

巩固国家卫生城市

## 菜市场创卫检查九要素



动布帘的构造,高度不应阻挡人的视线为宜;冷藏柜结构,用透明玻璃对熟食进行全封闭,熟食下面有相应的降温设施;有空调的熟食区,可采用专用带滑门的玻璃,实现整个区域的密闭。

六、杀鱼区的操作台要紧邻鱼池,操作台要有挡板(不锈钢材质),操作台留10cm圆洞,下有能分离污物和污水的框筒,操作台下面要有柜门。

七、市场垃圾要进行密闭存放,市场内垃圾桶内可套黑色垃圾袋,垃圾袋密闭后统一存放垃圾房;市场内要有清扫保洁人员。

八、“三防”(防蝇、防鼠、防蟑螂)设施要设置在厕所、垃圾存放点、杀鱼及楼道等区域,应注重以下5点:设置诱蝇笼,设置灭蝇灯;下水道出口设置防鼠网;增加捕鼠工具,投放毒饵盒(定期更换毒饵,保证毒饵的干燥,尽量设置在阴暗处);在台面、门转角等有缝隙的地方要抹缝(可先在缝隙处抹药,再用水泥填实缝隙)。

九、厕所要求有独立蹲位,门板要180cm高,小便槽间有挡板,空气要流通,要加强厕所日常管理,确保无异味。

来源:创卫漫谈

一、市场内外车辆的停放区及零摊区划线且规范整齐,无乱停乱放、占道经营的现象;市场内外乱扔垃圾,无积水现象。

二、市场内的排水沟盖板,要使用小圆孔水沟盖板,确保垃圾掉不下去,老鼠出不来。

三、市场每个入口处都要设置“四有标识”:市场摊位布局示意图、健康教育专栏、农残检测公示、卫生管理制度(标题要明显,大小根据现场定)。

四、蔬菜摊区,菜不能超过台面边缘(设置挡水凸边),确保“蔬菜进箱、垃圾不落地”。

五、熟食区要配有防尘、防鼠、防蝇、防蟑螂等设施,且相关设施都能正常使用;熟食区设置方案可结合实际参照如下3种:可采用正侧面使用纱窗、上立面使用玻璃、内侧面使用可滑



## 指甲月牙和身体健康有关吗

近日,“为什么指甲上的月牙会这么大”这一话题冲上热搜。很多网友表示好奇,月牙是怎么形成的?月牙大小真和健康有关吗?《科普时报》记者采访了成都中医药大学附属医院针灸科副主任、主任医师杨玲。

杨玲介绍,指甲月牙是新生指甲还没有完全角化的产物。它也被称作甲半月,是露在甲板下指甲生发层——甲母质的一部分,甲母质制造的角蛋白细胞会角质化,最终成为半透明的甲板。指甲的生长速度是中间快,两侧慢,所以中间部分新生的甲母质细胞会相对较多,就形成了白色的半月形甲母质和半透明的甲板交界的状态,也就是所谓的“月牙”。

为什么指甲月牙有的人大有的人小?对此,杨玲解释说,有的人因为先天因素月牙靠后,或者由于指甲上皮比较厚而盖住了新生指甲,所以看不到月牙;还有的人因为指甲生长速度比较慢,或者使用频率较低,也看不到月牙。“通常

来讲,使用频率高的指甲磨损多,长得快,月牙就容易被推出来。比如,大拇指使用频率高,月牙就多见。”

杨玲表示,不能简单地根据指甲有没有月牙,以及月牙数量多少和大小,来判断一个人身体是否健康。指甲月牙的数量、大小与个体的新陈代谢有关。比如小孩因为新陈代谢旺盛,月牙数量就多。而对于老年人来说,因为新陈代谢慢,月牙数量就会少,有的甚至看不到月牙。指甲月牙的数量偶尔增减一两个,只是其随机体新陈代谢的正常变化,是正常的生理现象。

需要警惕的是,如果月牙数量或大小短时间内发生突变,可能是机体代谢出现了异常。比如,甲状腺功能亢进的患者指甲月牙会增多、变大;甲状腺功能减退的患者指甲月牙就会减少、变小。此外,身患重病或者营养不良时,指甲月牙可能会消失。如果出现这种情况,身体其他部位的临床表现会更加明显。

文/罗朝淑

## 这些食物,多吃可致胃结石

胆结石、肾结石、尿路结石、膀胱结石……各种结石是大家再熟悉不过的疾病,但你知道吗?胃也会长结石!

植物性胃结石多因过食含鞣质的水果引起

胃里怎么会长出结石呢?难道是因为吃了什么不干净的东西?其实,胃结石并不是真正的石头,它是由一些食物或者异物在胃里凝结成的团块。胃结石有不同的类型,根据它们的成分和来源,可以分为植物性、动物性、药物性和混合性四种,其中最常见的是植物性胃结石。

柿子和山楂是形成植物性胃结石最常见的果实,它们所形成的结石常常叫作胃柿石、胃山楂石等。这些结石主要是由于人们在空腹或者饭后吃了过多的柿子、山楂等含有鞣质的水果,鞣质在胃酸的作用下与蛋白质结合成不溶于水的沉淀物,并与果胶、食物残渣等混合在一起而形成团块。这些团块有时候会随着胃肠蠕动排出体外,但有时候也会在胃里停留并逐渐增大,形成从枣子到鹅蛋大小甚至更大的胃结石。

高危人群要注意饮食习惯

胃结石会引起胃部不适、疼痛、恶心、呕吐等症状,严重的还可能导致消化道溃疡、出血、胃穿孔等并发症。

有以下这些因素的人群都是植物性胃结石的高危人群:有外科手术史,胃肠道解剖结构改变的;胃排空异常的;有萎缩性胃炎的;有糖尿病或慢性肾病的;长期卧床或者活动过少的;摄入多为纤维性食物的;有口腔疾患,咀嚼功能下降的;服用了可能减缓胃收缩功能药物的

人群。

预防胃结石,最重要的就是注意饮食习惯,尽量避免空腹或者过量食用含有鞣质的水果,如柿子、山楂、黑枣等,并且在进食这些物质时,尽量不要与含酸性或者高蛋白的食物一起食用。

不同碎石方式有不同适应证和操作技巧

如果结石较小,可以通过口服碱性液体、可乐或者中药溶解或软化结石,促进其排出。采用服药的方式,需要注意多喝水帮助药物溶解。如果结石较大或者伴有并发症,可以通过胃镜下碎石术或者外科手术取出结石。

内镜下碎石术是目前治疗胃结石最常用也最有效的方法之一,它利用内镜将特殊的器械送入胃内,在直视下将结石破碎或者取出。

与传统碎石方法比较,这种方法的优点是创伤小、恢复快、并发症少,而且可以同时检查胃的情况,发现并处理其他病变。目前,内镜下碎石术有多种方式,包括活检钳、激光、电切、氩气刀、机械碎石器等。近年来,我国消化内镜医生还在国际上率先提出“拉锯法”碎石方案,从逆行胆总管取石手术获得灵感,利用现有的金属鞘管、导丝进行碎石。这种方法方便、快捷、安全,相关研究论文先后发表在消化内镜国际顶级期刊《内镜》和《消化内镜》上。

总的来说,针对胃结石的治疗,不同的方式有不同的适应证和操作技巧,医生会根据结石的大小、位置、成分和数量选择合适的方法。文/胡晓

## 洁治和刮治

## 两种洁牙方式怎么选

26岁的晓璐是个爱美的女孩,可是最近不知道是什么原因,牙龈出现了红肿,而且一刷牙就出血。去口腔科就诊,医生告诉晓璐,她的牙齿表面上看起来比较干净,但其实牙龈下有很多结石,简单的龈上洁治解决不了问题,需要进行一次龈下刮治。晓璐感觉很懵,没想到洁牙还有这么多讲究。

很多读者可能都有过洁牙的经历。但是看着收费单上的龈上洁治和龈下刮治也多少有点懵,不知道龈上洁治和龈下刮治到底有什么区别。

要了解龈下洁治和龈下刮治,我们需要了解“龈”这个概念。口腔科所说的“龈”,指的是牙龈缘。位于牙龈缘以上的,可以直视的区域称为“龈上”,位于牙龈缘以下的,直视下看不到,必须通过推开牙龈才能探入牙龈内的区域称为“龈下”。

虽然龈上和龈下的菌斑和牙结石是一体的,但由于龈上龈下周边解剖结构不同,加之直视情况不同,因此,针对龈上和龈下牙菌斑和牙结石清除的策略、使用器械和操作手法是不一样的。

龈上洁治是用洁治器械取出龈上牙石、菌斑和色素,并磨光牙面,以延迟菌斑和牙石再沉积;龈下刮治是用

比较精细的龈下刮治器刮除位于牙周袋内根面上的牙石和菌斑。由于牙石的一部分可能嵌入表层牙骨质内,加之牙周袋内菌斑产生的内毒素可为牙骨质表层所吸收,因此在做龈下刮治时,必须同时刮除牙根表面感染的病变牙骨质,并使部分嵌入牙骨质内的牙石和毒素也得以清除,使刮治后的根面光滑而平整,这个过程也被称为根面平整。一般情况下,龈下刮治和根面平整都是同步进行的。

龈上洁治操作部位位于牙龈以上,没有复杂、脆弱的解剖结构,又可以在直视下操作,因此比较简单。而龈下刮治和根面平整需要医生在窄小的、往往在发炎的牙龈沟、牙周袋内,依靠手感进行操作,如果操作不当,有可能导致刮治不彻底甚至导致进一步的牙周损伤。因此龈下刮治和根面平整对医生的操作技术要求会更高。两者更直观的区别就是:龈下刮治使用的器械更精细、动作更轻柔、操作时间更长。

在治疗适应症方面,龈上洁治的适应症是牙龈炎、牙周炎的基础治疗;预防性治疗或者口腔其他治疗前的准备,比如正畸治疗、口腔种植治疗等。而龈下刮治和根面平整主要针对牙周炎的治疗。据《科普时报》