

健康提醒

勤洗手 喝开水 吃熟食

台风过后,防病真经要牢记!

■通讯员任少凡

台风“利奇马”给我省带来了狂风、暴雨等气象灾害。如今雨过天晴,一切似乎已经归于平静,但肆虐的台风仍留下不少疾病隐患——被污染的饮用水、食物,大量繁殖的各类病菌、病媒生物等等,这些隐患都可能引起各类传染性疾病的爆发。

要勤洗手、喝开水、吃熟食,另外做好环境卫生,拍苍蝇、打蚊子、灭老鼠。
勤洗手:注意手卫生,尤其是饭前便后及时洗手。
喝开水:注意饮用水卫生,不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;对临时使用的饮用井水,一定要请专业人员进行消毒,烧开后再饮用。
吃熟食:注意食品卫生,食物

要彻底煮熟后再吃,不吃生冷食物;食物生熟要分开;不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物;不吃淹死、病死的禽畜和水产品;碗筷要清洁消毒后使用;不在无卫生许可证的摊档购买食品。
清环境:清理杂物和淤泥,再冲洗外环境。如果室内有积水,清除积水后进行环境清理,并使用消毒液进行喷洒消毒。家庭环境物体表面消毒,推荐使用84消毒液,1份原液(如1瓶

盖)加上100份水就可以进行卫生间、厨房地面、墙面的喷洒和擦拭消毒。如果擦拭家具表面,建议擦拭后30分钟再用清水擦拭一遍,避免损伤油漆表面。84消毒液对皮肤有刺激性,使用时应戴橡胶手套,避免接触皮肤、黏膜。
灭蚊蝇:清除一切形式的积水,清除蚊虫滋生地;室内用苍蝇拍灭蝇,食物用防蝇罩遮盖;无法及时清运的生活垃圾堆放

点、中转站要定时杀虫、消毒,淤积堵塞的下水管、水沟、污水池等场所投放杀虫药物。
灭老鼠:预防鼠传疾病,动物尸体要消毒后深埋;涉水作业要穿长筒胶靴,戴长筒胶手套;如发现老鼠异常增多,要及时向当地有关部门报告。
一旦出现身体不适,请及时去医院就诊。特别是发热、腹泻病人,要尽快去医院发热门诊或肠道门诊寻求医生帮助。

候诊的病人就是我一定要回来的理由



近日,杭州市第三人民医院70多岁的许爱斌教授荣获“国之名医·卓越建树”荣誉称号,在北京参加完颁奖典礼,面临着因台风原因回程航班取消、高铁无票的困境。当医院门诊团队询问其是否需要停诊时,她这样回复:“哪怕是站票回去,今天也必须回去!”
8月10日上午8点,前一天深夜临近12点才到达杭州东站的许爱斌教授已在名医门诊准时

开诊。当天上午她的名医门诊共有46名患者,绝大部分是来自贵州、山东、宁夏等外省。
“他们是我一定要回来的理由!”许爱斌教授在问诊间隙说道,“刚才那个贵州的病人已经在杭州等了我两天了。大家那么信任我,我不能让他们失望。如果我不回来,那是我对病人不讲信用。做医生一定要以病人的利益至上,心要跟他们贴在一起。”
通讯员徐思鹏 摄

特别策划

天热 这些健康问题要注意(三)

台风“利奇马”过后,持续两天的狂风暴雨结束,阳光再次回归,气温也迅速回升。本周还处于超长待机的三伏天,又湿又热常让人如在蒸笼里一般难受。不少人会找个清凉的地方度假、玩玩水,或出国避暑。专家提醒,一定要做好防晒和防蚊虫叮咬工作,以免晒伤、虫咬性皮炎等各种疾病盯上你。

泳池玩水 当防“红眼病”



沈佳慧画

■通讯员叶倩

夏季天热,带着孩子去泳池里玩水的人不在少数。可泳池往往人多,“下饺子”一般。刚游完泳,孩子就嚷嚷着眼睛痛,回家后还出现了怕光、流泪的症状。到医院一查,才发现是得了“红眼病”。
游泳后得“红眼病”,是因为泳池里的消毒剂太浓吗?浙江省眼科医院杭州院区的戴琦副主任医师表示:游泳后眼部出现问题,很可能是泳池的水不干净所致。
大家常说的“红眼病”,一般是指流行性角结膜炎。而容易滋生细菌的夏季更是“红眼病”高发期,稍不注意,就可能让你“红了眼睛”。虽然任何年龄段的人都可能感染“红眼病”,但儿童和青少年的抵抗力弱,眼睛更易受到感染,家长平时要多关注孩子的用眼卫生。
很多人认为,游泳后眼睛不舒服甚至得了“红眼病”,是因为泳池

里添加了含氯的消毒剂。但实际上,消毒剂对眼睛的刺激通常会在出水后数十分钟缓解,一般不至于让眼睛生病。
如果游泳后眼睛发红不适,很可能是有人在泳池里尿尿,让消毒剂里的氯失效……所以,游泳后如果经常感到长时间的眼睛不适甚至“红了眼睛”,建议你就要换一家干净卫生的游泳馆了。
除了在不干净的泳池里感染病菌,生活中还有很多细节可能让你得“红眼病”:健康的眼睛接触了病人的眼屎或眼泪污染过的东西,如毛巾、脸盆、手机甚至门把手;看电影时,使用了未经消毒的3D眼镜;不讲究用眼卫生,常揉眼睛使病菌侵入等。
眼部有异物感、灼烧感、发痒甚至畏光、流泪等症状,都是“红眼病”的典型表现。一旦发现问题,一定要及早就诊,千万不要自行用药!不同致病菌导致的“红眼病”有不同的治疗方法,大家要在医生的指导下选择口服药物或用滴眼液、眼膏治疗。治疗期间也要注意用眼卫生,避免再次感染。
想要在夏日安心游泳、避免“泳池眼病”,专家提醒一定要做好以下五点:游泳时必须戴泳镜,近视患者可使用带有近视镜片的泳镜,绝对不能戴着隐形眼镜游泳,尽量避免眼睛和水接触;选择正规、常换水、常消毒的泳池;游泳后,如果有脏水进入眼睛,可以使用抗生素眼药水预防感染;泳镜、毛巾专人专用;若眼部不适,使用干净的棉签清洁眼睑,避免用手揉搓。

虫咬性皮炎 止痒是治疗关键

■通讯员汤婕、殷红武

近来我省雨水多,天气潮湿,昆虫繁殖旺盛。不论是外出游玩还是小区周边散步,一不小心就可能受到蚊虫叮咬。浙江省中山医院柔性引进的皮肤科学科带头人、主任医师侯麦花介绍,虫咬性皮炎,是指昆虫叮咬皮肤吸血或将毒液注入人体,引起的皮肤过敏反应。常伴有剧烈瘙痒,严重程度因人而异,主要与昆虫种类、数量和患者的敏感性相关。因其与过敏反应相关,又叫丘疹性荨麻疹。症状是起风团样丘疹,表面可出现水疱及大疱,皮损中心可见叮咬痕迹。虫咬性皮炎患者会感觉奇痒、刺痛、灼疼。说是蚊虫叮咬,但最多的不是蚊子,而是一些不知名

的小虫子,特别是山涧溪边公园户外,都有可能被“袭击”。从门诊的情况来看,儿童患者略多一些,因为儿童皮肤娇嫩,又喜欢在溪边玩耍。另外,杭州是旅游城市,经常会碰到一些外地游客,因为他们的旅游路线基本都是户外的湖边公园。
发现丘疹性荨麻疹如何处理?一般被叮咬后都会有个痒痒过程,止痒是治疗的关键。0~3岁的宝宝建议选择刺激性小、不含酒精成分的润肤霜,如炉甘石洗剂。如果成人瘙痒严重,可以考虑外用激素药膏,每日不能多涂,涂1~2次即可。如果瘙痒严重,小水疱不停地新发,建议及时到医院就诊,遵从医嘱正确使用抗组胺药。
如何预防蚊虫叮咬?侯

麦花医师建议居家使用蚊帐,因为这是最有效、最安全的方法。外出游玩尽量远离草丛、草地、池塘、河边;尽量不要使用气味太浓的肥皂、香水;不要穿得太鲜艳。如果去森林公园游玩,或者植物和水丰富的地方,尽量穿上轻薄的长袖和长裤。此外,还可以选择一些驱蚊产品,如含有以下成分的产品:薄荷油、香茅油、天竺葵油、薄荷及薄荷油等。
预防虫咬性皮炎,还要做好环境卫生。家里用凉席前一定要消毒洗净,天热开空调也要注意定期清洗空调过滤网,以免被吹落的螨虫咬伤。另外,最好避免与宠物搂搂抱抱,因为动物皮毛上也可能有小虫,一旦被这些虫子咬了,也容易引发虫咬性皮炎。

防晒做不对 一夏老十岁

■通讯员丁凯

入夏以来,因为防晒不当而到医院就诊的人渐渐多了起来。绍兴市人民医院皮肤科张建青医师前几天就接诊了好几位这样的患者:一名消防队员因为暴晒后出现面部颈部、躯干上部、上肢等多处大片红斑,还伴有丘疹,局部少许脱屑,伴明显瘙痒;另有一位大学生穿着短裤去漂流,结果回来后大腿出现大片状红斑、浮肿,疼痛感明显。
张建青介绍,一般人以为防晒就是防止皮肤被晒黑,其实并不如此,皮肤粗糙、皱纹增多、色素加深、松弛老化……你害怕的这些皮肤衰老问题80%由光老化引起。众所周知,阳光中的紫外线(UV)对皮肤的危害非常大。紫外线按波长长度可以分为UVA、UVB和UVC。
UVA穿透力强,80%可到达皮肤真皮层,破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维,是晒黑、晒斑、皮肤松弛衰老的元凶。你在室内,晒不到什么太阳,可UVA依然可以穿透云层、玻璃伤害你。
UVB只能到达皮肤表层,普通玻璃就可以阻挡,夏天正午时会比较强烈,使皮肤短时间(25分钟)内被晒红、晒伤,甚至出现脱皮、水疱症状,长时间过度暴露也会晒黑。因此夏天中午尽量避免半小时以上的户外活动。
UVC大多被臭氧层吸收、散射,到达地面量很少,可忽略。

日常生活中该如何科学地防晒呢?首先,我们应该避免每天在日晒最强的时段外出;如果必须外出,那么请用遮阳伞、太阳帽、太阳镜和衣物等进行遮挡性防晒,这是皮肤科医生最推荐的方法;此外,正确挑选使用合适的防晒霜,勤补擦也可有效防护;还可口服药物或食物补充剂,减轻光损伤。
为了全面防护,要选择既能防护UVB又能防护UVA的防晒化妆品,即产品标签标识有SPF值和PA等级或广谱防晒的产品。虽然SPF值越大、PA“+”越多的产品防晒效果越好,但同时也意味着添加的防晒剂含量越高或者成分越复杂,过度使用会加重皮肤的负担,甚至还可能引起皮肤不良反应。所以应根据个人需要,合理选择防晒化妆品。
张建青提醒大家,使用防晒化妆品时要注意涂抹用量。例如面部,一般的防晒化妆品大概需要取约一元硬

币大小的量,才能起到防晒产品标注的保护作用。如果防晒产品质地比较稀薄,取的量还要再多一些。但实际上按照多数人的使用习惯,实际用量一般只会达到标准用量的四分之一到二分之一,这就是涂了防晒化妆品还是被晒黑甚至晒伤的一个重要原因。同时,大家还要注意及时补擦。即使你涂抹了防晒化妆品,也不要过度暴晒。脱离紫外线照射的环境后,应尽快把防晒产品清洗干净。
另外,在使用新品种的防晒化妆品前,尤其是敏感皮肤人群或者有防晒霜过敏史的人,建议在手臂内侧或耳根处试涂一下,72小时后皮肤没有明显不良反应(红、肿、痛、痒等现象),再正常使用。一旦发现异常,应立即将涂抹处清洗干净,如果症状严重或者清洗后未能得到缓解,应及时到医院就诊。就诊时建议携带防晒产品及外包装,便于医生诊断。

暑期出国旅行 远离登革热

■通讯员翁亮亮、徐莉

目前正值暑期旅行旺季,23岁的市民李先生到柬埔寨旅游,回程上飞机前已经感到畏寒、不适,回来以后开始发烧、头痛,全身肌肉酸痛。17岁的小文同学到柬埔寨探亲,回国后也出现了类似的症状。到衢州市人民医院就诊,通过登革热血清学检查显示登革热病毒抗原呈阳性,被确诊为登革热。经过治疗,目前两位患者已经康复。
该院感染科主治医师翁亮亮介绍,登革热是一种蚊子传播的病毒性疾病,近年来在世卫组织所有区域迅速传播。登革热病毒主要由雌性蚊子传播,主要是埃及伊蚊,其次是白纹伊蚊。这类蚊子还传播基孔肯雅热、黄热病和寨卡病毒。登革热在整个热带地区普遍存在。根据省卫健委公布的数据,2019年截至7月底,我省共报告291例登革热病例,为2018年同期的5倍多。今年仅7月份全省报告登革热病例就超过100例。而且约70%来自柬埔寨输入。造成登革热病例多发主要是天气变化以及环境卫生所致。世界

卫生组织预测,今年或是登革热的爆发年份。
患上该病后,患者可突发高热,一两天内体温可升高到39℃~40℃,体温常持续一周不退;感到头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨痛,整个人觉得很疲乏;脸部、颈部、胸部及四肢皮肤发红,貌似“酒醉状”,甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈等无出血量。还会出现皮疹,以麻疹样和出血性皮疹为主,不高出皮肤。
目前对于登革热,尚无疫苗,也没有特效抗病毒药物。柬埔寨等东南亚国家和巴西等南美洲国家均是登革热流行地区,游客在出境旅游时,一定要绷紧“防蚊”这根弦!租住卫生条件好、蚊虫少的宾馆。外出活动时,要穿浅色的长袖长裤,裸露的皮肤记得要喷涂驱蚊剂。尽量避免在凉亭、绿化带等户外阴暗处逗留,并且远离积水、废旧轮胎等容易滋生蚊子的地方。
如果市民近半个月内出现发热、皮疹、关节痛等症状,应立即前往医院就诊,并主动告诉医生近期是否有外出旅行史及同行人员健康状况,以便于医生尽早明确诊断。

时令健康

立秋后早睡早起 空调使用有讲究

■记者程雪 通讯员张弛

立秋后白昼的气温逐渐明显,秋老虎的热依然是威力不减。立秋养生该注意什么呢?浙江省中西医结合医院中医专家提醒,立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,在起居上应做到“早睡早起”。早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展,且防收敛太过。一般来说,以晚上9~10点入睡、早晨5~6点起床为宜。
尽量不要在晚上睡觉时整夜使用空调。因为立秋后虽然暑热未退,但昼夜温差逐渐加大,往往是白天酷热、夜间凉爽。如在晚上睡觉时一直使用空调,容易使人出现身热头痛、关节酸痛、腹痛

腹泻等症状。另外,无论大人还是孩子,立秋后都应该避免直吹空调,尤其要避免直接吹向颈部、肩部、腿部等容易受凉的部位,开空调时不妨用较薄的衣物遮挡以上部位。
运动养生也不失为一种好方法。运动者可根据自身体质和爱好,选择散步、太极拳、爬山等轻松舒缓的项目,运动量与夏季相比可适当增大,运动时间可加长,但要注意强度不可太大,以防出汗过多,阳气耗损。
在饮食上,宜少辛增酸,辛味发散泻肺,酸味收敛肺气,秋天肺气宜收不宜散,因此要少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。饮食应以滋阴润燥为宜。

健康资讯

尿素、细菌总数、游离性余氯等未达标

杭州34家泳池被曝水质不合格

■记者程雪 通讯员董志宏

夏天清凉的泳池成为人们消暑、健身的首选之地。那么,泳池卫生状况如何呢?今年入夏以来,杭州市卫生监督部门通过双随机监督检查形式对多家游泳场所进行了监督检查,重点检查了游泳池水处理设施、水质消毒措施、水质公示、从业人员健康持证上岗等情况,同时对游泳池水进行了抽检。
第一批抽检结果显示,杭州

有24家游泳场所水质不合格;第二批又有10家不合格。两批不合格的主要原因是尿素、细菌总数、游离性余氯等指标未达标。
截至7月31日,杭州市卫生监督部门共监督检查游泳场所206家,监督检查游泳场所水样1442份,合格1427份,合格率98.9%。
针对不合格的游泳场所,卫生监督部门已经依法立案查处并责令立即采取整改措施。接下来,市各级卫生监督部门也将继续开展泳池卫生监督检查。



沈佳慧画