

强降雨过后 谨防这些病

受台风“杜苏芮”影响,北京、河北等地遭遇大暴雨天气,引发洪水或灾害。暴雨过后,如何预防各种疾病?人们在饮水、饮食、外出以及居家环境方面,都有哪些注意事项?本期,我们就来聊聊强降雨后,人们应该注意的健康问题。

皮肤感染:减少雨水浸泡

暴雨或洪水后,确实会更容易发生皮肤感染。暴雨洪涝后容易引起的皮肤病主要包括真菌感染、细菌感染、皮炎等。雨水、洪水里有很多病菌,尤其是当雨水、洪水比较严重时,可能会有一些垃圾、人和动物的粪便。如果我们皮肤有伤口,就非常容易感染,再加上上下肢和足部长时间地浸泡在水里,会增加皮肤溃烂的风险。如果蚊虫叮咬后挠破,皮肤破损接触水也会增加感染的风险。如果手足长时间浸泡在水中,皮肤黏膜屏障功能被破坏,就容易诱发真菌感染,引起足癣、股癣等真菌性皮肤病。

从预防的角度来说,要尽量减少在水里浸泡的时间,如果不得不下水,最好穿长筒雨靴或是防水的裤子,尽量减少皮肤接触雨水。如果不能避免,对于伤口最好贴上防水的创可贴等,减少伤口接触不干净的水。抢险的工作人员或志愿者,每隔一两个小时最好离开水晒干,有条件的可以把皮肤擦干。有伤口的,离开雨水后要及时冲洗,并用碘伏来消毒,一旦有红肿,发生溃烂或化脓,要及时就医。

肠道传染病:注意饮食安全

肠道传染病主要由细菌或病毒感染引起,以消化道症状为主,常见的有细菌性痢疾、肠道病毒感染等。雨季肠道传染病主要为细菌性或病毒性腹泻,病原主要是致病性大肠杆菌、沙门菌、弯曲菌、诺如病毒、轮状病毒等。细菌性痢疾严重者可能出现感染性休克或中毒性脑病,甚至危及生命。预防肠道传染病,需要注意水、食物和餐具的安全。暴雨中,自来水管网或自采井水可能被雨水、洪水污染。如果不确定自来水是干净的,最好选择瓶装水,包括洗菜、煮粥、冲洗餐具都要用干净的水,千万不能用雨水或洪水来代替。



发布健康提示:若有洪涝灾害发生,为保护自身健康,减少疾病,公众应注意提前做好卫生准备,了解病源要点。

食物方面,如果不是密封特别好的储存方式,普通的盒子或袋子装的食物被水浸泡后,很可能已经变质。对于被积水泡过的食物,不要心疼,务必扔掉。冰箱如果断电的话,食物也容易变质,里边的食物都不安全,需要清理掉。另外,蚊蝇、高温、潮湿这些都会导致食物变质。一定要食用没有污染、没有变质的食物,不要喝生水,不吃生食或半熟食。

此外,需要提醒的是,餐具在洪水浸泡后也已经被污染,要通过高温蒸煮的方式消毒以后再使用。同时,要注意生食、熟食的餐具要分开,被洪水浸泡后的案板不要再用。

虫媒传播疾病:避免蚊虫叮咬

一些人兽共患病和虫媒传播的疾病,都可能会在洪水、雨水之后增加。狂风加暴雨会摧毁一些建筑,引起各种生物群落结构的改变和栖息地的变迁,增加了人鼠、家禽的接触机会。

暴雨后,残留的积水坑洼增多,导致蚊虫密度迅速增加,被蚊虫叮咬的机会增加易导致蚊媒病的发生。像南方一些地区在雨水、洪水后会有钩端螺旋体病、肾综合征出血热,增加血吸虫病的风险,蚊子传播的疟疾、乙型脑炎、登革热等也可能增加,苍蝇可以传播消化道疾病,会污染我们的食物。

预防虫媒传播病关键是防蚊灭蚊。可用蚊香、灭蚊剂或蚊帐,有条件

的地方,在居所内安装纱门、纱窗等家庭防蚊工具;尽量穿着长袖长裤,在暴露的皮肤部位喷涂驱蚊剂,减少蚊虫叮咬;清除杂草污泥,消除各种积水,减少和消除蚊媒滋生场所;针对乙脑的预防还可以接种疫苗。

同时,要居民和社区、村镇等联合起来,进行防鼠灭鼠、防蚊灭蚊的措施,清理卫生死角,及时处理垃圾和人畜粪便,尽快恢复生产生活秩序。

过敏性疾病:储备药物干燥通风

桑拿天的温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长,再加上雷雨天气气压低,空气中飘浮的过敏原浓度就会明显升高。

因为雨水、洪水,我们接触到过敏原的机会多,发生过敏的风险也会增加。平时有皮肤过敏,甚至过敏性哮喘基础疾病的人,一定要储备足够的药物,尽量选择干燥通风的地方居住,干燥就可以减少接触过敏原的机会。

此外,受灾地区居民住的临时帐篷、房屋比较简陋拥挤,空气流通不畅,卫生条件比较差,再加上饮食不规律,昼夜温差大,人们的抵抗力下降,容易发生呼吸道传染病传播,如流感等。在临时居住点的人,要注意多开窗通风,有发烧、咳嗽等症状,及时通过自我隔离、戴口罩来减少传播的风险,身体发生明显不适要及时就医。(北京晚报 李侗曾)

小贴士

明显身体不适及时就医

暴雨后,被水淹过的房屋和环境里会有多种细菌、病毒残留,入住前应进行消毒。

有基础疾病的人,要提前储备一些药物。对于高血压、高血糖、冠心病、高血脂的人,要做好健康监测。出

现明显的身体不适,比如腹泻、呕吐,尿量减少、高烧不退,呼吸急促、喘憋,皮肤破溃化脓等症状,一定要及时就医。年轻人要多关注家里老人、孩子的健康状态,如果发现他们有明显身体不适,要送他们就医。

住处被淹要消毒

1. 房间内,尽量多通风,保持干燥,这样可以减少病原体的滋生;
2. 对于居住的环境,可以使用含氯的消毒剂,按照一定的比例配比之后进行消毒,包括墙面、桌面、地面等;
3. 被水浸泡过的被褥、衣物等,要先清洗干净后再晾晒,干透后方可使用;
4. 对于被水淹过的餐具等食用器具,要采用高温蒸煮方式进行消毒,最好煮沸半小时以上。

保持这些健康卫生习惯

1. 不喝生水,有条件下,最好饮用白开水、瓶装水、桶装水;
2. 不吃腐败变质的食物,不吃淹死的禽畜;
3. 雨水过后,大量生长的野生

1. 蘑菇不要吃;
2. 若冰箱已遭雨水侵入,或曾经停电,食品最好丢弃不用;
3. 人人参与,共同灭蝇、灭鼠,防止蚊虫叮咬,消灭蚊虫滋生地。



多喝一杯速溶咖啡加速衰老

咖啡作为世界三大饮料之一,因其提神醒脑的功效,成了很多人的日常饮品。但近期,中国和澳大利亚科学家的一项联合研究发现,咖啡摄入量与端粒长度存在惊人的联系。端粒是染色体末端的一小段DNA—蛋白质复合体,端粒长度可能会影响人体衰老进程。

研究显示,不同的咖啡种类对端粒长度的影响各不相同。摄入咖啡,尤其是速溶咖啡,可能会缩短端粒长度,从而导致各种疾病的发生发展,甚至影响人们的健康和预期寿命。如研磨咖啡可以降低低糖2型糖尿病的风险,而速溶咖啡正好相反,会使这一风险增加。此外,速溶咖啡的摄入与肥胖、乳腺癌、阿尔茨海默病和老年衰弱相关联。原因在于速溶咖啡含铅量较

高,长期饮用会造成铅的累积,此外,它还含有额外物质,如奶精和调味剂,都可能对端粒长度产生负面影响,进而加速人体衰老进程。因此,咖啡爱好者一定要选择合适的咖啡,保护好自己健康,比如浓缩咖啡。

意大利一项新研究也表明,每天喝一杯浓缩咖啡会预防阿尔茨海默病。研究人员说,浓缩咖啡可以减少大脑中Tau蛋白的沉积,防止原纤维的形成。Tau蛋白是一种与阿尔茨海默病有关的蛋白质,由这种蛋白质形成的“神经原纤维缠结”是痴呆症的重要病因,因为这些缠结阻碍了患者的认知和记忆能力。研究人员总结说,“定期喝浓缩咖啡可以降低过早死亡的风险。”(生命时报 刘丽丽)



游泳时小心腺病毒感染

暑假里,孩子们最开心的事情莫过于在水中嬉戏了,许多家长会给孩子报一个游泳班去学游泳,可没过几天孩子出现了发热、眼睛红肿、咽喉不适等症状,家长会以为是游泳后受凉感冒了。那么,这真的是普通感冒吗?不一定,孩子可能感染了腺病毒,对此,大家不妨了解一下。

什么是腺病毒?腺病毒为双链DNA病毒,已知有52种,感染后呼吸道、胃肠道、尿道和膀胱、眼部、肝脏等部位均可受累。通常情况下,腺病毒会引起包括普通感冒、肺炎、胃肠炎等多种疾病。个别病例出现重症和危重症,幼儿或免疫力弱的人易患重症。

游泳如何导致感染?通过分析腺病毒的传播途径,就能得到答案。腺病毒的传播途径大致分为三类:一是人群密集的托幼机构,也是最容易“暴发”疫情的场所;二是通过泡沫、粪-口及接触患者的污染物传播;三是通过水传播,病毒可存在于消毒不好的泳池中,引起人的腺病毒感染,也称为“泳池热”。

如果不小心中吞下了含有病毒的水或接触到病毒的水,腺病毒进入其身体,就会引发感染。

如何预防腺病毒感染?预防措施如下:勤洗手,注意个人卫生,避免用不洁的手触摸眼、口、鼻,洗手是一件容易且重要的预防工作;远离腺病毒,如果身边的人,有确诊感染腺病毒的,尽量避免与患者密切接触,做好隔离工作;如果不小心中接触,可以用含氯消毒液消毒患者接触过的物体表面;少去人员密集的场所,尤其是低龄孩子,尽量不去公共游泳馆;带孩子外出游泳时,选择资质全面的,一些拥有卫生许可证的机构,确保游泳池的水质清洁卫生。警惕孩子呛水,游泳后及时洗澡,保持身体清洁,减少腺病毒在皮肤上滋生的机会。

什么情况下需及时就医?3月龄以下的婴儿一旦发热,应及时就医;任何年龄儿童,一旦出现持续高热3天不退,精神萎靡,心慌、气促、惊厥等严重症状时,应及时就医。(阳泉市卫生健康促进中心供稿)

这样“动”能防癌

近日发表在JAMA肿瘤子刊的一项多国研究表明,每天进行累计四五分钟的让人气喘吁吁的剧烈运动,有助于将某些癌症的风险降低32%。研究显示,其中进行间歇高强度活动明显降低了癌症风险。

每日4至5分钟的高强度活动,降低了18%的癌症风险;降低32%的与体力活动相关的癌症风险。与体

力活动相关的癌症包括肝癌、肺癌、肾癌、贲门癌、子宫内膜癌、髓性白血病、骨髓瘤、结直肠癌、头颈癌、膀胱癌、乳腺癌和食管癌。

高强度活动包括高强度的家务劳动、搬运沉重的所购物品、爆发性快走或与孩子们玩高强度的游戏。

之前早期试验表明,间歇性高强度运动可以快速改善心肺功能,

这或为降低癌症风险提供了可能的生物学解释。其他可能的影响因素包括改善胰岛素敏感性和慢性炎症。

研究也将年龄、吸烟状况、身体质量指数、心血管疾病、睡眠、饮食和遗传性癌症风险等其他影响因素考虑在内。

(北京青年报 杨志刚)