

食品安全宣传系列 2018 年之十三：

警惕“病从口入” 预防食源性疾病有方法

人体为了摄入能量，维持正常的机体功能，每天都会摄入食物，然而人体所摄入的食物并非全都是干净、卫生的，这就导致了食源性疾病的出现。那么，什么是食源性疾病？它有哪些临床表现？又该如何预防食源性疾病的发生呢？



首先，来看看什么是食源性疾病。据央广网报道，食源性疾病是借助食物传播的疾病，包括细菌性、动植物、毒素、化学性食物中毒和肠道传染病，其中以细菌性食物中毒、细菌性肠道传染病常见。据中国江苏网报道，痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌及诺如病

毒等都是常见的病原菌，该病常在短时间内集中发病、来势凶猛、涉及面广并常以暴发或集体性中毒形式出现。

再来看看食源性疾病的临床表现有哪些。中国江苏网介绍，食源性疾病的临床主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，可伴有发热，严重者可出现脱水，往往发生于学校等集体用餐单位。

如何预防食源性疾病的发生呢？扬州市疾控中心专家张军在接受中国江苏网采访时提醒大家，学校等集体用餐单位要注意食品卫生，并开展健康教育。同时，人们需要树立良好的饮食习惯，不吃生或半生食品以及腐败变质食品，预防食源性疾病发生。

此外，云南网补充道，人们不应食用来历不明的食品，不买散装食品，新鲜食品应在充分加热后再食用，不喝生水。尽量每餐不剩饭菜，吃剩的饭菜要冷藏或冷冻保存，且在食用前彻底加热。同时，不私自采食瓜果蔬菜和野生食物，不饮用不洁净的水或者未煮沸的自来水，进食前或便后应将双手洗净，养成饭前便后洗手的良好卫生习惯。

作者：王琳。本文由北京中医药大学东直门医院陈信义主任主任医师专家团队进行科学性把关。

来源：人民网-科普中国 2018 年 04 月 19 日