

# 频繁降雨谨防三大传染病

本报记者 朱传胜

时下正值雨季,降雨频繁且强度大,市第三人民医院感染一科主任韩志启提醒,连续的强降雨可使介水传染病、肠道传染病、蚊媒传染病增加,提醒市民注意防范。

## 介水传染病

韩志启介绍,介水传染病指通过饮用或接触受病原体污染的水而传播的疾病,水是它的重要媒介。夏季因为大雨、暴雨或持续降雨使低洼地区出现淹没、渍水的现象,人畜粪便、污水、垃圾、淤泥随波逐流,淹没或渗入饮用水管网,病原体趁机污染水源,地面水和浅井水极易受病原体污染,人接触或饮用了这种含有细菌、病毒、菌痢、血吸虫病等介水传染病的发生、传播。这种传染病的特点是,一旦水源受到严重污染,可呈暴发流行,短期内会突然出现大量患者。

那么,怎样预防介水传染病的发生?韩志启建议,雨季供水单位要加强对饮用水的水源巡查和防护,保护好饮用水的水源,在雨水增多或强降雨后,应及时检查水泵房,防止雨水内涝将井口浸没污染水源,同时勤查看生活饮用水末梢水管网有无“跑冒滴漏”现象,加强水箱、泵站、蓄水池等二次供水设施进水口的管理维护,及时清除周边及上游的污泥、垃圾、动物粪便、动物死尸等污染源。此外,不要将生活污水倒入饮用水源周边。

“绝不能吃淹死、病死的禽

畜和水产品,不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物。”韩志启说,这些传染病是从入口的食物进入人体的。很多食物在洪水中发生了变化,从表面是看不出来的。有些群众对在洪水中死去的家养禽畜舍不得处理或者对被泡过的食物凑合吃。这些食物虽然表面看着没什么变化,其实微生物在上面繁殖的速度非常快,在无法看出造成腐败之前微生物已经在旺盛地生长了。因此,坚决不能食用。

## 肠道传染病

随着频繁降雨,空气中湿度也逐渐增加,细菌易滋生,是细菌性痢疾、感染性腹泻等肠道传染病的易发、多发期。肠道传染病是以腹泻症状为主的传染病,也就是俗称的拉肚子。常见的肠道传染病有细菌性痢疾、伤寒、霍乱、感染性腹泻等,通常肠道传染病发病会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状,有些伴有发热、头痛、肢体疼痛、全身中毒症状,若治疗不及时,会引起并发症甚至导致死亡。

“肠道传染病作为影响健康的急性传染病之一,市民要多加注意,从改变生活习惯入手,对疾病加以预防。”韩志启说,肠道传染病主要是吃了被肠道致病原污染的食物或喝了被污染的水造成的,所以预防肠道传染病的重点就是防止“病从口入”,把好“入口”关,养成良好的卫生习惯,不喝生水,不吃生冷食品和未煮熟煮透的

食物,特别是不吃生冷的海鲜类食品。要注意个人卫生,勤用肥皂洗手,并待肥皂泡持续10秒后再冲洗干净;碗筷等餐具要经常煮沸消毒;贮存或加工食品时,应选择新鲜食材,且生熟分开,避免交叉污染;尽量不去街边不干净的小店用餐,尽量不到人群密集场所活动,杜绝传播渠道;注意休息,保持充足的睡眠,避免机体免疫力下降。夏季高温,人的体力消耗比较大,应劳逸结合,多吃清淡食物补充营养。

一旦出现肠道传染病症状,要及时就医。“不同的病原微生物引起的肠道传染病有不同的治疗措施,个人不容易判断,所以一定要到正规医疗机构就诊和治疗。”韩志启说。

## 蚊媒传染病

韩志启指出,大雨后10天蚊虫密度会形成高峰期,人们被感染各种蚊媒传染病的机会会增加。蚊子的主要危害在于它是多种传染病的传播媒介,是全球公认的危害人类健康的“头号杀手”,主要可引起登革热、疟疾、流行性乙型脑炎、黄热病等传染病的传播流行。蚊类传播的疾病统称蚊媒传染病。

韩志启说,最典型的是疟疾,俗称“打摆子”“打脾寒”,是通过蚊子叮咬传播的传染病,主要症状包括发冷、发热、出汗、全身酸痛等。病情严重的患者还会出现谵妄、昏迷和休克以及肝、肾功能衰竭,如不及时救治,有可能因病情延误而危

及生命。“蚊子是传播疟疾的元凶,当蚊子叮咬带疟原虫的血液时,疟原虫随血液进入蚊体,在适宜温度条件下,疟原虫经过发育、繁殖进入蚊子唾液腺,在蚊子再吸血时疟原虫随唾液进入人体传播疟疾。”韩志启说,“流行性乙型脑炎病毒,简称乙脑,一般在夏季传播,10岁以下的孩童容易被感染,被感染后的常见特征是高热、抽搐等,重症患者甚至会呼吸衰竭而亡。经专家确认,流行性乙型脑炎病毒的传播方式并不是人传人,而是通过蚊虫叮咬传播给人类,也就是说,蚊子是该病毒的主要传染源。”

如何预防蚊媒传染病?韩志启介绍,主要是灭蚊、防蚊。建议广大市民家中安装纱网,并确保纱网完整密闭,可有效防止蚊子侵入室内。科学使用杀虫剂杀灭户内外蚊子,特别是院落内的树木、花草等蚊子栖息的区域。避免在蚊子出没频繁时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

此外,要防止积水,清除蚊子滋生地。对于花瓶等容器,每星期至少清洗、换水一次,不要让花盆底盘留有积水。及时清理废旧瓶罐、轮胎等,使用的水盆、水桶等要加盖密闭盖。到有蚊媒传染病流行的地区旅行时,建议穿着长袖上衣和长裤、使用防蚊驱避剂涂抹皮肤裸露处、住宿有空调的酒店等。外出归来后,身体出现不适要及时就医,并主动向医务人员说明旅行史。



服务百姓  
关爱健康



扫二维码

关注“焦作健康”

每周一出版  
主编:金珊珊  
执行:周丽娟  
记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

# 夏季谨防老年褥疮

本报记者 孙阎河

夏日炎炎,湿热难耐,是老年卧床患者的褥疮高发期。昨日,一位读者致电本报,说她精心照料偏瘫卧床的老父亲,但还是生了褥疮。她想知道是哪里出了问题。为此,记者走访了市人民医院外科门诊护士长、慢创中心负责人程雪燕。她告诉记者,近年来,患褥疮的老年患者逐渐增多,这其中有一个重要的原因,就是大家对预防褥疮和护理褥疮患者还有很多误区。

程雪燕解释,许多老人一旦因为骨折、偏瘫等疾病卧床,往往恢复期比较长,如果在病床上长期保持一个姿势,身体局部长时间受压,血液循环不畅,就会出现皮肤和皮下组织缺血、缺氧和营养不良,最终的结果是组织溃烂坏死形成褥疮。如不及时处理,就会局部感染并发展为全身症状,甚至败血症。

程雪燕表示,结合多年的临床护理案例,目前人们对褥疮的预防和护理主要有以下几个方面的误区:一是勤按摩。许多人以为按摩骨突处可以促进血液循环,而实际是加速局部耗氧和组织坏死。二是勤清洗。事实上,如果使用碱性肥皂彻底擦洗皮肤,就会去除有利皮肤保护层,反而对皮肤有害。三是盲目干燥。许多家属在护理老年卧床患者时,使用粉剂保持皮肤干燥,以为爽

身粉可以预防褥疮,实际上这种做法容易堵塞毛孔,不利于皮肤呼吸和健康。四是盲目使用器械。有些人认为使用气圈可以预防压疮,实际则是增加了新的受压点。五是关注局部不看全身。褥疮治疗是一个系统工程,需要综合调理、整体干预。六是盲目用药。许多人在护理时,甚至在患者伤口上涂抹各种药粉,这种做法有时会很大程度延缓褥疮的愈合。七是在伤口上使用抗生素。许多人以为这样可以抗感染,实际则是增加了耐药菌株生成的机会。八是擅自暴露伤口。很多人以为将疮口暴露在空气中,可以加快结痂,结痂即是愈合,其实有些时候痂下还有伤口。九是不分情况使用烤灯。烤灯不是主要治疗手段,只能起到辅助作用,需要在正确的治疗前提下才能发挥更好的作用。

程雪燕提醒,家中有长期卧床的老年患者,家属和护理人员一定要了解正确的预防褥疮知识,一旦发现老人生了褥疮,不要盲目处理,要在专业的护理人员指导下进行科学治疗和护理。另外,市人民医院慢创中心正在开展寻找老年褥疮患者公益活动,目的就是普及褥疮预防治疗知识,提高老年患者的生活质量。

# 虚胖湿重根在脾

本报记者 孙阎河

日前,一位读者致电本报,称自己有点虚胖,也有朋友说他湿气重。他认为现在是夏天,又经常出汗,为什么还是不能祛除湿气?昨日,记者就这位读者的困惑找到了市中医院急诊科主任张军锋。他解释,出汗跟祛湿是两回事,出汗是人体散热的一个过程。而湿气也称湿邪,多为脾虚所致。虽然出汗有利湿的功效,但不解决根本。如果为了祛湿有意大量出汗,可导致身体脱水,带来严重后果。

张军锋说,胖人多阳虚湿重。很多胖人看似壮实,实为虚寒,特别是大腹便便之人,其腹部的脂肪肥厚,就是因为身体缺少阳气,本能地增多脂肪,以起到保温的作用。而脾主运化,为后天之本,一旦脾气虚弱,运化失常,就容易使体内的多余营养和毒素糟粕排泄不畅滞留体内,久而久之就会形成湿邪。

张军锋进一步介绍,脾虚之后会导致水液运行紊乱,津液凝聚成痰湿,具体表现为脾虚和湿盛两个方面。脾虚主要表现为精神不振、面色无华、疲乏无力、食欲减退、大便溏泻、舌淡苔白等。湿盛主要表现为肢体困重或者肢体浮肿、小便短少、颜面浮肿、舌体胖大或者有齿痕、口中黏腻、

便溏或者黏腻不爽、喜睡等不适。祛湿健脾有很多种方法:一是食疗。对于湿热的人,建议用薏米、红豆、茯苓泡茶或粥。不过,薏米虽能健脾祛湿,但属性偏凉,吃的时候要控制食用量,避免给身体增加其他负担。二是运动。每天锻炼到出汗不仅可以减轻压力,增加身体的循环,改善新陈代谢,还可以通过汗液排出体内多余的水分,但是夏季锻炼要注意适度,尽量不要大汗淋漓,以免造成身体脱水中暑。三是泡脚。泡脚时,可以加入一些艾叶水和生姜,有助于排出体内的水分。四是按摩穴位。按摩推揉承山穴、涌泉穴、大椎穴等,有助于健脾祛湿,但日常选择穴位不要贪多,要选择适合自己的穴位坚持下去。

最后,张军锋还推荐了一个祛湿方剂四君子汤,该方源自宋代《太平惠民和剂局方》,由党参、白术茯苓、甘草四味药组成,有益气健脾、补益脾胃之气的功效,不燥热,补性平和。其中,党参大补元气,健脾养胃;白术健脾、燥湿,以助运化;茯苓渗湿健脾,苓术合用,促进健脾除湿和运化之力的增强;甘草,甘温,益气调中,能调诸药。在用法上,四君子汤不仅可以单纯地煎水服用,还可以用来煲汤。