

巩固国家卫生城市

雨季防涝 这些知识很重要



雨量过大容易形成洪涝 极有可能造成公共卫生危害 雨季防涝 这些知识很重要。

1. 洪涝灾害极有可能造成公共卫生危害。洪涝灾害易引起饮水水源污染,使感染性腹泻、痢疾、伤寒、甲肝等水源性和食源性疾病暴发的风险增加。

另外,洪水淹没粪池、下水道等,导致动物尸体腐败,蚊蝇等各种媒介生物孳生,钩体病、血吸虫病、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生的风险也会相应增加。

2. 雨季来临前可能发生洪涝灾害的地区需要提前做好准备。(1)关注降雨和水情预报;(2)提前了解本地各类灾害应急电话、紧急转移线路;

(3)地处低洼地带的家庭要提前自备简易救生器材;(4)保持手机、电话的通讯畅通,以接收相关紧急信息;(5)做好避险准备,撤离前关掉煤气阀门和总电源。

3. 一旦洪涝灾害发生为保护自身健康减少疾病还应注意以下防病要点。(1)注意饮水卫生。不喝生水,喝白开水或符合卫生标准的瓶装水,储水容器和饮具必须保证清洁。(2)注意饮食卫生。饭前便后洗手;生熟食物要分开,食物要煮熟煮透,剩饭菜要彻底加热后再吃,不吃生冷食物,不吃隔夜的食物,不吃腐败变质或污水浸泡过的食物,不吃淹死、病死的禽畜和水产品,同时保证餐具清洁。(3)注意环境卫生。保护水源,不在水源附近建厕所、禽舍,不随地大小便,垃圾放在指定地点,不乱扔垃圾;及时清除积水和污泥,选择正确的方式进行消毒,做好防蝇灭蝇,防鼠灭鼠,防蚊灭蚊;及时处理动物尸体,如深埋或焚烧。(4)发热、腹泻应及时就医。遵医嘱,若有传染病发生要配合隔离。(5)注意个人卫生。注意手部清洁,不用手、尤其是脏手揉眼睛。接触病人主动佩戴口罩。保持皮肤清洁干燥。(6)注意心理健康。保持积极的心理状态,保持良好的生活规律。(7)关注特殊人群护理。妇女、儿童与青少年、老年人、伤病人员等人群在自然灾害发生情况下,应优先考虑其护理工作。

来源:健康凤翔

秋日养肺正当时

中医认为:“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾。”肺是人体最“娇嫩”的器官之一,秋后天气干燥,很容易伤肺,特别是老年人,如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病。因此,秋季一定要注意对肺脏的保护。

中医认为,一天中养肺的最佳时间是清晨,这时肺脏功能最强,进行慢跑等有氧运动能增强肺功能。肺脏功能最弱的时间是夜晚。晚饭后口中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,可以滋润肺脏。

养肺并不难,可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。例如,将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各一次。

另外,还可以通过按揉穴位的方式来养肺。

迎香穴在鼻翼外缘中点旁。可将两手拇指外侧相互摩擦有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1至2组。

肺俞穴在背后第三胸椎棘突下,左右旁开两指宽处。每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有养肺之功效。

据《人民日报》

从自身做起 积极应对气候变化导致的过敏

过敏性疾病是全球最常见的慢性非传染性疾病之一,患病率一直呈上升趋势,目前影响世界约30%人口。预计到2050年,全球过敏性疾病患病总人数超过40亿人。

尽管遗传因素是导致疾病易感性的重要因素,但这类疾病的增加呈井喷趋势,无法完全用人群中的自然遗传变化来解释。这提示,环境或生活方式的变化,很可能同样是导致过敏性疾病患病率增加的重要原因。

越来越多的证据表明,不良气候变化可能促进过敏性疾病的发生与发展。比如,气候变化改变了一年中不同时期的温度模式,因此,植物也随之改变其授粉日历,提前或延长授粉季节。而气传花粉是导致过敏性鼻炎及哮喘的主要户外过敏原。较高的二氧化碳水平会增加植物的光合作用,导致花粉产量增加。此外,二氧化碳还能增加花粉过敏原蛋白的致敏性。

霉菌是一种引起患者常年过敏症状的重要过敏原,更是儿童哮喘的重要诱因,甚至超过了尘螨。海平面上

升、气温升高和降雨量增加促进了霉菌的生长。在潮湿和通风不良的建筑物中,霉菌过敏原浓度会上升。研究表明,链格孢霉、枝孢霉和曲霉过敏原浓度的升高与哮喘入院人数增加有关。

气候变化的后果之一是极端天气事件的发生率增加,包括野火、沙尘暴、雷暴、飓风、洪水等。

野火会产生PM2.5、一氧化碳、多环芳烃等化合物,从而加剧自然空气污染。生命早期接触这些空气污染物,会增加婴幼儿对空气中过敏原和食物过敏原的敏感性,促进湿疹发生并导致哮喘恶化。沙尘暴会使大气中颗粒物的浓度显著增加,在沙尘暴频繁发生地区进行的研究表明,哮喘患病率增加了15%至25%。

在雷暴天气作用下,花粉颗粒变得破碎化,更易于被人体吸入下气道,花粉过敏人群在雷暴极端天气时可能出现群体“雷暴哮喘”现象。

在飓风过境后,高温和潮湿的碎片为致敏性霉菌提

供了理想的滋生地。洪水中受损程度较大的房屋,其霉菌生长水平更高。有研究证实,飓风过后霉菌过敏发病率从16%增至55%,飓风后人群中会有更多出现咳嗽、哮喘的患者。

面对气候变化对过敏性疾病发生的不良影响,我们该怎么办?首先,气象部门要加强对大气中花粉、霉菌过敏原浓度的监测和播报,让过敏人群及时知晓相关信息,以便做好避免花粉、霉菌暴露的防护措施。其次,要做好极端天气事件预警,并在事件发生后注意防范过敏性疾病的大范围暴发,提高医疗系统应对突发群体过敏事件的能力。

当然,应对气候变化导致的过敏,我们更需要从自身做起,践行绿色低碳生产生活方式,积极应对气候变化,共同关注气候变化对过敏人群的影响,采取积极行动,努力控制过敏性疾病的发生和蔓延。

文/李丽莎 关凯

豆浆最好现磨现喝

早上将豆浆放在保温杯里,下午竟变成了块状的“豆腐脑”,有人喝了后觉得口感不错,认为“这种做法天然无添加,又能节约时间,真是赚到了”。

事实上,豆浆如果长时间存放,加之放置于高温环境中,可能会因大量细菌滋生而发生变质,从而变成豆腐花状,这时候不建议食用。这是因为,食用变质的豆浆,可能会引发腹

泻、恶心,甚至对肝肾功能造成一定的损伤。

此外,豆浆的变质和豆腐脑是两个不同的概念,豆腐脑并不是用豆浆久放静置而形成的。需要特别提醒的是,豆浆无论是装入保温杯,还是放入冰箱储存,都不宜放置太久,最好做到现磨现喝,且尽快喝完。

文/金晖

浙江杭州65岁的张女士感到四肢乏力,浑身不适,她参照以往“经验”,先吃了一颗扑热息痛,见症状缓解不明显,先后又吃了止痛片、布洛芬、罗红霉素及感冒胶囊,还是没效果。家人发现她的肤色越来越黄,建议她到医院看看,结果查出肝衰竭。“我平时没肝病,就吃了几片感冒药,怎么就肝衰竭了呢?”张女士很疑惑。

吃几片感冒药差点没命

浙江大学附属第二医院肝病科主任唐翠兰说,经查,张女士有连续10年每天喝酒的习惯,造成了酒精性肝病的基础,加上这次反复服用各种感冒药,导致药物性肝损伤,引起了肝衰竭。

饮酒会增加某些特定药物的药物性肝损伤风险。提醒,如果长期口服慢性病药物,或近期

大量使用一些药物后,出现全身乏力、食欲下降、恶心呕吐及腹胀等症状,要警惕。若出现皮肤、巩膜发黄,小便颜色加深,也需注意药物性肝炎可能。预防上,应遵医嘱用药,尤其是中草药等,养成详细记录用药的习惯,服药期间要戒烟戒酒,慢病治疗中定期检测肝功能。

据《每日商报》