

洪灾后要注意疾病预防

■ 邓玉



7月4日以来,我国多地持续强降雨,出现严重洪涝灾害。洪灾后可造成多种疾病的流行,常见的有胃肠道疾病、呼吸道疾病和各种皮肤病等。专家提醒,除了防灾,也要注意预防疾病。

洪灾过后要防4种疾病

肠道传染病

肠道传染病的传染来源一般是病人的排泄物,病人往往是进食了受污染的食物和水而发病,苍蝇是常见的传播媒介。洪灾后常见的肠道传染病有霍乱、细菌性痢疾、伤寒等。

霍乱一般为无痛性腹泻,往往伴有呕吐,每日几次至几十次的腹泻,排出水样大便,患者四肢冰凉,双眼深深凹陷,严重脱水,治疗不及时可在发病后几小时到十几小时内死亡;细菌性痢疾主要症状有发热、腹痛、腹泻、黏液脓血便等,起病较急,高热达40℃以上;伤寒、副伤寒主要症状有持续高热、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少等。

自然疫源性传染病

洪灾后常见的自然疫源性传染病主要有流行性出血热和流行性乙型脑炎等。流行性出血热由病毒引起,以鼠类为主要传染源,起病急、发冷、高

热,患者常极度疲乏,剧烈头疼,腰痛,眼眶痛,同时患者有“酒醉貌”。流行性乙型脑炎是由乙脑病毒引起,主要侵犯中枢神经系统的急性传染病,传染源主要是家畜和家禽,临床上发病突然,患者高热、头痛、呕吐、意识障碍、抽搐。

呼吸道传染病

呼吸道传染病的致病原因很多,包括细菌、病毒、衣原体和支原体等,传染病人是呼吸道传染病最主要的传染源。做好呼吸道传染病的预防,首先需要做好麻疹、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉等呼吸道传染病的疫苗接种,巩固免疫屏障。其次要注意早期隔离治疗病人、对密切接触者进行有效的观察。可结合实际情况,在暴发时对重点人群特别是少年儿童和老人开展预防性服药。加强室内通风,保证室内空气新鲜,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮挡口鼻,并注意手的卫生。

皮肤病

手足浸渍:常发生在手足长时间浸泡在水中的人群,主要表现为手足部位糜烂、脱屑和渗出,严重的可造成局部感染和溃疡,通常位于手指、足趾间。

皮肤癣病:洪涝灾害时,由于身体一些部位长期浸泡在水中,加上生活环境潮湿,易造成各种癣病多发。

丘疹性荨麻疹:夏季是蚊虫繁衍

的季节,洪水泛滥更促进了蚊虫滋生。蚊虫叮咬在儿童中比较常见,主要表现为四肢出现红色小丘疹,有时在皮疹顶端有透明的小水疱。

讲卫生是最好的预防措施

洪水退后3-5天是灾后防病关键期,如肠道传染病、接触性传染病、鼠传播疾病和病媒类传染病等。预防重点在“病从口入”,一定要加强自我保护和个人卫生。

注意饮水卫生

不喝生水,只喝开水或者符合卫生标准的桶装水、瓶装水等。盛水的缸、盆等容器一定要清洗干净并做到日常清洗。临时以井水、河水等自然水体作为饮用水者,根据水体情况,应先做消毒处理,煮开后饮用。

注意手卫生

吃东西前,用干净的水及香皂或洗手液清洗双手,必要时使用抗菌洗手液或者涂抹手消毒剂消毒双手。避免用脏手接触眼睛及口鼻。

注意饮食卫生

不吃用被水淹过或受其他原因污染的面粉、饼干、面包等食物。不吃腐败变质的食品、不吃淹死的家禽家畜,不吃霉烂变质的粮食,不使用污水洗瓜果、碗筷,不生吃水产品,不喝生水,

生熟食品要分开,食物要煮熟煮透。食品和餐饮具的消毒以加热消毒为主,将清洗干净的食品或餐饮具煮沸消毒15-30分钟即可。

注意环境卫生

及时清洗及晾晒被水浸湿或受潮的衣物、被褥等,做好环境清洁与消毒。防鼠灭鼠,灭蟑防蟑。对被洪水淹过的房屋内外,要消毒杀菌。对家居物品的消毒处理前,务必用清水将其冲洗干净,再进行消毒。消毒处理首选煮沸、晾晒等方式。此外,居室内的空气一般不需消毒,打开门窗通风换气半小时以上即可。

身体不适及时就医

如果感觉身体不适,要及时到正规医疗机构诊治。特别是发热、腹泻病人,要尽快寻求医生帮助。其次是遵医嘱,配合隔离,注意相关药物使用方法。如皮肤、黏膜被患者的血、尿或口腔分泌物污染,应立刻用消毒酒精擦拭消毒。被病人血、排泄物污染的环境和物品也应及时消毒。



疫情防控常态化下公众如何佩戴口罩

近日,在国家卫生健康委员会举行的“在疫情防控常态化下,如何更好地做好健康防护”在线访谈中,中国疾控中心的专家就公众关注的热点问题进行了答疑解惑。本期就公众如何佩戴口罩进行科普。

主持人:公众什么情况下需要佩戴口罩?佩戴原则是什么呢?

中国疾控中心职卫所研究员孙承业:口罩在这次疫情防控中起到了很关键的作用,口罩实际上也是每个公众选择上常困惑的一个问题。口罩的佩戴、选用应遵循以下原则:

一是判断人们所处的环境,其中需要了解所处区域的风险等级,政府会通过多种渠道公布风险等级及调整信息,所处的风险等级越高,佩戴口罩要求也越高,会有更多场合需要戴口罩,这时人们要更严格按规范佩戴口罩。此外,还需要看所处的局部区域,具体包括居住的小区、旅行住的旅馆以及工作单位等环境,这些环境管理是否规范、严格,是否能很好地执行政府规定的制度等,都是人们选用口罩的参考。

二是具体到每个人的判断,首先要知道并判断所处的地方、所要去的地方是否可能出现人员聚集。这里的“聚集”分两个层面,一个是有多少人在多大空间里活动,另一个是指人们相互间是否能保持安全防护距离。如果人多、距离近,就需要戴口罩,而且要严格按照要求佩戴。其次,要判断人们在这个环境中停留的时

间长短,比如只是从菜市场门口路过,可以不戴口罩;如果人们在里面待的时间比较长,比如乘航班,航程可能有两个小时,这时就要全程佩戴口罩;像高铁这样的环境,即使半小时或更短一些,也应该佩戴口罩。

三是判断所处的区域是否通风良好。如果处的位置是露天的、户外的,在这种场所如果没有很近距离接触,不需要戴口罩。如果处在室内,有良好的通风,这种场合就相对安全,反之就是不安全的。像地下农贸市场,如果这里既卖肉又卖鱼,这里空气流通很差,这种环境的风险就很高,在这种场合就要全程严格佩戴口罩。

四是还需要了解周围的人,能判断其安全性。例如,对公交车售票员来说,其周围的人难以查证从哪儿来、是否来自疫区、安全不安全,这时就要戴口罩。如果在办公室,同事们长期在一起工作,彼此及家人的情况都很清楚,此时如能保持一定的安全距离,就可以不戴口罩。

所以,戴口罩是基于感染风险的判断,第一看有无感染源,第二是判断暴露风险的高低,这两个因素决定我们是否佩戴口罩。

(来源:国家卫生健康委员会)



“苦夏”之时怎么吃才健康

新华社北京电(记者 田晓航)7月16日进入“三伏”中的“头伏”,全国多地即将开启“蒸烤”模式。今年的三伏长达40天,人们更易遭遇“苦夏”的折磨,怎么吃才健康?中医专家认为,三伏天气候炎热,饮食应以“消暑去火”为原则。

“夏令三伏,阳气旺盛。”中华中医药学会学术顾问、科普分会名誉主任委员温长路说,中医养生讲究“冬养三九,夏养三伏”,夏季尤其是三伏天容易耗气伤津,食欲不振,因此,要在防暑降温的同时注重养生保健,尤其要注意合理饮食。

他说,薏米赤小豆粥、绿豆百合粥、荷叶绿豆粥、冬瓜莲子粥、冬瓜苡实汤等都是补气消暑、调理脾胃的不错选择。而粥中加入山药、茯苓、淡竹叶等药材,祛湿效果更好,此类药粥对老人、儿童以及脾胃功能虚弱者最为适宜。

同时,三伏天里可多吃苦瓜、西红柿等具有去火作用的新鲜蔬菜,适量食用水果,慎食辛辣刺激和油腻食物。饮品可选择能够消暑的绿豆汤、利于清热的金银花茶等。少食冷饮莫贪凉,因为寒凉的食物容易损伤脾胃,贪凉饮冷也会影响胃口。

中医认为,汗为心之液,夏天汗液大量排泄,不仅伤心气,还会导致心阴虚,使人体更容易受到暑热邪气的侵犯。因此,温长路提醒,三伏天里人们要注重护心养心,尤其是本身患有心脏病的患者。太子参、麦门冬、红枣、红豆、鲜桃等食物有养心气、助心阳、滋心阴、助睡眠的作用,可适当食用。

