# 雷暴天气暗藏健康威胁!如何科学避险?

当即止值"七下八上"的汛天 键期,华东、华北、东北等地强降雨 和雷暴天气频发。除直接灾害外, 雷暴还可能引发呼吸系统疾病发 作、心血管事件增加等健康问题。 专家提醒,不同人群健康风险各 异,需科学防护、因人施策,提前做 好应对准备。

#### 雷暴天气健康威胁需警惕

雷暴天气的健康风险呈现多层次、多系统特点。最直接的危险是雷击,人在户外空旷区域、高地或水域附近时,易成为雷电的袭击目标。根据世界气象组织和其他相关机构统计,全球每年有2.4万至3万人因雷击而死亡、24万至30万人因雷击而受伤。

近年来,雷暴天气引发的雷暴 哮喘备受关注。中日友好医院呼吸 与危重症医学科副主任医师张永明 说,雷雨前,空气湿度变大,让空气 中本就聚集的花粉和霉菌孢子颗粒 吸水后,体积进一步变大。当有雷 暴时,花粉和霉菌被瞬间击碎,变成 更为细小的微粒体进入人体下呼吸 道,引发过敏性炎症,从而引起哮喘 或导致症状加重。

此外,北京大学第一医院心血管内科副主任于扬说,雷暴天气气 医骤变,易诱发急性心梗、脑梗等心 脑血管急症。老年人因机能衰退和 共病状态更易受气候影响。研究表 明气温、湿度变化可能引发生理指



标波动及情绪应激。公众需提高警惕,出现不适及时就医。

专家还表示,精神健康敏感人群需对雷暴天气高度重视:雷暴时的声响和强光易引发焦虑人群惊恐发作;强风可能导致物体坠落、树木倒塌,加上路面湿滑,易造成意外伤害:雷暴引发的断电,还会威胁依赖医疗设备患者的生命。

#### 科学防护因人施策

中国气象科学研究院副研究员 刘恒毅说,面对雷暴天气,普通人群 要密切关注天气预报,收到雷暴预 警尽量避免外出。若在户外,应尽快寻找有完善防雷设施的建筑物躲避,远离铁塔、大树等;在室内则要远离门窗、水管,拔掉电器插头。

针对哮喘和过敏体质人群,张 永明建议,雷暴天气前应关闭门窗, 有条件的可以使用空气净化器,过 敏体质的人群要备好相关急救药 物,如硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂 等。若出现喘息气促、胸闷咳嗽等 症状,应及时使用吸入剂并就医。

"极端气候确实可能会加剧心脑血管疾病风险,但公众不要过度 紧张,提前备好常用急救药物,避免 情绪激动,出现不适症状及时就诊。"北京大学第一医院心血管内科主治医师李锴印提醒,精神健康敏感人群可尝试深呼吸、冥想等放松技巧,必要时寻求亲友或专业心理支持。

依赖医疗设备的患者和家属同样需做好防护。于扬建议,一是根据设备电源情况保障电力供应,提前充电或准备发电装置等;二是备好设备故障应急包,如使用呼吸支持设备患者需备好管路、简易呼吸球囊,有起搏器植人患者可备用磁铁等;三是确保医疗可及,若发现依赖医疗设备出现异常,需及时就诊或启动医疗救援。

此外,照护者在照护老人、婴幼儿及行动不便者时,应加强居家环境安全,如移除走廊障碍物防止跌倒、卫生间安装防滑扶手、密封电源插座等,提前规划避险方案,掌握常用急救方法及紧急转移路线。还要做到健康风险主动防控,如老人脱水、婴儿体温失调等,照护者需定期做好监测。

#### 携手筑牢防雷安全网

雷暴天气的健康防护是一项系统工程,需要个人、社区和社会各层面协同发力。相关专家在接受采访时,就如何筑牢防雷安全网给出建议:

在社区防控层面,应当建立分级分类的精细化管理机制。社区卫

生服务中心可与物业联动,通过智能手环等设备实时监测独居老人、心血管疾病患者等高风险人群的健康状况,确保他们在极端天气下能及时获得帮助。

公共场所更需要加强标准化防护建设。根据我国建筑物防雷设计规范、技术规范、检测技术、雷电防护等相关标准,城市广场、体育场馆等露天场所应当安装雷电预警系统,并设置明显的避险指示标识。公共场所应完善防雷设施,并在雷暴预警时及时疏散露天区域的人群。

气象服务的升级是防灾减灾的第一道防线。随着人工智能预报等技术应用,利用大数据分析实现预警信息向特定区域、特定人群精准推送,避免预警疲劳。同时,气象部门需进一步提高预警精准度和时效性,通过手机短信、社交媒体等多渠道发布实时预警信息。

医疗机构应完善应急救治体系。三级医院需储备足量烧伤、电击伤救治药品和设备,基层医疗机构重点培训心肺复苏等基础急救技能,定点医院建立"绿色通道+多学科会诊"应急机制。

专家强调,雷暴天气虽不可控, 但通过提前准备和科学应对,绝大 多数健康风险均可有效降低。公众 应结合自身情况制定个性化防护方 案,关键时刻才能化险为夷。

(新华社 李恒 董瑞丰)

# 用开水烫餐具到底有没有必要?

在外就餐,很多小伙伴会秉承 "热水烫餐具"的餐前仪式,认为这样 可以消毒杀菌,用着更卫生。如果不 用热水烫一烫再用,总觉得心里不踏 实,热水烫餐具真的能消毒杀菌吗? 怎样做才能让餐具更干净?

#### 热水烫餐具能杀菌消毒吗?

现代人都很忙碌,在外就餐较多,难免会更加在意餐厅餐具的卫生情况。可是市面上的很多餐厅、食堂的餐具经常会被曝检测出大肠杆菌, 这让人们更加坚持餐前用热水烫餐

根据《食品安全国家标准消毒餐(饮)具》(GB14934-2016)规定,餐具中的主要微生物检测项目为大肠杆菌和沙门氏菌,均为不得检出。

大肠杆菌。大肠菌群被用作判 断食品是否被粪便污染的重要指标, 反映食品被人或动物肠道菌污染及 污染程度的可能性。

当食品中大肠菌群严重污染时, 肠道内致病菌(如沙门氏菌、志贺氏 菌、金黄色葡萄球菌和肠道病毒等) 污染机会增加,对人和动物具有潜在 危险性。使用了被致病性大肠杆菌 污染的餐具,可能会产生腹痛、腹泻、 恶心呕吐、便血等症状。如果想要消 灭大肠杆菌,需要满足温度在75℃以 上、时间达1分钟的条件,才可将其

沙门氏菌。被沙门氏菌感染后,轻则腹痛、腹泻、呕吐,严重会导致死亡。不过沙门氏菌不耐热,100°下加热会立即死亡。如果加热温度不够,则需延长加热时间,当温度在70°°时,需持续加热5分钟,如果仅有60°°时,则需要15分钟才会将其消灭。

而我们在餐厅就餐时,服务员提供的水未必是开水,为了避免烫伤消费者,可能不到60℃。用来冲洗餐具的时候温度还会进一步下降,就不能

起到消毒杀菌的作用。

#### 外出就餐如何保证饮食卫生?

相比于热水冲洗餐具是否能消毒这件事,可能有些朋友更关心在外就餐如何保证饮食安全,给大家两个建议,

选择正规餐厅。餐厅的卫生状况直接影响饮食安全。优先选择证照齐全、环境整洁的餐厅,可以通过查看餐厅的食品安全等级(如"笑脸""平脸""哭脸"标识)或网络评价来初步判断。此外,观察餐具是否清洁、服务员是否佩戴口罩等细节也能反映餐厅的卫生管理水平。避免选择路边摊或无证经营的小店,尤其是夏季高温时节,食材容易变质,卫生风险更高。

辦別消毒餐具是否合格。很多餐厅的餐具是包装好的,使用前可仔细观察塑封膜是否干净、完整,包装上是否清晰标注了厂家地址、联系电话、保质期;餐具表面是否光洁,应做到无附着物、无杂质、无油渍、无泡沫、无异味。

#### 自家餐具如何保证卫生?

我们不能只担心外面餐厅的餐 具卫生情况,自家厨房的餐具和用具 卫生也得注意。主要有以下五点:

餐具定期消毒。定期将饭碗、碟子、勺子等消毒杀菌,比如煮沸消毒、蒸汽消毒、用消毒柜消毒等。采用蒸汽、煮沸消毒的,应在蒸汽或沸水中保持10分钟以上;采用红外消毒柜的,按照说明书使用,一般应开启消毒柜10分钟以上。

筷子定期更换。大多数家庭使用 的筷子是竹筷或木筷,如果环境潮湿 又清洗不彻底,很容易滋生细菌,甚至 会发霉,长期使用会危害健康。

2020年,上海市消保委征集了00双普通家庭使用过的旧筷子和

660 双新筷子进行了检测,包括木筷、竹筷、不锈钢筷、密胺筷、合金筷等五类。结果发现,在这些材质的筷子中,使用时间超过6个月的筷子更容易发霉,霉菌数量比新筷子和使用3个月的筷子要多30%以上;木质和竹质筷子结构疏松,表面的凹槽、细纹容易藏匿细菌,霉菌计数是不锈钢筷、合金筷、密胺筷的7倍以上。

所以,要想保证筷子干净卫生, 首先要做到每次餐后认真清洗;其次,要等晾干以后再放人碗柜,且碗柜要保持干燥。筷子还要定期消毒, 竹木筷子可定期用沸水煮20分钟或每隔6个月换一次。不过,木质筷子高温煮后容易变形,可能会影响使用。如果介意,也可以选合金筷和不

砧板悬挂晾干。使用砧板要做 到生食、熟食分开,避免交叉污染。 其次使用砧板后要及时悬挂晾干,避 免发霉。

在清洗砧板这件事上,有研究对 比了用不同清洁方式清洁被大肠杆 菌污染的不同材质砧板的清洁效 果。结果发现,无论什么材质的砧板,在清洁率上都是用50℃热水清洗 砧板的效果最佳;湿擦和洗洁精两种 清洁方式次之;干擦效果最差。

不要用洗碗布擦餐具。有些人洗碗后有用洗碗布擦碗的习惯,最好别这样。因为洗碗布真的不干净,《中国家庭厨房卫生调查白皮书》显示,通过活动搜集的洗碗布单块细菌总数量最高的高达5000亿个,用得越久细菌越多。其中包含了大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等在内的19种条件致病菌。

所以,为了保证卫生安全性,洗碗布使用后一定要洗净晾干,并定期用沸水煮10分钟以上,经常更换新抹布。 (据维坊晚报)

## 脖子粗与多种疾病"挂钩"

颈围是经喉结节点绕一圈 的颈部水平围长,如果颈围超标 了,可能与多种疾病"挂钩"。

心血管疾病。脖子的粗细 代表了上身皮下脂肪的指标, 作为全身游离脂肪酸的主要来 源,当皮下脂肪储备饱和后,颈 围就会明显增加,更多的脂肪 酸就会向血管、心肌周围沉积, 容易引起心血管疾病。

睡眠呼吸暂停综合征。脖子粗的人,在晚上睡觉的时候,容易引起咽部软组织堵塞气道,导致气道狭窄,进而出现睡眠呼吸暂停综合征。在呼吸科,常会加测颈围,帮助判断睡眠呼吸暂停综合征的风险。

糖尿病。即使腰围符合标

准,如果脖子过粗,也容易出现 血糖升高、胰岛素抵抗增强等 一系列代谢紊乱现象。

甲状腺病变。如果发现脖子 变粗,颈前或气管两侧形成肿块, 并逐渐增大,且伴有体重减轻,心 慌等症状,要警惕是否患有甲亢。

如何判断颈围是否超标? 因为身材不同,每个人的颈围也有差异,但总体来看,男性颈围 应小于39厘米,女性颈围小于35厘米。在家中自测颈围,可 选择柔软的卷尺,采用直立位, 眼睛平视前方,不要仰头或低 头;将皮尺水平置于颈部最细处 进行测量,即颈后第七颈椎上 缘,至前面的喉结下方。

(燕赵老年报 田 培

### 别让高温伤"脑"又伤"心"

夏季,在高温炎热环境,人 体可能会出现以下情况,从而 诱发心脑血管疾病。

一是汗液蒸发,血液黏稠。出汗过多,体内水分通过汗液大量蒸发,会使血液变得黏稠,增加血栓形成的概率,可能会诱发急性心肌梗死、急性脑梗死等。

二是冷热交替,血管承压。 空调房内与室外温差过大,血管 容易剧烈舒张或收缩,出现血管 痉挛、斑块破裂,形成血栓堵塞 管腔,造成心梗。

三是睡眠不足,血压不 稳。炎热的天气常常让人辗转 难眠,而且夏季昼长夜短,容易 睡眠不足,导致血压不稳,增加 心脑血管疾病的发生概率。

図血管疾病的发生概率。 四是心情烦躁,血压波る 高温天容易让人心情烦躁,情绪不稳定,导致血压波动,诱发冠脉斑块脱落,引起心梗。

此外,高温环境下,人体新陈代谢显著加快,心脏供血相对减少,心跳、血流速度加快,心肌耗氧量随之增加。这些因素都可能会增加心脏负担,导致心脑血管疾病。

那么,高温天气如何科学 "护心"呢?建议尽量减少户外 高温环境下活动的时间;科学 补水,少量多次饮水,每天喝水 量至少2000毫升,最好喝一些 淡盐水,保证体内水分和电解 质平衡充足;室内空调温度不 应过低;保持健康生活方式,清 淡饮食,多吃蔬菜水果,保证充 足睡眠,坚持低强度运动。