



饮用水消毒、食物洗干净、多方灭蚊蝇…… 汛期易发疾病 呈上锦囊预防



汛情之下 6点注意保护自己!

- 1.不喝生水
- 2.食物要煮熟煮透
- 3.室内物品多消毒
- 4.保持皮肤清洁干爽
- 5.预防肠道和虫媒传染病
- 6.勤洗手

切断蚊虫传播乙脑的机会

暴雨天气易引发积水从而滋生蚊虫。洪灾一般处于7~9月,此时也是乙脑的高发时期。乙脑通过蚊虫叮咬传播,主要为三带喙库蚊。三带喙库蚊兼吸人血和动物血,常常在黄昏后和黎明前活动。

接种乙脑疫苗是最有效的预防办法。此外,还应及时清理居所附近的垃圾,将房前后可能积存雨水的缸、桶、坛、罐等器皿彻底清除、倒扣、加盖或定时换水清理。采取填塞树洞、石穴、坑洼等措施,可防止蚊虫产卵,以有效降低蚊虫密度。

针对个人防护措施,专家提出了4点建议。

- 1.尽量避免到户外,野外蚊虫多的地方进行活动,如有条件尽量减少皮肤暴露,以长袖、长裤为主。并且,皮肤暴露处可提前适量涂抹驱蚊剂以避免蚊虫叮咬。
- 2.消除生活环境中蚊虫滋生的场所,清除积水、污水,对蚊虫较多的地方可以用网捕或粘捕,



莫被蚊虫叮咬

在蚊虫滋生处撒药杀虫,居室内要保持空气流通、环境整洁,避免潮湿。在室内,纱门、蚊帐、杀虫剂都是较好的防蚊虫措施。

- 3.搞好个人卫生,勤换衣服及床单,凉席、被褥等贴身物品要经常用温水清洗晒晒。
- 4.一旦蚊虫叮咬后出现皮肤破溃或发热情况,应警惕皮肤感染及蚊虫传播的传染病,要及时就医处理。

减少外出,避免涉水染病

夏季高温潮湿,接连的阴雨天气导致外出不便,腿脚接触水易引发腿脚病,雨天常见的腿脚病有哪些?如何进行防护?

杜宏波介绍,阴雨季节,湿气缠绵,内外相感可加重人体内部的湿气,从而出现湿疹、痛风、类风湿关节炎、老寒腿等,老年人行动不便也容易出现滑倒导致的软组织挫伤及骨折等意外事件。对此,专家给出以下几点健康建议。

- 1.饮食上,可多吃提振阳气和健脾化湿的食物,可以选择一些除湿的食物,如生姜、辣椒、薏仁、丝瓜、木瓜、荷叶饭等。
- 2.老寒腿的患者可不拘时间次数,适当刺激足阳明胃经上的阴市穴,适当加强腿部锻炼,促进腿部气血循环而起到气流通、缓解症状的作用。
- 3.如一定要出门,最好多准备一双鞋及干燥衣物,到达目的地后尽快换上干爽舒适的鞋子和衣物,避免寒湿侵袭。
- 4.防皮炎皮损,大雨排泄不及时造成路面积水,如果双腿长期浸泡在积水中,浸泡部位可能会发白、肿胀,严重时也可能造成感染和溃疡。因此,雨天尽量少出门,避免长时间待在积水中。如果涉水了,回家后要及时用清洁的水及肥皂清洗过水部位并擦干,在趾间等皱褶部位撒上爽身粉保持清洁干燥。
- 5.警惕摔倒,尽量不要到地势不平和地面湿滑的地方活动,老人、小孩或孕妇等尤其要注意安全,避免涉水,保持屋内干爽。
- 6.如出现明显不适,尽快就医,遵循医嘱。



多吃除湿食物

锦囊1

消杀过后的水也应该煮沸

在发过洪灾地区,做好饮用水的消毒工作十分重要。

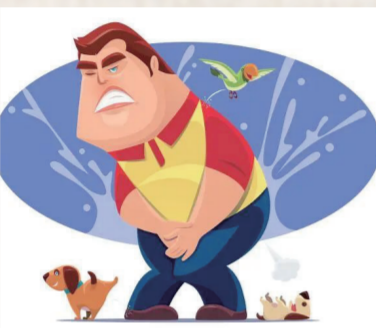
北京中医药大学东直门医院脾胃病科/感染科主任杜宏波表示,洪灾易导致各类日常及工业废水与饮用水源发生混合,也可能导致地下水污染。水源污染会引发多种健康危害,包括以下两方面。

第一,饮用水中的病原微生物增多,容易出现肠道感染病及寄生虫病,如细菌性痢疾、各类细菌性胃肠炎、血吸虫病、钩端螺旋体病、钩虫病、蛔虫病等。

第二,饮用水受到污染,有毒物质增加,导致不同种类的中毒,如农药、铅、铬、砷等可通过污染水源及食物链造成中毒现象,地表水中的藻类可能增加水中的黄曲霉毒素含量等。

汛期往往伴随水质粪便污染指示菌升高和胃肠道症状病例的上升。杜宏波表示,大多数肠道传染病发病会有恶心、呕吐、腹泻、腹痛、食欲不振等胃肠道症状,有些伴有发热、头疼、肢体疼痛、全身中毒症状。

“当地的疾控中心应该做好消杀工作,给居民发放净化水的消杀药物,消杀过后的水也应该煮沸消毒,不要饮用生水,保证卫生和安全。如果没有消杀



谨防吃坏肚子

工具,最原始的消杀方法就是煮沸。”北京地坛医院感染科主任宋蕊建议。

饮用水的消毒方法有很多,简便实用的是沉淀、过滤,煮沸消毒或氯化消毒法。在沉淀过滤法中,可以在饮用水中加入明矾。也可以使用某些净水药片配合快速过滤装置进行净水。

氯化消毒是在水中加入氯制剂,通过其有效氯的作用杀灭水中的细菌。常用的氯制剂有优氯净、漂白粉、漂白粉精片等。在家庭饮用水消毒中以漂白粉、漂白粉精片使用最多,它不仅杀菌力很强,使用方便,价格便宜,而且能在水中保持一定量的剩余浓度,即使水再度污染,余氯仍有消毒作用,所以应用较广。

锦囊3

“三管一灭”防止“病从口入”

在汛情严重地区,由于气候潮湿,温度较高,食物容易霉变。据专家介绍,身处其中的人们预防肠道传染病的主要方法是把好“病从口入”关,做好“三管一灭”:

一管,管好饮用水卫生,做到不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;装水的缸、桶、锅、盆等必须干净,并经常倒空清洗;对于临时的饮用井水、河水、湖水、塘水,饮用前一定要消毒。

二管,管好食品卫生,受灾之后,不要食用被水淹、变质和受污染的食品,饭菜当天吃完,不要吃隔夜饭菜,不吃凉菜。受灾的山区群众还要注意不要随意采摘和食用不认识的野蘑菇,避免中毒;灾民安置点要加强集体食堂、食品原料、食品容器的卫生管理。

另外,还要注意生熟食分开放置,剩下的食物放在冰箱冷藏储存,且时间不宜过长,食用前要加热。

三管,管好粪便,不要随地大小便,排泄物和垃圾要排放在指定区域;特别是患者的呕吐物和排泄物,不可



做到不喝生水

乱倒乱放。

一灭,做好灭蝇工作,粪缸、粪坑中要加药杀蛆;室内用苍蝇拍、吸蝇纸灭蝇,食物用防蝇罩罩。

宋蕊提示:“肠道类疾病病从口入,因此一定要注意手的卫生,入口的食物一定要用干净的水清洗,保持干净。如果用污染水源清洗食物,食物也会受到一定污染。同时,使用被污染的水源也会导致皮疹的出现。”

锦囊4

锦囊2

在汛情严重地区,由于气候潮湿,温度较高,食物容易霉变。据专家介绍,身处其中的人们预防肠道传染病的主要方法是把好“病从口入”关,做好“三管一灭”:

一管,管好饮用水卫生,做到不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;装水的缸、桶、锅、盆等必须干净,并经常倒空清洗;对于临时的饮用井水、河水、湖水、塘水,饮用前一定要消毒。

二管,管好食品卫生,受灾之后,不要食用被水淹、变质和受污染的食品,饭菜当天吃完,不要吃隔夜饭菜,不吃凉菜。受灾的山区群众还要注意不要随意采摘和食用不认识的野蘑菇,避免中毒;灾民安置点要加强集体食堂、食品原料、食品容器的卫生管理。

夏天被虫子咬 不只痒痒那么简单

特别防范·虫咬

前段时间网上报了这样一则消息:一浙江姑娘半夜在床上“中招”了,她在睡梦之中突然被一阵刺痛惊醒,打开手机电筒,赫然发现床上有一条蜈蚣,而她的脚已经颜色青紫,高度肿胀了……夏季来临,需要预防虫咬伤!

夏季,各种虫子大肆出没,公园、草坪、沙滩、树林等地方,都是虫子的活动场所。很多人外出游玩回来,最常见的是身体暴露部位出现分散或者成群分布的小红疙瘩,甚至局部水肿、水疱,感觉剧烈瘙痒,还可能伴有烧灼感、疼痛。

这就是我们平常说的虫咬皮炎。一旦发生虫咬皮炎,应及时用清热凉血、解毒燥湿的中药外敷,如苦参、黄柏、马齿苋、生地榆、枯矾、金银花、薄荷等,煎汤冷敷局部,再联合炉甘石洗剂、重楼解毒酊等外抹,口服开瑞坦或者西替利嗪等抗组胺药,一般均可尽快得到控制。若是面积大,瘙痒、肿胀、水疱严重,需要及时就诊。与此同时,以下几种严重的虫咬伤需要高度关注。

1.蜜蜂蜇伤 毒刺不能挤

蜜蜂蜇伤之后毒性比较弱,所以大部分受伤人群只会出现受伤处的红肿、疼痛,一般不需要特殊处理,只需用3%的氨水或者碳酸氢钠水、肥皂水、食盐溶液等清洗伤口即可,多数人几个小时之后就会自己消退。

一旦被蜜蜂蜇伤,要仔细检查皮肤有无折断的毒刺,如有毒刺可用镊子拔出,然后用拔火罐或吸奶器吸出毒液,切勿用手挤压,以免更多的毒液挤入皮内引起严重过敏反应。患者除了皮肤的红肿,还可能出现恶心、呕吐、全身性水肿,甚至是呼



被蜜蜂蜇不能大意

吸困难、烦躁不安,也有可能出现昏迷、休克的情况。若遇到这种情况需要立即到医院接受治疗。

2.隐翅虫 轻易拍不得

隐翅虫,因翅膀不可见而得名,多孳生在潮湿的地方,如湖边、池塘、水沟、杂草丛及果园和水稻、玉米等作物田,近水处常成群而出。毒隐翅虫对人有威胁,搔抓或拍死压碎隐翅虫后,毒液释放,皮肤接触部位可出现点、片状或条索状红斑,伴痒感,渐有灼热疼痛感。随后红斑上出现密集的丘疹、水疱,之后发展为脓疱或呈灰褐色坏死,灼痛明显。在皮疹周围可出现鲜红色丘疹或水疱,搔抓后出现糜烂面。1~2周后脱痂而愈,留有色素沉着或浅瘢痕。皮疹广泛时可伴有发热、头疼、恶心、淋巴肿大等全身症状。

若不慎“中招”,应立即用肥皂水清洗局部,



被虫咬可用蒲公英煎汤冷敷

若症状显著,可以用蒲公英、地丁草、野菊花、金银花、大青叶、生地榆等煎汤冷敷。此外,可以外抹炉甘石洗剂。病情严重时应及时去医院就诊。

3.蜈蚣咬伤 快用肥皂冲洗

蜈蚣是一种有毒腺的动物,活动具有明显的季节性,晚春或初夏是蜈蚣的活跃期。若被咬伤,局部可见咬伤瘀点,继之周围皮肤亦出现肿胀,有灼热、剧痛和刺痒感,严重者可伴全身症状。若及时治疗和处理,病情较轻者,一般预后良好。但部分严重患者可出现发热、恶心、呕吐、头晕、头痛、心悸及抽搐等全身中毒症状,甚至休克、昏迷、心脏和呼吸麻痹等,可致死亡。

一旦发现被蜈蚣咬伤后,可以立即用肥皂水冲洗,中和其毒液的酸性。然后涂上较浓的碱水或3%的氨水。如果常规处理后仍然肿痛难



蜈蚣咬伤致心脏麻痹

忍,甚至出现头晕发热的症状,必须立即到医院就诊。

4.蜱虫叮咬 别强拔虫体

夏季正是蜱虫盛行的季节,很多人都喜欢到阴凉的树林或者草丛中乘凉,这就给了蜱虫可乘之机,这些地方正是蜱虫的藏身之地。蜱虫是一种寄生性吸血性昆虫,嗅觉敏感,能够在几米之外闻到人或动物的味道,提前就位,伺机吸血。被蜱虫叮咬后,人会在24~48小时出现不同程度的炎症反应,除了局部皮肤出现丘疹、水疱,还可能引起发热、全身乏力、头痛、恶心、呕吐、腹泻、精神不振、厌食等。一般来说,蜱虫最喜欢寄宿在儿童身上,不及时为孩子去除蜱虫,严重的会发生呼吸

衰竭而死亡的情况。被蜱虫叮咬后,千万不要用手强拔虫体!可以用酒精涂在蜱虫的身上,使蜱虫头部放松或死亡;或者在头部涂抹厚厚的凡士林,使虫子窒息死亡,再用尖头镊子取下蜱虫;或者用烟头、香头轻轻烫蜱虫露在外面的部分,使它的头部自行慢慢地退出来。取出虫子后,需要对伤口进行消毒处理,如口器断入皮肤内应行手术取出。