

注意饮用水卫生、防中暑……

洪涝灾害健康知识请收好

继河南省“千年一遇”的特大暴雨之后,台风“烟花”也两次登陆我国东南沿海,导致浙江、上海等地出现了特大暴雨,多地极有可能发生洪涝灾害。“大灾之后易有大疫”,为了预防洪灾之后可能发生的疫情,国家卫健委、中国疾控中心等相继发布洪涝灾害健康知识提示,为保护受灾群众的生命健康提供指导、建议。

因水源污染引起的肠道传染病最易发生

北京佑安医院感染综合科副主任医师李侗曾在接受中青报·中青网记者采访时表示,水灾容易引发的疫情中,最常见的是由于水源污染而引起的胃肠道疾病,这其中包括可以通过水源传播的痢疾、甲肝、戊肝、伤寒和副伤寒,甚至霍乱,水源污染后,鱼虾等水产品易产生寄生虫而感染人。此外,由于夏季炎热潮湿,食物易腐败变质,也容易引起腹泻、胃肠道感染。

因此,发生洪涝灾害地区群众要特别注意饮用水卫生,不喝生水,只喝开水或者只喝符合卫生标准的瓶装水、桶装水;取水点远离粪便、垃圾、污水;已受污染的生活用水和饮用水,一定要进行澄清和消毒处理;装水的缸、桶、锅、盆等必须干净,并经常倒空清洗;对临时水源一定要进行消毒。

发生洪涝灾害的地区,人们饮食卫生有哪些注意事项?中国疾控中心建议,饭前便后要洗手,生熟食物要分开;肉和水产品要煮熟煮透,不生吃水产品;生吃瓜果蔬菜时一定要用洁净水洗干净,少吃或不吃凉拌食品;不吃病死、淹死的禽畜;剩饭剩菜要彻底加热后再吃。

7月22日,国家卫健委发布《洪涝灾区预防性消毒指引(2021年)》提示,应及时处理被洪水浸泡过或腐败变质的食品,不食用任何被洪水浸泡过的食品。可蒸煮食品应充分加热后食用,餐(饮)具清洗后首选煮沸消毒,煮沸时间应在15分钟以上。因长时间洪水浸泡造成皮肤红肿、损伤者应及时就医,也可用碘伏或其他皮肤消毒剂涂抹消毒。

要警惕虫媒和自然疫源性疾病的

中国疾控中心提示,自然疫源性疾病是指在自然条件下长期存在、在野生动物间流行,并在一定条件下会感染人类的疾病。自然疫源性疾病受自然因素的影响比较显著,由于洪灾期间自然环境的改变,包括温度、湿度、水位及媒介生物的栖息地变化,影响了病原体、传染源、传播媒介和宿主的生长繁殖和生活习性。

另一方面,自然灾害发生期间灾区群众居住条件恶劣、营养不良、精神心理压抑,使机体对疾病的抵抗力下降及灾

区卫生防病措施被损害等均易导致自然疫源性疾病的流行和暴发。

因此,洪灾后需要重点预防的自然疫源性传染病有肾综合征出血热(流行性出血热)、钩端螺旋体病(以下简称“钩体病”)、流行性乙型脑炎、疟疾、血吸虫病、鼠疫、炭疽、布鲁氏菌病等。其中,炭疽和钩体病是在7~9月高发的传染病。

钩体病的主要宿主为猪等家畜和鼠类,人主要通过接触被猪和鼠的带菌尿液污染的疫水及土壤而感染发病。受灾地区是钩体病的高发地区,灾区群众要避免接触疫水,对猪等牲畜进行圈养,积极配合政府开展灭鼠等爱国卫生活动,出现发热、头痛、全身乏力等症状要及时就医。

炭疽中的皮肤炭疽最为常见,占全部病例的95%以上。肤型炭疽的皮损好发于手、面和颈部等暴露部位,其特征为皮肤出现红斑、丘疹、水疱。受灾地区要预防炭疽最重要的措施是不接触病死动物,发现牛、羊等动物突然死亡,要做到不

食用、不买卖,并立即报告当地农业畜牧部门。

灾后户外活动人员需防中暑

发生洪涝灾害的地区由于众多房屋被毁,很多人直接暴露在阳光直射条件下的时间变长,这种情况下,人的机体温调节易发生障碍,容易出现水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害等症状,容易中暑。

中国疾控中心提示,中暑的主要症状包括:发热、乏力、皮肤灼热、头晕、恶心、呕吐、胸闷、烦躁不安、脉搏细速、血压下降等。重症病例可出现头痛剧烈、昏厥、昏迷、痉挛。有人中暑,应立即将中暑者移至阴凉处或空调室中,并给予物理降温。重症者需要迅速降温,可为其头部戴冰帽,可在颈两侧、腋下、腹股沟大动脉附近放冰袋。

灾后防中暑应该采取的预防措施包括:

一、定时喝水。不要等口渴时再喝,多喝加淡盐的温开水。二、合理饮食。饮食以清淡为好,多食富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。多吃凉性蔬菜、苦味菜、吃各种瓜类。三、保证充足睡眠,合理安排作息时间。四、减少不必要的活动。五、在中午太阳直射时段尽量选择阴凉场所避暑,不宜在炎热的中午强光下过多活动,如必须外出,宜穿宽松、透气性好的浅色衣服,并戴防护眼镜和遮阳帽。酷热时,不论在户外从事什么活动,都应放慢速度,随身带上必要的防暑药物如清凉油、人丹、十滴水、风油精等,一旦发现不适,可及时使用。

来源《中国青年报》



缺铁性贫血怎么办?

听到这个名字相信每位爸爸妈妈都并不陌生,因为它可以引起孩子的抵抗力下降,影响孩子的身心健康。为此,宝丰陈君霞诊所(原君益寿诊所)陈君霞医师给我们做详细的讲解。

陈医师介绍说,缺铁性贫血是体内铁缺乏导致血红蛋白合成量减少,临床上以小细胞低色素贫血、血清铁蛋白减少和铁剂治疗有效为特点的贫血症。婴幼儿发病率较高,影响孩子的健康。临床表现皮肤黏膜逐渐苍白,以口唇、口腔黏膜及甲床较明显,易疲乏,不爱活动,还可出现头晕、眼前发黑、食欲减退、异食癖、记忆力减退、反甲等症,明显贫血时还会有舌炎、舌乳头萎缩、心率增快、智力低于同龄人、生长发育迟缓等。

陈医师说引起贫血的原因很多,最常见的有以下5种:

(1)先天储铁不足,早产、双胎和孕母缺铁所造成。(2)铁的摄入量不足是缺铁性贫血的主要原因,平时摄入含铁量少,辅食和喂养不当所造成。(3)生长发育快,随着体重增加,血容量也增加较快,如不及时添加含铁丰富的食物,则易导致缺铁。(4)食物搭配不合理可影响铁的吸收。慢性腹泻会导致铁的吸收不良,铁排的增多。(5)铁的丢失过多,婴儿排出铁相比成人多。

缺铁性贫血如何治疗和护理呢?

陈医生说,首先铁剂是治疗缺铁性贫血的特效药,若无特殊原因,应采用口服法给药,同时服用维生素C可增加铁的吸收,避免与牛奶、茶、咖啡及抗酸药等同服,影响铁的吸收。同时加强护理,保证充足睡眠,避免感染,提倡母乳喂养,因母乳中铁的吸收利用率较高。做好喂养指导,无论是母乳或人工喂养的婴儿,均应及时添加含铁丰富且吸收率高的辅助产品。比如:动物性食物有肝脏、瘦肉、动物血、蛋黄等植物性食物有豆制品、水果、木耳、海带等。早产儿宜自三个月左右给予铁剂预防。

陈医师最后强调说,还要注意合理饮食,有偏食习惯者应于纠正,及时做肠道驱虫,如有其它全身性疾病要及时的治疗。

健康教育宣传专栏

合理膳食健康知识

我国与发达国家饮食习惯和观念上的逆向变化所形成的强烈反差提醒我们,需要认真思考和审慎对待高热量的饮食“西化”误区,不能再沿着错误的道路盲目走下去,应保持我国膳食的良好传统,以谷类食物为主,多吃一些粗杂粮。

1、平衡:中国传统的食物结构是以植物性食品为主,动物性食品为辅,主要是粮食和蔬菜,动物性食品比例较小。这种膳食结构有其优点,如脂肪摄入少,胆固醇含量低,膳食纤维丰富,可以预防如高血脂症、结肠癌等疾病的发生;但也有其不足,如蛋白质质量差、维生素和矿物质容易不足,易出现蛋白质——热能营养不良、核黄素不足、钙缺乏、铁缺乏等问题。所以在保持传统以植物性食品为主的膳食结构下,适当增加动物性食品和豆类的摄入,扬长补短,提高膳食质量。

合理膳食要做到膳食的供给保质保量和定时。合理烹调主要指在烹调中要避免营养的损失和破坏,如

蔬菜先洗后切,煮稀饭不加碱等,还要求食物具有良好的感官性状,如色、香、味俱全。

2、多样:我们日常所吃的食物主要包括粮谷类食物、动物性食物、豆类及坚果类食物、蔬菜水果等。没有一类食物能提供人体所需要的全部营养素,因此每日膳食中应包括各种食物;饮食的种类多种多样,所含营养成分各不相同,只有做到各种食物的合理搭配,才能使人体得到各种营养,满足机体生理活动的需要。因此,饮食要多样,营养要全面,此乃保证人体生长发育和健康的必要条件。

保障饮食的多样化,最重要的是要多吃豆类、坚果类食物和新鲜的蔬菜水果。豆类是我国传统食品,含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、

B2,绿色蔬菜是胡萝卜素、维生素B2、维生素C、膳食纤维、无机盐的重要来源。此外,每天应尽量吃些水果,建议您每日吃1~2个中等大小的水果。

3. 适量:“膳食宝塔”共分五层,包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类食物位居底层,蔬菜和水果占据第二层,鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层,奶类和豆类食物占第四层,第五层塔尖是油脂类。

日常生活无需每天都照着宝塔推荐量吃。实际上平日喜吃鱼的多吃些鱼,愿吃鸡的多吃些鸡都无妨碍,重要的是要经常遵循宝塔各层所提出的各类食物的大体比例。



宝丰县疾病预防控制中心主办