



漫长的雨季“梅”完没了

一定要做好这些预防和控制

上周六,在经历了一段漫长的雨季之后,杭城终于迎来了久违的太阳。不少人以为,这场“雨事”总算要告一段落,没想到,周日又是一整天的雨雨雨,让人直呼这场雨真是“梅”完没了。雨水给人们的生产、生活带来很多影响,特别是一些地区

连日来的暴雨,造成城市内涝、山区山体滑坡甚至泥石流等次生灾害,严重影响人们的生命财产安全。各地在积极防范雨水带来的更多影响的同时,个人也要积极应对,谨防暴雨过后的多发疾病。

为什么暴雨后会引发多种疾病?

暴雨后,因污水反流导致的大量垃圾留在街面,如果未及时清理,这些垃圾会成为致病基因天然的培养基,给各类致病细菌提供了良好的繁殖环境。这样一来,暴雨后本来人体的自我防御能力就会下降,如果再加上排水不利造成的外部环境变化,人体极易引发各种各样的疾病。

那么,到底会引发什么疾病呢?下面我们就通过对疾病的种类和危害进行分析,细分控制疾病方法。

要防的疾病多到数不过来

通过饮食引起的传染病流行:暴雨过后,大量垃圾、废物被冲入水中,使得生物源性污染剧增;同时,未能及时处

理的工业废弃物可能引起严重的化学性污染。上述因素导致内涝城市的卫生环境严重受损,细菌迅速增殖,这可能直接污染饮用水,甚至引发肠道传染性疾病的流行。

如果暴雨引发城市内涝,那么,环境将遭受严重破坏,垃圾、粪便无法及时处理,医疗保健系统受阻,药品器械短缺,如果不能及时进行疫情监测以及有效的防控,会使自然疫源性传染病暴露和扩散。特别在南方地区,血吸虫病往往伴随着洪涝而暴发。这是由于水灾造成钉螺大面积扩散,且水灾发生时群众常赤足在水中行走,接触疫源水的机会增多,容易感染血吸虫病。

而且内涝过后,街道中的积水常会聚集血吸虫及其他寄生虫,因此群众应该避免踏

水,如若无法避免积水中行走,需穿上防水靴,回到室内尽快清洗干净并换上干燥鞋袜。

鼠源性或虫媒性疾病的蔓延:夏季的强降雨后,蚊虫产卵的水体增加,造成灾后蚊媒孽生地扩大,为蚊类的孽生提供了良好的条件。同时,如果不积极防蚊,还增加了被蚊子叮咬的机会,蚊子引起的虫媒传染病风险也随之上升。由于积水导致人接触自然疫源地及媒介昆虫等的机会增多,增加了感染的概率,如粪便、垃圾和腐烂变质的有机物质(包括牲畜尸体)得不到妥善处理,滋生蚊蝇,通过蚊虫叮咬而传播的疟疾、登革热等传染病的发病率增加。最后,洪水改变了鼠类的生存环境,造成高

地的鼠密度上升,与人群接触自然疫源地机会增多,容易导致鼠源性疾病的蔓延。

灾后皮肤性疾病高发:夏季暴雨天气,环境高温高湿,人体皮肤长时间受到汗液浸渍,维生素消耗多而补充不足,以及各种有害生物损伤皮肤,极易引发皮肤病,常见的皮肤病有癣、浸渍性皮炎、虫咬性皮炎、痱子、阴囊炎等,癣和虫咬性皮炎对群众的影响较大。

因此,在持续强降水的日子里,应该多吃新鲜水果蔬菜以补充维生素,提高免疫力;外用防蚊防虫药物,以防皮肤受损感染。

从细处控制疾病流行

既然,暴雨过后,尤其是引发内涝的情况下,可能会产

生这么多种的疾病,那么我们应该怎么预防呢?

及时处理污染物:一旦发生暴雨后城市内涝,首先加强灾后疾病防治的宣传力度,重点监测发热、腹泻人群,留意各种传染性疾病的发病及流行趋势、疫情动态,及时报告传染病与可疑传染病。如发现传染病患者,要及时隔离治疗、防止扩散,并对患者的排泄物集中深埋处理、避免污染源;同时对患者的生活用品集中消毒处理,并积极杀虫、祛蚊,防止虫媒性传染病的蔓延。

防止“病从口入”,注意饮食和水源安全卫生:雨后,要注意不要饮用生水,不吃存放过久或已经变质的食物、淹死或死因不明的家禽与家畜肉、洪水浸泡过的食

物或副食品,不用洪水清洗碗筷或水果蔬菜,不用洪水漱口。除了注意饮食卫生之外,最好每餐食用少量醋和蒜,增强胃肠道的防御能力。此外,还要注意保护水源,防止饮用水被污染,如果饮用水浑浊,须经有效的消毒、净化后方可饮用。

远离你家的蚊虫:要防止被蚊虫叮咬,尽量穿长袖、长裤,扎紧领口、袖口和裤腿。被蚊虫叮咬后,应立即对病灶处进行消炎、止痒,多吃蔬菜、水果以增强机体免疫力,避免对患处用力搔抓,必要时进行专科治疗。

据科普中国

雨季后,这样保护自己的皮肤

■边可

皮肤是人类的屏障,也是最容易受损的器官之一。闷热潮湿的天气和雨水的肆虐大大增加了传播风险,容易诱发各种皮肤病。怎样在暴雨中保护好自己,躲开痒痒的“暴击”?

“皮肤存在伤口”请特别注意

不要穿拖鞋等无保护鞋款踩水:这几天外出,很多朋友会选择用拖鞋、凉鞋……然

而梅雨之下,会让各种垃圾、杂物,甚至金属、玻璃等混进积水中。如皮肤有伤口,容易直接遭受各种微生物的侵袭,导致真菌感染或细菌感染。而露趾凉鞋等相对缺少对脚的保护,同时更易被划伤,增加皮肤感染甚至破伤风的风险。建议出行时最好穿雨靴和宽松柔软的棉袜,尽量避开积水。如皮肤已有伤口/破口的,可先在伤口处涂上抗菌药膏,尽量穿上高筒雨靴或套上厚实的塑料袋,切忌光脚涉

水。

踩水/淋雨后及时清洁:不得不踩水的,尽量缩短手足在水中的浸泡时间。可以在腿部、足部等相应部位,尤其是趾间涂抹油性润肤乳,起到一定防水作用。踩水后,及时用清水冲洗并用纸巾或软布将足部特别是脚趾缝里的污水擦干,保持清洁干燥。如有需要,可用12.5%的明矾加3%的盐水配置成溶液浸泡双小腿2~3分钟,然后再用清水洗净晾干;或者用适量医用酒精

擦消毒。对于有创面的部位,务必要第一时间进行消毒。

多备一套鞋袜、贴身衣物:尽量不要穿着潮湿的鞋袜、贴身衣物,避免皮肤长期处于闷热潮湿的环境。如预计会被淋湿或踩水,可带上一双雨鞋出门或备上一套干燥的鞋袜、贴身衣物,便于及时更换。

涉水的鞋子洗干净之前,尽量不要再穿了。

皮肤痒别用力挠抓:保持

皮肤完整性是很多皮肤病首要任务!并不建议把这些水泡或瘙痒皮肤用针刺破或一直搔抓(特别是抓破),还是建议及时就诊。

本身已患有足癣、静脉曲张、糖尿病或者丹毒反复发作的朋友,在治疗、控制基础疾病的前提下,还要更注意在饮食上避免刺激性和容易引起过敏的食物。

别让皮肤疾病“有机可趁”

强降雨天气,环境温暖潮

湿,因此各种“癣”容易找上门。如手足长时间浸泡在水中,要关注手指、足趾间等部位是否有皮肤病变:除有水疱、浸渍、糜烂、渗出外,瘙痒等症状还会较前加重。严重的甚至可能继发细菌感染或诱发丹毒。

如经检查明确是真菌感染,如手足癣、体癣、股癣,一般首选局部治疗。如外用抗真菌药,如酮康唑乳膏等;对于局部治疗效果欠佳、皮损广泛的患者,可以考虑系统治疗

口服抗真菌药物,如伊曲康唑胶囊等。注意,药物需遵医嘱应用。

医生特别提醒:如皮肤长时间浸泡而变白或起水泡,不能挑破皮肤,破坏皮肤屏障会让细菌、真菌有机可趁。如本身就有“癣”的患者,如在涉水之后出现红斑、水泡、瘙痒等症状,切勿凭经验用药或滥用民间偏方,建议到正规医院皮肤科就诊。

更多人“入局”中医养生

浙江省立同德医院国医馆开馆运行

记者沈佳慧报道 日前,浙江省立同德医院国医馆正式开馆。

开馆仪式现场,同德中医药文化节也拉开了帷幕。17位国医名师、省级名中医等名老中医参加国医馆义诊活动,为市民朋友把脉看诊。义诊现场还有冬病夏治、刮痧、耳穴压豆等中医特色技术体验、中药咨询、营养咨询等服务。

走进国医馆,自内而外传出的淡淡中药香,让人心神宁静。沿着铜雕墙往南走,便是一条20多米的中医药文化长廊。浙产道地药材、中药炮制方法以及二十四节气养生知识、药食同源等蕴含着悠久历史积淀的中医药文化知识徐徐展开。市民金耶带着6岁的女儿来做针灸,她告诉记者:“这条中医药文化长廊的设计很有趣,中医药材直观展示,比如当下孩子喝的酸梅汤,由哪些药材组成,我可以一一指给她看,治疗之余还可以长知识。”

30岁的“养生达人”黄女士听闻这次中医药文化节活动,闻讯赶来。“我从2021年开始养生,已经有3年的中医养生经验。”黄女士表示,自从生完宝宝后,她的腰就不太好,那时候便开始跟着网上练八段锦,一天练1~2次,到现在坚持了2年,腰痛好多了。

拔罐、推拿和食疗,除了去中医馆看病调理,太极拳、八段锦等保健功法也开始在年轻人中流行。“7月3日省立同德医院要开设首期‘养生夜校’培训,是练五禽戏,我果断报了名,想来试试看。”黄女士说。

看完义诊的黄女士又辗转到了养生茶饮区,“乌梅大枣饮适应心烦躁乱、脾气虚弱,胃口



不佳人群;百合茯苓饮适应神疲倦怠、睡眠不佳、用眼过度人群……”说起这些养生茶,黄女士如数家珍。她告诉记者,平常她会配一些中药茶饮在工位上煮一壶,既价廉物美又美味健康,一段时间喝下来,精神状态有了改观。

60多岁的徐阿姨按照惯例每周三从临安赶过来看中医。已经有10多年中医养生经验的她看上去只有50岁出头,精神饱满,头发乌黑发亮。当问及她的养生秘诀是什么?她说——中医养生。在排队间隙,她跟记者分享起她的养生经验,“我平常会去中医馆做艾

灸、拔火罐、红外线等物理治疗。一年四季泡脚让我现在冬天明显不会手脚冰冷。”除此之外,徐阿姨坚信“药食同源”的养生理念。因为自己有一双巧手,徐阿姨很少在外面吃饭。每天早上现磨一杯豆浆后,剩下的豆浆她就自己做成豆腐,吃得干净放心;冬天吃的芝麻糕、阿胶糕等也都是自己九蒸九晒,吃得原汁原味;她还会用当归、黄芪等一些中药材煲汤,吃得健康养生。

这些年大家越来越注重健康养生。很多大医院、中医馆都开始普及中医药知识,让大家对中医药的认知在加深,中

医养生文化接受度也逐渐提高。浙江省立同德医院心血管科戴护士长说,当处在一个似乎要生病但又未达到疾病诊断标准的状态时,很多年轻人会主动寻求中医的帮助,无论是推拿按摩还是拔罐刮痧,不仅能有效缓解身体的亚健康状态,还能通过“治未病”,防患于未然。

据了解,浙江省立同德医院新开的国医馆设在医院门诊楼的8楼,有12个名中医工作室、13个特色专科,还有中医内科、针灸科、推拿科、中医日间诊疗中心,提供一站式中医诊疗服务。

养生谈

拒绝“节日胖”、“假期肥”

实现健康生活“小目标”

■丁家发

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……这些健康风险,如何科学有效应对?记者26日从国家卫生健康委了解到,16个部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。自2024年起,力争通过三年左右时间,实现一系列健康生活“小目标”(6月27日新华社)。

肥胖是“万病之源”。调查显示,我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟须加强干预。数据显示,2020年,我国超过半数的成年居民超重或肥胖。而体重水平与人体健康状况密切相关,体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。超重肥

胖,关乎个人健康,也是影响社会经济负担的民生问题。从“治已病”到“治未病”,体重管理的一大目标就是从源头上预防和控制相关疾病,实现从以治病为中心向以健康为中心转变。16个部门联合启动“体重管理年”活动,就是以实际行动促进这种转变。

事实上,体重管理是一项系统工程,不可能一蹴而就,需要多部门协同、全社会联动以及全民参与。三年“体重管理年”期间,一项项措施将持续落实和推进,不仅需要政府部门和相关单位的支持与配合,还需要全民积极参与,久久为功,才能真正起到实效。否则,活动没有多少人响应,或只是“一阵风”走走场而已,“体重管理”最后可能“无

疾而终”,居民体重继续“失控”,健康生活“小目标”也将成为一种奢望。

体重管理,还需要科学的方法。如果通过盲目节食、吃减肥药等不当的方式来控制体重,反而会损害身体健康。因此,开展“体重管理年”期间,一方面,应当加大科学管理体重的宣传力度,发布一些简单、易行且健康的减肥方法,督促民众“管住嘴”“迈开腿”;另一方面,充分发挥基层单位作用,鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务,向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导,用科学替代盲目,做到控制体重及减肥有方、有效,健康生活等系列“小目标”才能早日实现。



爱心献礼“七一”

为迎接党的生日,近日,浙江和泽医药科技股份有限公司党委、工会联合省血液中心举办献血活动,用热血奉献爱心,用爱心献礼“七一”。

此次献血,员工们踊跃报名,共有33名志愿者符合条件成功献血,献出热血9400毫升。这些血液将被送往医院,用于救治急需输血的患者。浙江和泽医药科技股份有限公司作为有责任感的医药企业,会将无偿献血作为公司文化建设的重要内容长期坚持下去。

通讯员管顾杰 摄