

防汛防疫专题

大雨洪水过后 注意预防疫病来袭

■记者程雪 通讯员余祝仙

近期我省多地出现强降水，其中新安江流域出现大暴雨，水位持续上涨，许多地区都遭受了不同程度的水患影响。水患过后，容易发生肠道传染病、鼠媒传染病、蚊媒传染病等疾病，需要有针对性的预防措施。

注意饮食、饮水卫生 预防肠道传染病

灾后卫生条件差，特别是饮用水的卫生难以得到保障，首先要预防的是肠道传染病，如霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎等。

淳安县疾病预防控制中心副主任，副主任医师郑溢洪提醒大家，注意饮食和饮水卫生是预防肠道传染病的关键。要做到不喝生水，饭前便后洗手，不要吃霉变粮食，不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物，不吃淹死、病死的禽畜，生吃瓜果要洗净消毒。

在处理食物的时候，要注意不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜；碗筷应煮沸或消毒碗柜消毒，刀、砧板、抹布也应严格消毒；生熟食品要分开存放；水

产品和海鲜食物要煮熟煮透再吃。

要注意保护水源，特别是生活饮水，免受污染。用漂白粉或漂白粉精片（净水片）消毒生活用水。水灾之后要清除垃圾、污物，消毒环境，管理好粪便、垃圾，减少污染。

此外，建议灾后居民临时居住点要建临时厕所，粪便集中进行无害化处理。水退后要修好损坏的粪坑、厕所，露天粪坑要搭棚加盖，防止粪便渗漏溢流污染水源。靠近饮用水源的粪坑、厕所要迁移。对肠道传染病人的粪便等排泄物要严格消毒处理。粪缸、粪坑中加药杀蛆。灾后应创造条件修建防蝇厕所。

灾后应立即开展防鼠灭鼠工作

人畜共患疾病和自然疫源性疾病也是洪涝期间极易发生的，如鼠媒传染病，包括钩端螺旋体病、流行性出血热。

家中有病人的，其粪尿用石灰或漂白粉消毒。家里养了猪、狗等动物的，要把猪圈养，不让其尿液直接流入水中，猪粪等要发酵后再施用。

有些受灾严重地区的居民可能搬迁到了临时居所，要新建在地势较高、干燥向阳的地带，在周围挖防鼠沟。

笼灭鼠。

同时，水退后及时清理环境，垃圾、粪便、动物尸体集中后可用高温堆肥法处理，对被淹的房屋设备要清除污泥，室内地面、墙壁、家具要消

毒。最好住所还有一定的坡度，以利于排水和保持地面干燥。床铺应距离地面2尺以上，建议大家不要睡地铺。

重视灭蚊、防蚊，清扫卫生死角

夏季也是蚊蝇活跃的季节，洪涝期间，极其容易发生包括疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等在内的蚊媒传染病。

因此，灭蚊、防蚊及预防接种工作刻不容缓。在灭蚊方面，水退后要及时填平坑洼，翻盆倒缸，消除环境积水，减少蚊子孳生地。也可用杀虫剂灭蚊蚴或成蚊。

环境卫生也是非常重要的。清扫卫生死角、积水，疏通下水道，喷洒消毒杀虫药水，消除蚊虫孳生地，降低蚊虫密度，切断传播途径。同时要控制和管理传染源，家畜家禽圈棚要经常洒灭蚊药，病人要隔离。

“个人要注意防蚊。”郑溢洪提醒大家夜间睡眠挂蚊帐，露宿或夜间野外劳动时，暴露的皮肤应涂抹防蚊油，或者使用驱蚊药，做好个人防护。在野外工作要扎紧裤腿、袖口，防止蚊虫叮咬。

汛期严防急性血吸虫病

近期，我国大部分地区进入主汛期，特别是南方地区多次出现强降雨过程，部分地区遭受泥石流、洪涝等灾害，全国急性血吸虫病防控工作面临严峻形势。国家卫生健康委近日发出《关于加强2020年汛期血吸虫病防控工作的通知》提出，要加强组织领导、细化防控措施、强化疫情监测、开展宣传培训以及加强检查评估，做好汛期血吸虫病防控工作。

《通知》指出，各血吸虫病流行区要统筹做好疫情防控和防汛救灾工

作，各级卫生健康部门要会同水利、教育等部门开展专题研究、提早部署。结合工作实际，健全完善血吸虫病疫情防控预案和应急处理机制，做好突发疫情的组织、人员、技术和物资的应对准备，保障突发疫情防控经费。

《通知》强调，要针对汛期血吸虫病特点和突发疫情风险，进一步落实落细重点防控措施。加大查螺灭螺力度，对高风险环境、钉螺分布环境和近年发生过急性感染的环境进行

彻底清理，落实疫环境药物灭螺、教育等部门开展专题研究、提早部署。

结合工作实际，健全完善血吸虫病疫情防控预案和应急处理机制，做好突发疫情的组织、人员、技术和物资的应对准备，保障突发疫情防控经

费。

《通知》要求，各地要按照《全国血吸虫病监测方案（2020版）》要求，

进一步强化血吸虫病监测，加强发热病人疫水接触史询问。如发现血吸虫病疫情，应当按照《传染病信息报告管理规范》要求，在24小时内进行网络直报。各级血防机构要加强病例主动搜索，及时对接触疫水人员和不明原因发热病人进行调查、诊断；对报告的疫情及时进行核实、调查和处理。各地要依法向社会公布有螺地带特别是易感环境，并设立警示标志。

据《健康报》

雨天多备一双鞋 天晴勤洗晒

专家教你这样度“梅”

■记者程雪 通讯员严敏

连日阴雨，有些人为了省事就穿凉拖踩在积水中；梅雨时节不好晾晒，脏衣服堆积如山；觉得任何瓜果只要进了冰箱就等于上了保险箱……殊不知这些“懒人做法”成为了许多疾病的诱发因素。杭州市疾病预防控制中心专家提醒大家，近期出门要多备一双雨鞋、被褥衣服勤洗勤晒、布艺沙发除尘清洗、不吃“泡水菜”“泡水瓜”等。

突如其来的暴雨，即使带了雨伞，也避免不了鞋子被湿透的状况，尤其是不小心踩到水坑。穿一天的湿鞋，不仅极度不舒服，脚上的皮肤也会发白、发凉、发痒，极易滋生真菌，出现脚脱皮、瘙痒、皲裂、起水泡等症状。

有的人会选择凉鞋拖鞋，时间长了则容易出现脚脚抽筋、拉肚子等症状，这是因为脚底受凉所致。

专家建议，在家里和办公室多备一双鞋。步行或乘公共交通工具，可以穿晴雨两用的透气鞋或雨鞋，到达目的地后再换上舒适保暖的鞋子，浸湿的鞋子要及时烘干。

雨天空气湿度大，衣服一定要晾干，被褥经常清洗晾晒，利用天气晴好的时机打开门窗，加强通风透气，有条件的要及时曝晒家中的被褥、衣服，防止多雨潮湿天气滋生病菌，导致荨麻疹、丘疹性荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等皮肤病。

专家建议大家，要多吃新鲜饭菜，饮食清淡为主。食物煮熟煮透，不要吃被洪水浸泡过的“泡水菜”“泡水瓜”以及溺死的动物。

这个季节也是蘑菇丰产的时机，也是每年食物中毒的高发季节，不要随便食用野菜野果野蘑菇。

库存食品需注意是否霉变或变质。加热煮沸可以杀灭细菌，但是无法杀灭细菌所产生的毒素，这类毒素很多是耐高温的，如果不慎进食这类变质食物，可能引发急性胃肠炎而上吐下泻，甚至休克。

冰箱也不是保险箱，有些细菌在低温的环境中同样生长，有些细菌还会适应冰箱的低温。

如果出现腹泻、呕吐、发热、脓血便、皮肤黄染等症状时，及时前往正规医疗机构进行专业诊治。同时，做好个人防护，外出前往公共场所要正确佩戴口罩，保持社交距离。

健康警示

反复口腔溃疡要警惕“白塞病”

早诊断、早干预、早治疗是关键

■通讯员朱旭

口腔溃疡的酸爽大多数人都体验过，不过好在用了药或过段时间也就自愈了。

不过你知道吗？如果你一直出现口腔溃疡可能是一种不能治愈的顽疾“赖”上你了，这种病就是风湿免疫领域的“白塞病”。

口腔溃疡、生殖器溃疡 原来是患上了“丝绸之路”

52岁的衢州人许大哥，15年来一直被反反复复的口腔溃疡“折磨”，原先是自己常年喝酒、喜欢吃辣导致了上火，也就没放在心上。然而，近些年他的小腿和手臂上又长出一颗颗硬币大小的红斑，按上去还痛痛的。

而最让他难以启齿的是，他的生殖器也开始出现溃疡，但由于太羞愧，他一直没有去就医，而是自己用了点药水清洗，慢慢地就好了。可最近几年基本一个月发一两次，特别特别痛。“发的时候会痛得睡不着觉，过几天就又好了，然后又发，碰也碰不得。”手上的红斑也反复发作，甚至还会出现严重的脓包，当地医院

血。”

白塞病，又叫贝赫切特综合症，是一种复杂的、原因不明的、多系统受累的慢性自身免疫病，通常认为与基因遗传、感染等有关。20岁至40岁的青年男性较为高发。全球范围看，白塞病发病率约为每10万人发病10人，但它有很大的地区性差异，也被称为“丝绸之路病”，这是因为从日本、中国一直到土耳其等丝绸之路沿线国家发病率要明显高于欧美国家，其中土耳其的发病率最高，为每10万人100至375人。

小小溃疡常被忽视 严重起来却能“致命”

白塞病最典型的症状就是口腔溃疡、外阴溃疡和眼炎，并且会跟许大哥这样，反复发作，用了药会好，但过段时间又会复发。

正是因为这些看似不起眼的症状，很多患者常常会“轻敌”，认为没什么大惊小怪的，最终耽误了早期治疗，直到出现其他并发症才去医院就诊。“白塞病不是身体某个部位出现病症，而是种全身性疾病。”林进主任介绍，白塞病本质上是全身血管慢性炎症，

会累及到全身各种血管，部分患者还会出现血管病变，造成如动脉狭窄、动脉瘤等心血管疾病，严重可致死，还有些患者会由于神经病变，出现记忆力减退、情绪变化等现象。

“很多人觉得白塞病是种无法治愈的疾病，就瞬间失去了信心，但其实目前的治疗方法可以很好地改善病变，提高生活质量，关键是早诊断、早干预、早治疗。”林进主任提醒，目前治疗白塞病的方式主要有口服药物、生物制剂等，其中生物制剂对改善肠道、眼部病变效果很好，只要坚持用药，大多数患者的病情都能有效控制住，避免出现失明、肠穿孔、肠梗阻等恶性事件发生，提高患者生活质量。

“浙大一院风湿免疫科每周三上午在庆春院区开设白塞病专科门诊，如果反复出现口腔溃疡、生殖器溃疡、眼炎、皮肤病变等症状，一定要及时到医院专科就诊以明确病因，所谓‘反复出现’是指一年内出现3次以上的口腔溃疡。除了这些症状外，同时还会出现眼红眼痛、视力下降、腹痛黑便、心慌胸闷等病症，就更加需要及时就诊。

健康提醒

暑假来临 给孩子系好“安全带”



通讯员王志坚 宗琳

玲 摄影报道 “我是后宅卫生院的医生，急诊室有个小孩手指被夹到铁做的文件夹里了，请你们过来帮忙一下。”日前，义乌市消防救援支队119指挥中心接到医生求助电话，立即调派后宅专职消防队前往处置。

“当晚7时52分，我们赶到后宅卫生院急诊室，只见一名年轻女子正焦急地安抚着怀中哭泣的孩子，手上挂着一个A4纸大小的文件夹，右手大拇指就卡在文件夹上方的夹孔中。”据消防救援人员说，由于长时间

受到束缚，小男孩的手指已经出现红肿。

“别哭，要勇敢，叔叔帮你拿出来，先把小手放在水龙头下冲一冲。”消防救援人员建议先进行冷水冲洗，减少疼痛感，避免血液急剧凝结造成的淤血和肿胀，再使用剪钳小心翼翼地剪开文件夹铁皮。5分钟后，小男孩手指被顺利取出。所幸没有伤到筋骨，孩子手指并无大碍。

据小男孩的母亲张女士介绍，小孩子今年4岁，当时她正在打扫房间，孩子在旁边玩耍。“就是一转身的工夫，不知怎么他就把手伸进去了，我在家也用剪刀剪了，一点用都没有。”自救无果后，张女士和丈夫急匆匆地赶到街道卫生院，未料到医生也束手无策。等消防救援人员赶到时，孩子的手指已经被卡了近1个小时。

消防部门提醒，孩子爱动调皮是天性，对安全隐患认知不足，无论是在家还是外出游玩时，家长一定要时刻注意孩子的举动，远离危险，同时做好教育提醒。暑假是儿童安全事故的高发期，安全防范意识及安全知识的教育和普及尤为重要。

感冒久治不愈 医生一摸脖子发现端倪

■通讯员王英

一下都痛，估计感染到下面去了。”

这几天，37岁的贾先生正纳闷，以前感冒喉咙痛吃点药就好了，可这次已经挂了2天盐水，愣是没什么起色，于是他前往浙江绿城心血管病医院急诊。

“医生，我喉咙痛得厉害，挂了2天盐水也没减轻，感觉比2天前更痛了，怎么办呀？”

急诊科主任王赛英看了化验单后，发现贾先生输液前后两次的C-反应蛋白（炎症反应的标志物）都挺高，这次有42mg/L（正常值≤10 mg/L），而白细胞却不高，如果是普通上呼吸道感染，前面治疗应该有效，不至于症状不好转、指标不改善，会不会是出现了并发症？”你说说这两天到底怎么不舒服吧。”贾先生一边说一边划着脖子：“前两天是下巴这里痛，现在上面好了，痛到喉结下面这里来了，都是喉咙嘛，而且吃东西吞

不容易被误诊或漏诊。

32岁的小李，是吴妍门诊中的一位患者，亚甲炎已经痊愈，但是她从事互联网行业，工作经常要加班到半夜，再加上大姨妈来访，亚甲炎又复发了。

吴妍说，亚甲炎患者要注意休息，补充高热量、充足的蛋白质和糖类等容易消化的食物。

另外，亚甲炎具有自限性，患者不必过度紧张，及时到正规医院内分泌科接受治疗，大多数病人能够痊愈。

确诊为亚甲炎后一定要注意休息，补充高热量、充足的蛋白质和糖类等容易消化的食物。

吴妍说，亚甲炎患者要注意休息，补充高热量、充足的蛋白质和糖类等容易消化的食物。

吴妍说，亚甲炎患者要注意休息，补充高热量、充足的蛋白质和糖类等容易消化的食物。