

健康常识

强降雨后十大健康防病提示

近期多地出现极端天气,雷电、暴雨、台风不仅给人们的生活秩序造成一定影响,也对人们的生命财产造成了重大威胁,恶劣天气下,如何加强自身防范和保护?

强降雨后,高温高湿的环境,极易造成肠道传染病、食源性疾病、皮肤病等疾病的发生,所以个人和居家卫生非常必要,还应注意以下这些健康问题:

外出归来须洗手:要用肥皂或洗手液,并且使用流动水洗手。

保证饮水卫生安全:饮用白开水、瓶装水,不喝生水,禁饮带有颜色的、带有异味的(余氯或臭氧等消毒剂味道除外)、呈现浑浊的水。

食品卫生防污染:目前气候湿度大、温度高,细菌、霉菌易繁殖,食品很容易受到这些微生物的污染,因此,饭、菜尽量当日清,剩菜剩饭要冷藏、食前加热要彻底。

六类食品不食用:受污染的食品不食用;霉变的食物不食用;未洗净的瓜果不食用;死因不明的动物不食用;野生的蘑菇不食用;生

冷食物不食用。

切勿雨水洗蔬果:如果暂时不能保证新鲜食材供应,建议食用合格的包装食品。

家中进水及时清理:着雨厨具、餐具要彻底清洗、消毒再使用,简便易行的消毒方法是煮沸,洗净的餐具完全浸泡在水中加热至沸,保持15分钟即可达到消毒目的。

雨浸皮肤需清洗:由于暴雨期间皮肤极有可能接触到雨水,雨水浸湿部位及时用清水清洗干净,以免引发各种皮肤炎症。

及时清理外环境:及时清理居室周边的雨水、垃圾,减少蚊虫滋生,防蚊、灭蝇。

雨天更要护水源:及时清除水源周边及上游的污泥、垃圾、动物粪便、动物尸体等污染源,尤其要做好厕所等关键环节的卫生。

增减衣服防感冒:汛期要密切关注自己和家人的身体,饮食起居生活规律,避免过度劳累,随时注意天气变化,适时增减衣服,预防感冒,一旦出现不适,及时就医。

据新华网



健康专题

职业安全防护 守护生命本源

安全是家庭幸福的源泉,安全是家庭美满的原点。我们是因为生活而工作,不是因为工作而生活,“爱企业、爱工作、爱生活”,是我们共同的心声。只有重视分分秒秒的安全,才能成就我们年年月月的幸福。“高高兴兴上班来,平平安安回家去”,是

我们和家人共同的希冀。做好职业性安全防护,安全生产和工作,是对自己和家人以及社会最好的回报。

编者按

职业性化学灼伤院前急救很重要

■记者程雪

进入夏季后,由于皮肤暴露增加和人体易出汗等原因,职业性化学灼伤的发生几率也随之增加。许多化学品在造成灼伤的同时,可以通过皮肤进入人体,引起中毒。如电镀、金属表面处理等使用各类强酸的企业,使用苯酚、黄磷、强碱等

强腐蚀性物质的企业。目前,导致职业性化学灼伤的化学物质主要包括酸、碱类,如氢氧化钠、乙酸等。其中,氢氧化钠对皮肤和黏膜有强烈的刺激和腐蚀作用,溅入眼内,可发生结膜炎、结膜水肿、结膜和角膜坏死,严重者致失明;工人接触到乙酸时,皮肤可发生红、痛、水泡等。眼睛接触可出现结膜

充血、眼险水肿等。

一旦发生职业性化学性灼伤事件,工友们需要立即拨打120,但院前急救也是十分重要的。要积极组织自救,周围工友需要在做好防护措施的前提下,首先帮助伤者脱离毒源,脱去伤者被污染的衣裤,彻底用清水冲洗,及时用应急药物涂抹伤处。强酸和强碱的应急

药物是不同的。以氢氧化钠为例,皮肤灼伤者,可用5~10%硫酸镁溶液清洗;若眼睛接触,立即提起眼险,用3%硼酸溶液冲洗。而对于乙酸而言,皮肤灼伤后,用清水冲洗;乙酸灼伤眼下,用生理盐水或大量清水冲洗,重者可用糖皮质激素及抗生素眼药水交替点眼。

此外,用人单位还要制定安全操作指南;在危化品储存和使用的区域设置防泄漏设施并张贴警示标志;在作业区域附近存放急救药物,并在车间内设置应急冲淋设施;对职工进行三级培训,引导并监督工人正确佩戴个人防护用品如防护面具、防护服、防腐蚀手套、防护鞋等。

户外劳动者请收好这份防暑清单

■记者程雪 通讯员杨善啸

高温天气能使人体感到不适,对于户外劳动者而言,工作效率降低,职业性中暑发病率增多。那么什么是职业性中暑?产生了什么症状是中暑?中暑要怎么办?要如何才能预防中暑?

杭州职业病防治院职业卫生与放射卫生科科长王强介绍,职业性中暑是一种职业病,是在高温作业环境下,由于热平衡和水盐代谢紊乱而引起的以中枢神经系统和心血管障碍为主要表现的急性疾病,严重者可导致死亡。

职业性中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重症中暑,症状各不相同。先兆中暑者头昏、头痛、口渴、多汗、全身疲乏、心悸、注意力不集中、动作不协调、体温正常或略有升高。轻度中暑者的症状进一步加重,面色潮红、大量出汗、心跳加快,体温升高至38.5℃。重症中暑可分为热射病、热痉挛和热衰竭三种类型,也可出现混合型。热射病的症状是体温高达40℃以上,早期大量出汗,继之“无汗”,可伴有皮肤干热及不同程度的意识障碍。热痉挛患者以大量出汗,体内钠、钾丢失过量为主要特点,出现明

显的肌痉挛,伴有收缩痛。热衰竭患者会出现头昏、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律失常、轻度脱水,体温稍高或正常。

冶炼工人、印染工人、深矿井作业人员、建筑工人、环卫工人、农田劳动者等户外工作者容易在夏日发生职业性中暑。对此,王强提醒,用人单位要组织职业健康检查,不要让患高血压等心血管疾病、中枢神经系统疾病及消化系统疾病的人从事户外高温作业;及时调整劳动者作业时间,掌握工作环境状况;进行高温防护、中暑急救等职业健康知识培训;制定

高温中暑应急预案并组织演习。

工友中暑,我该怎么办?专家说,首先立即将病人移到阴凉通风处,使其仰卧,解开衣领,脱去或松开外套;若衣服被汗水湿透,应更换干衣服,尽快散热;用湿毛巾冷敷头部、腋下、腹股沟等处,有条件的用温水擦拭全身,同时进行皮肤、肌肉按摩,加速血液循环,促进散热。意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、盐汽水、或服用仁丹、十滴水解暑。一旦出现高烧、昏迷、抽搐等症状,让病人侧卧,头向后仰,保持呼吸道通畅,立即拨打

120。

户外劳动者自身要注意防暑降温:及时补充水分,定时少量多饮,不要等口渴了才喝水,建议饮用白开水、淡盐水、柠檬水、金银花茶、苦丁茶、绿豆汤、盐汽水、含有维生素和矿物质的功能性饮料,避免大量饮用咖啡或含咖啡因的饮料、苏打水,饮食上多摄入蛋白质和新鲜蔬果。

作业时,穿着凉爽透气的工作服,佩戴防晒帽子、手套、冰袖等防护用品,携带仁丹、十滴水、清凉油等防暑药品。如果身体不适,应停止工作,向周围的人求助。平时保持充足睡眠。

健康大视野

健康中国行动发布“成绩单”

■新华社记者王琳琳、徐鹏航

国家卫生健康委员会16日举行发布会,介绍健康中国行动实施取得的进展与成效,给出了两年来健康中国行动的一份亮丽“成绩单”。

2019年6月,印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》,在全国推动实施健康中国行动。健康中国行动推进委员会办公室主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安介绍,过去两年,健康中国行动组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康促进等15个专项行动,全方位采取有效干预措施,大力倡导文明健康生活方式,着力提升群众健康素养。

毛群安介绍,两年来,我国健全完善重点人群健康保障体系,强化健康服务,全生命周期健康维护能力持续提升;2020年,全国孕产妇死亡率下降到16.9/10万,婴儿死亡率下降到5.4‰;针对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病等重大慢性病,以及各类重点传染病、地方病,持续强化疾病防控措施,有效遏制疾病发病率上升趋势;成功打赢新冠肺炎疫情的阻击战。

据了解,2020年全国居民健康素养水平达到23.15%,这意味着100个人中有23个人掌握了基本健康知识和技能,比2019年提升3.98个百分点,增长幅度为历年最大。

健康知识是健康生活的“金钥匙”。如何普及健康知识,倡导健康生活方式?多地在实际工作中探索总结出了好经验、好做法。

江苏省苏州市人民政府副市长曹后灵说,要让老百姓动起来,把健康管控起来。他介绍,苏州市建立了健康教育联播的平台,倡导健康公约,建成覆盖城乡的70多个健康教育场馆和5700多个健康场所,推动健康自我管理,将电子健康档案通过手机应用向市民开放。

北京市卫生健康委新闻发言人、一级巡视员高小俊介绍,北京目前全市所有村(居)委会公共卫生委员会已实现全覆盖,同时关注城乡的差别,对13个涉农区开展“健康教育进乡村”行动。

而江西则从家庭入手,促进健康习惯的养成。江西省卫生健康委党组书记、主任王水平介绍,江西通过举办健康家庭大讲堂、健康家庭知识竞赛等活动,营造家家健康、人人健康的良好社会氛围。

毛群安表示,尽管居民的健康素养水平在快速提升,但是不健康的生活方式、不健康的行为等问题仍然突出,比如烟草的使用问题,身体活动不足的问题,合理膳食的问题,这些都是影响健康的因素。

“北京、上海、深圳、西安等很多城市都已经实施了公共场所控烟的条例,我们也在积极推动国家层面立法,同时也要求各个地方结合地方实际情况出台控烟的法律法规。”毛群安说,在全国创建无烟党政机关、无烟医院、无烟学校等行动都取得了很好的成效,但是从国家层面来说,推进立法、实施公共场所控烟还是一个艰巨的任务。

风雨无情 人间有爱



日前,经过舟山市普陀医院六横分院医务人员的全力救治,宫外孕患者且出现大出血,生命垂危的陕西省渭南市薛女士终于脱离了生命危险。

7月23日上午,薛女士因宫外孕手术需输血400毫升,可是医院里的库存血告急,这几天刚好遇到“烟花”台风影

响,所有岛际客运航班全部停航,血液无法从舟山市中心血站调过来。六横管委会主要领导获知这一情况后,立即启动了防台抗台应急预案。多方联动,终于将2000毫升救命血液送到了六横分院的血液科。

通讯员刘生国 文/摄

中医养生

越睡越累

有这种表现的人都要注意

■王英

有的人明明夜间睡眠时间已经不长,但第二天起床后却仍然觉得很累,像刚刚干完重活一样。这种越睡越疲惫的情况往往预示着身体存在健康隐患。

越睡越累可能是胃气虚。胃主腐熟水谷,是人体气血化之源,也是营卫之气的来源,和睡眠功能密切相关。中医养生学指出:“不以脾胃热冷物,不以脾胃软硬物,不以脾胃熟生物。”如果一个胃气虚弱的人,晚餐又食用生冷油腻坚硬之物,则胃整夜都不得休息,第二天身体会感觉更加疲惫。如果有胃胀、胃痛、暖气、口臭、多梦等情况,就属于“胃不和则卧不安”,第二天出现四肢酸软无力,头晕脑胀,心慌气短等。

警惕肝血虚:肝为罢极之本。肝藏血不足时,会魂不守

舍,表现为睡眠时乱梦纷纭,筋惕肉瞤。第二日也是心情低落,消极懈怠。春困者,大都是肝血不足,不耐少阳升发所致。如果有心情压抑、脾气暴躁、头发陡然增白、爪甲色淡、目暗昏花、关节僵硬、皮肤粗糙,女性月经量少等情况,多属于肝血虚。建议加强运动,特别是早晨的舒展运动,有助于生发阳气,帮助生血。切忌整日躺着不动。

肾之不足:肾藏精,主惊恐,肾虚之人常常在睡梦中出现惊恐的场面,惊醒后易失眠到天亮。肾精不足,水不涵木,肝血亏虚,导致人整日困乏。出现这种情况提示肾精亏虚,应补肾填精。《黄帝内经》曰“肾气盛,则梦腰脊两解不属”。如果有畏寒怕冷、小便淋漓,第二日腰痛如板,时时欲睡等情况,属于肾阳虚。如果夜间燥热不安、口干舌燥、腰膝疼痛、关节弹响,一般属于肾阴虚。

■记者程雪

前段时间,四川某食品厂在检修设施时发生硫化氢中毒,致使多名工人死亡。原来,食品厂废水处理间曝气风机发生故障,导致硫化氢聚集并形成缺氧环境,作业及先期施救员在未采取任何安全防护措施的情况下贸然进入废水处理间,导致悲剧发生。

高温时节,炎热的环境可能“助长”某些化学毒物如硫化氢、氨等的“气焰”。

杭州职业病防治院职业卫生与放射卫生科主管医师阮晓颖解释说,化学毒物大多通过呼吸道进入人体,也可通过皮肤进入人体。高温季节大部分化学毒物逸出致腐蚀、氧化的

可能性明显增加,若工人作业环境通风不好,或各类防护措施不到位,就容易引发职业性中毒事件。夏季来临时天气炎热,很多工人作业时佩戴个人防护用品如防毒口罩等的自觉性降低,致使毒物更加容易经过呼吸道进入人体,导致职业性化学中毒;同时,大热天人体容易出汗,若作业人员不按照要求穿工作服或其他皮肤暴露部位做好防护,毒物易通过暴露皮肤溶解于汗液中并进入人体,也是引起职业性化学中毒的重要原因之一。

当下,随着用人单位和工人对安全作业意识的不断提高,职业性化学中毒发生的可能性呈逐渐降低的态势,但相关岗位的工人作业时仍然需要

绷紧安全之弦。该类事件一旦发生,可能造成较严重后果。以硫化氢中毒为例,吸入硫化氢气体后常先出现眼和上呼吸道刺激症状。高浓度时可出现反射性呼吸抑制,造成“电击样”死亡;又如,短期内吸入大量氨气后可出现呼吸道刺激症状,严重者发生肺水肿、急性呼吸窘迫综合征、喉水肿痉挛或支气管黏膜坏死脱落致窒息。吸入极高浓度可迅速死亡。

随着科技的发展,越来越多的企业采用新材料来代替传统有毒化学物质。阮晓颖说,若不得不采用有毒化学物质,必须先做好相关岗位人员安全性的评估工作。建立并完善企业职业卫生管理措施,为工人

做好相关岗位的三级培训,提供符合国家标准要求的个人防护用品并监督工人穿戴。使用和储存有毒化学品的,附近应当设置警示标识,易发生毒物泄漏或中毒的区域设置应急冲淋装置,并为作业人员配备报警设备。作业人员要坚持穿戴个人防护用品如防护服、防护手套及防毒口罩等,减少有毒物质经皮肤进入人体。

针对密闭空间作业,实行进入密闭空间作业审批制度。作业前,为防止作业人员接触到空间内残存化学物质危害,进行清洗或置换后,应保证受限内部可燃气体浓度和氧含量合格,有毒气体(物质)不超过国家规定的“装置空气中有毒物质最高容许浓度”的指标。