

健谈

“内部吹哨人”守护“舌尖上的安全”

国务院食安委近日发布《关于推动建立完善生产经营单位食品安全风险隐患内部报告奖励机制的意见》,旨在发挥食品从业人员“内部吹哨人”的作用,鼓励其主动参与监督,推动生产经营单位落实食品安全主体责任,有效防范风险隐患。

食品安全是关乎民生的大事。随着食品产业快速发展,食品安全问题日趋复杂化、隐蔽化,食品安全治理仍然存在线索发现难问题,违法行为往往发生在企业后厨、车间、库房等“闲人免进”的内部场所,具有一定隐蔽性,导致监管部门难以全面及时地发现隐藏较深的食品安全问题,难以在第一时间介入查处,传统的监管模式面临新的挑战。

对于食品企业而言,“内部吹哨人”是“啄木鸟”,不是对企业不忠的“告密者”。企业若怀揣侥幸从事违法活动,即使内部人员不举报,迟早也会暴露。“内部吹哨人”就像无处不在的“隐形摄像头”,第一时间发现食品风险隐患,有利于警醒企业在食品安全问题上一刻也不能大意,推动企业采取有效措施加强质量管理,确保食品安全。

“内部吹哨人”举报本身无疑也面临一定风险。要让“内部吹哨人”制度真正落地见效,一方面,应加大精神和物质奖励力度,对举报行为给予相应鼓励,弥补举报人潜在利益损失,表达政府认可举报行为的态度;另一方面,须加强举报人保护,加强对“内部吹哨人”个人信息保护,企业不得对“内部吹哨人”进行打击报复;有打击报复行为的,依法追究其法律责任,解决其后顾之忧。

(本版有删节)

□沈小平
中安在线 7月9日

素问

左氧氟沙星可致跟腱断裂?

7月8日,一网友发帖称,刷到有网友在做跳舞的热身动作时跟腱断了。评论区好几个网友问:“你跳舞前用左氧氟沙星了吗?眼药水也算。”“左氧氟沙星副作用之一就是跟腱断裂,使用期间要避免运动。”该帖一经发布引发激烈讨论。

记者找到了关于左氧氟沙星滴眼液和左氧氟沙星片的说明书,其中滴眼液的严重不良反应中并未出现跟腱断裂等字样;而口服药片的严重不良反应包括肌腱炎和肌腱断裂,对中枢神经系统的影响和重症肌无力加剧。

浙江中医药大学附属第二医院、省新华医院药剂科主任药师汪雪峰接受采访时表示:“滴眼液属于局部用药,在全身暴露量很少,相对比较安全。而口服的左氧氟沙星片是全身用药,两者风险并非相当。滴眼液小孩子能用,但是全身用药要18岁以上。”

“在左氧氟沙星片的注意事项中显示,氟喹诺酮类药物,包括左氧氟沙星会使所有年龄段患者的肌腱炎和肌腱断裂的风险增加。这种风险多见于60岁以上老年患者,服用皮质类固醇类药物患者及肾脏、心脏或肺移植手术的患者中。”汪雪峰提醒,在使用左氧氟沙星药物后,应避免跳跃、奔跑、快速扭转等高强度活动,如篮球、足球、跳绳等。即使是低强度的运动,如散步、慢跑等,也应谨慎进行。

□贾晓雯 余佳欣
潮新闻 7月10日



图/视觉中国

“男孩像妈 女孩像爸”有依据吗

随着生命科学研究的突破,遗传学成果已从实验室走入日常生活,为健康生育和疾病预防提供科学支持。

“男孩像妈妈,女孩像爸爸”是民间流传的说法,这可能来源于一些观察。但遗传学研究表明,孩子的外貌、性格特征是父母基因复杂重组的结果,与性别相关只是概率事件,并非规律。

解放军总医院第一医学中心儿科主任杨光表示:到底是父亲起主要作用还是母亲起主要作用?实际上这是一个综合的作用,看夫妻俩谁的基因更占显性的作用。孩子从父母双方各继承50%的基因,但具体组合是随机的,可能更像父亲、母亲,或介于两者之间。但确实有一些显性遗传特征更容易遗传,比如双眼皮、卷发、高鼻梁等。另外,孩子的一些特殊表现不要归结于遗传而被忽视。杨光说:比如有些孩子说话晚,很多家长小时候说话也晚,觉得这都是先天因素决定的。实际上如果发现一个孩子到两岁、两岁半还不能说话,有可能是单纯的语言发育迟缓,也有一些是孤独症的表现,这些都得专科医生来判断。早期干预可

以提高预后效果。

生育一个健康的宝宝是每个家庭的希望,而避免由先天基因缺陷导致的疾病至关重要。研究显示,平均每个正常人都会携带2.8个隐性遗传病的致病变异基因。浙江大学医学院附属妇产科医院副院长罗琼表示:一对夫妻如果他们的表型是正常的,所谓表型正常,就是外观、行为、认知等方面看起来和正常人没有偏差。这类人做隐性携带基因筛查,主要是为了避免夫妻双方携带同一遗传病的同一致病基因位点。如果夫妻双方都携带该基因,他们结合后,胚胎或胎儿有1/4的可能性成为患儿。

专家所说的这种单基因隐性遗传病,包括脊髓性肌萎缩症(SMA)、苯丙酮尿症(PKU)、部分遗传性耳聋等。数据显示,我国80%的单基因遗传病患者父母无相关症状,属于隐性携带者。专家建议所有计划怀孕的夫妇,无论有无家族病史,均应进行孕前筛查。

关于生育的3个认知,可能都是误区。“你这个毛病随爸爸了”“那个毛病像妈妈”是常见的民间说法。但这些所谓遗传的“常识”背后,从医学角度讲,隐藏着认识误区。

说法一:基因决定一切,后天努力没用?

杨光表示:包括体格、智力的发育,都是遗传和环境相互作用的结果,遗传占主要作用,环境因素也占30%左右。所以一些孩子,后天给他努力营造一个好的环境,给他一些促进发育的措施,他会在自己的基础上达到最优的成长。

说法二:女性高龄生育可能影响胎儿质量,男性高龄没关系?

罗琼表示:女性的高龄主要是影响卵子的减数分裂,所以导致胎儿染色体病的概率会比较大。父亲高龄导致基因新发突变的概率会高很多。但这个只是一个比例的问题,不是说父亲高龄一定会生出有基因病的孩子。

说法三:无痛分娩,会影响孩子智力发育?

罗琼说:实际上无痛分娩对孩子智力发育的影响是没有任何高质量的证据来支持的。因为无痛分娩(药物性镇痛分娩)的药是打在椎管内的,对母亲的一些神经产生暂时性的镇痛作用,但是它不会到达胎儿身上。

□杨阳 史迎春 赵迎晨
央视新闻客户端 7月12日

知心

河北一医院开设“不爱上班门诊”

近年来,随着心理健康问题成为社会关注的焦点,不少医院陆续开设了“学习困难门诊”(“不爱上学门诊”)。近日,河北的陈女士(化名)在社交平台发文称,秦皇岛一家二甲医院除了挂了“不爱上学门诊”的牌子外,还开设了“不爱上班门诊”。

7月10日,记者采访了正在“不爱上班门诊”值班的医生——该院睡眠心理科主任岳利民。

据他透露,该门诊是在患者建议下开设的。“之前有孩子来看‘不爱上学门诊’,家长说不爱上学有人管了,不爱上班有人管吗?平时他们也因为工作而身心疲惫。我们在接诊过程中也发现,有的人不爱上班其实背后存在焦虑、抑郁等问题。但直接说这与焦虑症、抑郁症有关,患者可能有病耻感,所以我们在今年设立了一个‘不爱上班门诊’。”岳利民称,“不爱上班门诊”的诊断流程和正

常的精神心理学科差不多。“不爱上班门诊”已经开设了两个多月,岳利民表示,目前来问诊的患者并不多。他说:“工作中中心乏力、疲惫的感觉,情绪不稳定,人际关系不好,感觉上班很痛苦,这些表象背后有很多复杂原因。我们作为专业人士的作用就是找出原因,进行系统梳理和诊断,最后进行治疗和改善。”

□赵映曈
上游新闻 7月10日

医目了然

廉价手机壳长期接触会慢性中毒

在一些电商平台上,销量靠前的“9.9元包邮”的手机壳评论里,有不少消费者吐槽“新壳拆封后立即散发浓烈的塑料味”。

浙江省市场监督管理局曾对20款手机壳进行监测,发现部分低价手机壳的铅含量超出国家标准上限30倍。铅含量超标,不仅对人体细胞有害,还可能破坏骨骼,引发肾衰竭。长期接触廉价手机壳,甲醛、苯系物超标,会引发慢性中毒。专家表示:选购手机壳应优先选择液态硅胶或TPU(热塑性聚氨酯,是一种高性能的聚合物材料,具有优异的耐磨性、耐油性和弹性。——编者注)材质,认准3C认证、执行国标《手机壳套通用技术要求》的产品。避免购买外观花哨、价

格过低的“三无”产品。新壳使用前可用清水冲洗并通风放置一周,且建议定期更换。

红星新闻 7月13日

医保个人账户跨省共济扩容提速

记者从国家医保局获悉:截至6月30日,已有30个省份和新疆生产建设兵团的337个统筹区开通医保钱包,实现医保个人账户跨省共济。

医保钱包转账是实现近亲属医保个人账户共济的一种方式。使用医保钱包转账功能,个人可将本人医保个人账户或医保钱包中的资金转账至近亲属医保钱包中,供其用于就医购药费用结算、居民医保个人缴费等。

□孙秀艳
《人民日报》7月11日

研究发现:奶牛“偷奶”致H5N1流感在北美暴发

近日,中国农业科学院哈尔

滨兽医研究所研究发现,奶牛因其特有的“偷奶”行为,导致H5N1流感在美国奶牛场大暴发。相关研究成果发表在《国家科学评论(National Science Review)》上。

H5N1亚型高致病性禽流感是重要的人畜共患病。2021年以来,一种新型H5N1病毒在多个国家引发上万起家禽和野鸟疫情。2024年3月,H5N1病毒在美国感染奶牛,导致其17个州的1000多个奶牛场疫情暴发。

该项研究发现,奶牛的口腔组织表达丰富的唾液酸受体,为H5N1病毒通过污染的饲料和水感染奶牛提供了便利条件。病毒可在口腔中复制和向外排泄,并通过奶牛特有的“自吸乳”或“互相吸乳”的“偷奶”行为传染给乳腺。此外,研究还证明,疫苗接种可完全保护奶牛不被病毒感染。

□周妹芸
《人民日报海外版》7月9日

千金方

糖友更易出现动脉斑块

流行病学研究显示,糖尿病患者发生动脉斑块的风险显著高于没有糖尿病的人群。糖尿病患者血糖长期处于较高水平,会直接损伤血管内膜,引发氧化应激反应并激活炎症因子。出现血管损伤后,会让低密度脂蛋白胆固醇(即“坏胆固醇”)更容易沉积在血管壁内,逐渐形成动脉粥样硬化斑块。因此,对于有糖尿病和心血管疾病家族史的人群,要警惕疾病的早期症状。如出

现胸痛、胸闷等心血管症状,头痛、头晕等脑血管症状,下肢麻木、行走时疼痛等下肢血管症状,应及时就医。

预防斑块的形成,要从以下两方面入手:科学饮食,控制总热量,避免摄入过量;定期进行血液检查,定期监测血糖、糖化血红蛋白、血脂;定期进行超声检查:通过超声检查动脉是否存在斑块。

□杨进
北京青年报客户端 7月7日

中药防暑三步走:喝、贴、泡

近日,广东省广州市正骨医院药学部主任冯小映,从药学角度总结出中药防暑“三步走”:喝、贴、泡。

“广东人离不开一碗汤、一壶茶。”冯小映表示,“潮湿闷热天气最常见的症状就是倦怠、胃口差、四肢困重”,她推荐可适量饮用与山药、芡实、薏仁等健脾祛湿药材相关的汤饮与茶方,也可以使用五指毛桃、扁豆等食材来改善腰肌劳损、腰痛等症状。

“高温天不少人会自行贴膏药,但三伏贴属于‘因时制宜、因人制宜’的疗法。”冯小映提醒,并非人人都适合三伏贴,应在医生辨证后按体质定



方位、选药物。

空调房久坐,寒气侵体,是不少都市人的夏季常态。冯小映建议,不妨通过药浴泡脚,缓解体内寒湿。

□刘颖颖 杜慧中
《羊城晚报》7月9日

医生教你如何应对荨麻疹

什么是荨麻疹?湖南省长沙市第四医院皮肤科主任、主任医师吴志强表示,荨麻疹俗称“风疹块”,是皮肤黏膜由于暂时性血管通透性增加而发生的局限性水肿。

怎么预防荨麻疹呢?吴志强说,饮食方面:避免食用已知的致敏食物,限制辛辣、刺激性食物及酒类的摄入,

以防加重皮肤血管扩张与瘙痒症状;生活习惯:规律作息,保证充足睡眠,避免熬夜。适度运动,增强体质;环境方面:注意个人及居住环境清洁,减少接触尘螨、花粉等过敏原。保持室内适宜的湿度及温度,避免过热或受凉。

□吴佳珍
红网 7月9日

器官“年龄”影响寿命

我们通常用生日来计算年龄,认为“今年多大”是一个从出生那天开始累积的数字。美国斯坦福大学的科学家此前曾发现,我们的身体不止有一个年龄,每个器官都有自己的“生物年龄”。这项指标,或许比生日更能预测我们的健康,甚至寿命。

那么,哪个器官的“年龄”最关键?答案是:大脑。大脑一旦“提前变老”,患阿尔茨海默病的风险将大幅增加。大脑处于“极度衰老”状

态的群体,未来十年内的患病概率是“大脑年轻”群体的12倍。其他器官的年龄则与疾病风险密切相关。心脏衰老的人,更易出现心律失常或心衰;肺部衰老则可能导致慢性阻塞性肺病;肾脏、肝脏、胰腺等器官老化,与糖尿病、肝病等慢性病风险上升密切相关。这一研究不仅有助于预测疾病,也有望成为检测抗衰老疗法是否有效的指标。

□张佳欣
《科技日报》7月9日

你以为的中暑有可能是“热中风”

“中风”是卒中的俗称,“热中风”是指在高温天气(气温超过32摄氏度)下出现的卒中疾病。研究表明,极端高温天气和极寒天气都会增加脑血管疾病的发生风险。

“热中风”一般表现为:突发的局部神经功能缺损,如偏瘫或偏身麻木(一侧肢体明显);言语表达障碍,或理解困难、言语含糊;口歪眼斜或流涎,步态不稳。而中暑者最早出现的症状是脸红、眩晕,之后会表现为高热,出汗少甚至无汗,严重时可能昏迷,但无特定偏侧症状。所以,区分“热中风”和中暑的关键,在于观



察患者是否有局部神经功能受损的表现(如偏瘫),以及体温是否异常升高。在高温天气下,一旦出现头晕、偏侧肢体无力等症状,切勿自行诊断为中暑,这可能会延误治疗时机。

“健康中国”微信公众号
7月8日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978