

医药观察

管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇

灾后谨防传染病,防疫做好“三管一灭”

医药前沿

■ 中日友好医院感染疾病科 周利 张明

近期受台风影响,我国多地连续降雨,从而引发洪水。严重的洪涝灾害不但直接引起人员伤亡和财产损失,还会诱发山崩、滑坡、泥石流等次生灾害,在突发公共事件中属于重大、频发、面广的自然灾害。受灾地区的环境、基础卫生设施遭到严重破坏,粪便、垃圾、畜圈以及淹死的家禽和牲口都可能造成环境和水源污染,食物也由于洪水的浸泡而遭到严重污染,电力的破坏导致食物保存的难度增加,有可能导致食源性疾病或者食物中毒的发生。蚊子、苍蝇和老鼠的密度,也可能会在短时间内增加,自然疫源地随之扩散。因此,洪水之后,需要注意预防传染病。

这些原因导致灾后传染病发生

第一要预防的是肠道传染病,它们的发生通常与灾后的环境卫生条件差、水源污染严重、灾民不注意饮水或饮食卫生有关,包括细菌的感染、病毒的感染以及一些寄生虫的感染。如霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎、手足口病等。

预防措施:认真做好“三管一灭”(即管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇)。

第二,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,它指的是通过野生动物如老鼠或由野生动物传人、家畜、家禽,并通过一定的传播途径引起的疾病。如鼠媒传染病就包括:钩端螺旋体病、肾综合征出血热(流行性出血热)、流行性乙型脑炎、疟疾、血吸虫病、鼠疫、炭疽、布鲁氏菌病等。

预防措施:做好防鼠灭鼠、防蚊灭蚊的工作;家养动物避免接触野生动物;对猪圈、马厩附近的蚊虫滋生地要定期进行药物处理;钩体病和血吸虫病的疫区做好灭螺的工作;避免在没有防护的情况下接触疫水。

第三,水灾过后还可能患皮肤病。洪灾时期,人们长时间浸泡在水中,加之此时气候温暖湿润,细菌滋生,蚊虫肆虐,且卫生条件差,皮肤瘙痒、红疹、水泡、局部感染和溃疡等病例多发。如浸渍性皮炎、虫咬性皮炎、接触性皮炎、手足癣等。

预防措施:家庭安装纱门纱窗,使用蚊帐,保持皮肤清洁卫生,外用防护剂;外出时喷洒驱蚊剂,进入灌木丛、草地等蚊虫较多区域建议穿长衣长袖,扎紧袖口裤管等。

灾后这8种传染病需警惕

细菌性痢疾简称菌痢,是由志贺菌属(痢疾杆菌)引起的急性肠道传染病。主要表现为畏寒、高热、腹痛、腹泻、黏液脓血便以及里急后重等,严重者可出现感染性休克或中毒性脑病。菌痢可通过消化道传播,病原菌随病人粪便排出,污染食物、水、生活用品或手,经口使人感染;亦可通过苍蝇污染食物而传播。生活接触是引起散发病例的主要途径,水、食物污染常引起暴发。

伤寒、副伤寒是由伤寒杆菌和副伤寒杆菌引起的急性消化道传染病。水源污染是本病传播的重要途径之一,常呈暴发式流行。临床上以持续高热、相对缓脉、特征性中毒症状、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少等为特征。肠出血、肠穿孔为主要并发症。

根据以往经验,甲型病毒性肝炎(简称甲肝)是灾后易患的一种传染病。甲型病毒性肝炎,简称甲肝,是由甲型肝炎病毒(HAV)引起的,以肝脏炎症病变为主的传染病,主要通过粪-口途径传播。临床上以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现,部分病例出现黄疸。主要表现为急性肝炎,无症状感染者常见。任何年龄均可患本病,但主要为儿童和青少年。成人甲肝的临床症状一般比儿童严重。

钩端螺旋体病(简称钩体病)是遭遇洪灾后需要重点防范的传染病之一。发病者



以青壮年、有接触疫水者为主,猪是洪水型钩体病流行的主要传染源,家畜和鼠类、蛙类等是次要传染源。钩端螺旋体具有很强的侵袭力,通过皮肤、眼结膜、鼻或口腔黏膜侵入人体,迅速进入血流并繁殖,随后侵袭肝、肾、肺、脑膜等器官引起多种症状,临床上常见的是发高烧、头痛、全身酸痛、腓肠肌(小腿)疼痛、眼结膜充血、淋巴结肿大等。

流行性出血热又称肾综合征出血热,是危害人类健康的重要传染病之一,是由流行性出血热病毒(汉坦病毒)引起的,以鼠类为主要传染源的自然疫源性疾病。以发热、出血、充血、低血压休克及肾脏损害为主要临床表现。

急性出血性结膜炎是肠道病毒70型所引起的人类最常见的眼病之一。多发生于夏秋季节,主要通过水或直接接触传染。多数病例在发病时可有耳前颌下淋巴结肿大,并有压痛。该症状随结膜炎的消退而消失。极少数病例尚可出现虹膜炎的改变。

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,引发手足口病的肠道病毒有20多种(型),其中以柯萨奇病毒A16型(Cox A16)和肠道病毒71型(EV 71)最为常见。多发生于5岁以下儿童,表现口痛、厌食、低热以及手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,多数患儿一周左右自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。个别重症患儿病情发展快,导致死亡。目前缺乏有效治疗药物和主要对症治疗。

疟疾俗称打摆子,是一种经按蚊叮咬而感染疟原虫所引起的虫媒传染病。儿童发病率高,大都于夏秋季节流行。不同的疟原虫分别引起间日疟、三日疟、恶性疟及卵圆疟。本病主要表现为周期性规律发作,全身发冷、发热、多汗,长期多次发作后,可引起贫血和脾肿大。

防疫,这些措施要到位

针对洪涝后常见传染病,我们能做什么?

1. 注意饮水卫生:洪水中含有大量的

泥土、腐败动植物碎屑、细菌、寄生虫和病毒,即使肉眼看起来很干净的水,直接饮用也存在危险。所以要尽量不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;装水的缸、桶、盆等必须保持干净,并经常倒空清洗;对临时的饮用井水、河水、湖水、塘水,一定要进行消毒;混浊度大、污染严重的水,必须先加明矾澄清;漂白粉必须放在避光、干燥、凉爽处。

2. 注意食品卫生安全:不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物;不吃剩饭剩菜,不吃生冷食物;不吃淹死、病死的禽畜和水产品;食物生熟要分开;碗筷要清洁消毒后使用;不到无卫生许可证的摊档购买食品。

3. 注意环境安全:消除住所外的污泥,垫上砂石或新土;清除井水污泥并投以漂白粉消毒;家具清洗一遍再搬入居室;整修厕所,修补禽畜圈。不要随地大小便,粪便、排泄物和垃圾要排放在指定区域;随地大小便不仅会污染水体和环境,还有可能造成苍蝇大量滋生,传播痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。做好环境消杀:对被洪水淹过的房屋内外,要开展消毒杀菌工作。

4. 加强家畜管理:猪要圈养,搞好猪舍的卫生,不让其尿液直接流入水中,猪粪等要发酵后再施用。管好猫、狗等家禽、动物。家畜家禽圈棚要经常洒灭蚊药;栏内的禽畜粪便也要及时清理入集中粪池。

5. 做好防蝇灭蚊、防鼠灭鼠、灭螨防螨工作:粪缸、粪坑中加药杀蛆;室内用苍蝇拍灭蝇,食物用防蝇罩遮罩;动物尸体要深埋,土层要夯实。当发现老鼠异常增多的情况需要及时向当地有关部门报告。

6. 做好个人防护:下水劳动时,每隔1~2小时休息一次,擦干脚,在阳光下曝晒片刻。每次劳动离水后,一定要洗净脚,穿干鞋。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时,如情况许可应暂时不要下水。要设法穿长筒靴,有足部皮肤病的应少下水。

如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就医,因为这些可能是传染病的早期信号。其次是遵从医嘱,配合传染病隔离,注意相关药物使用方法。

洪水后易发的感染、腹泻及皮肤病 中医有妙招

洪水之后,水源受到污染,加上空气中湿气陡增,更容易成为病毒、病菌的温床。人体感染后可能发热、腹泻,皮肤感染后就会得皮肤病。即使没感染,这么重的湿气,人体也容易出现便溏、腹泻或皮肤问题。针对这些问题,中医有以下妙招。

腹泻:洪水后,由于水源受到污染,最容易发生的就是腹泻。饮食防治可以用大蒜和梅子汤(酸梅汤)。

吃大蒜 如果吃了不洁净的饮食而拉肚子,会频繁跑厕所,而且拉完后还是感觉不舒服。这种情况可以吃大蒜。大蒜能抵抗细菌感染,它的作用类似于青霉素,特别是对于肠道细菌感染和传染性的肺病有预防作用。其实大蒜平时也应该每天吃,它是很好的保健食品,还能止咳化痰。

喝梅子汤 如果腹泻拖得比较久、慢性腹泻,或者有的人肠道总是胀气、放屁多、肚子窜痛,可以喝梅子汤。古人用梅子汤来调理肠道功能紊乱,效果非常好。

需要注意的是,肠道传染病也不全都是腹泻,有一种会引起便秘,就是手足口病,这时可以吃马齿苋。

皮肤病:洪水过后,很多接触过洪水的物品,甚至是空气中都会存在大量的细菌病毒,容易刺激皮肤,引起过敏。湿气也会引发皮肤病。这时可以用中药浴来杀菌、祛湿、止痒。

已经起皮疹的,可以用金银花煮水来洗脸洗澡,方法是:

1. 将500克或以上金银花用沸水冲泡后,滤出汤汁;
 2. 用汤汁来洗澡或泡澡,泡过的金银花可以用来轻轻擦洗身体;
 3. 洗后不要再用清水清洗,直接用毛巾轻轻擦干;
 4. 涂抹一层身体乳。这一步很重要,皮肤要做好保湿才容易恢复。身体乳不能含有香精和致敏防腐剂的成分。
- 注意:泡澡的器具一定要事先消毒,以免皮肤感染。如果湿疹破溃、流水,这个部位不宜泡,最好是冲洗。

相关链接

内脏脂肪每增加0.27kg, 认知年龄衰退0.7岁

肥胖已被世界卫生组织定义为全球最大的慢性病,它是一种全身性疾病,会引发多种疾病和并发症,并为多种癌症埋下隐患。研究发现,体重指数(BMI=体重÷身高的平方)在35以上的肥胖人群,平均寿命要比正常体重的人群少8年。而近日《柳叶刀》子刊上刊登的研究揭示了肥胖的又一大危害——肚子越大,脑子越伤。这项在近万名亚洲人群中开展的流行病学分析和研究显示:内脏脂肪和BMI升高,均与认知能力下降之间存在因果关系——具体来说,内脏脂肪每增加0.27kg,认知能力便会随之下降,相当于认知年龄衰退了0.7年。

今年3月,世界肥胖协会发布了《2023年世界肥胖地图》,再一次对全球敲响警钟——预计到2035年全球将有超过40亿人超重或肥胖(BMI≥25kg/m²),占全球人口总数的51%。届时,超重人群甚至超过了正常体型,成为世界范围内最严重的公共卫生问题之一。肥胖会像“滚雪球”一般摧毁人体健康,包括导致一系列并发症,比如代谢综合征、糖尿病、非酒精性脂肪肝、心脑血管疾病、癌症等。

正如研究者解释的那样,高体重损伤神经元是由脂肪、代谢功能紊乱和肠道微生物组改变介导的;这些改变会诱导中枢神经系统的炎症性代谢过程,导致大脑灰质/白质体积减小、连接性改变、认知障碍及痴呆症风险的增加。对于超重或肥胖的人群而言,培养健康生活方式已至关重要。

(王敏)



针对痴呆症的生物防御机制被发现

日本京都大学近日在新一期美国《科学进展》杂志上报告说,他们发现机体针对痴呆症的一种天然防御机制,未来有望为治疗痴呆症和其他中枢神经疾病提供新思路。

研究人员表示,高血压、糖尿病、血脂异常等慢性疾病会出现动脉硬化和血管狭窄等情况,这会使大脑进入慢性低血流量状态,进而出现脑白质损伤,最终可能在神经细胞死亡之前的阶段出现认知功能障碍等神经功能异常。但是这一发病机制仍有很多未解的谜团,机体所具有的防御机制迄今也不为人所知。

研究人员发现,对比野生小鼠和TRPA1通道基因缺损的模型小鼠,在大脑中数量最多的神经胶质细胞——星形胶质细胞中表达的TRPA1通道的活性化能促进白血病抑制因子的产生,从而抑制导致认知功能障碍的脑白质损伤。本项研究有望帮助研发痴呆症以及其他中枢神经疾病的治疗药物。

(肖彤)

你滴眼药水的方法对了吗?

■ 广东医科大学附属东莞第一医院眼科主任 周丹

今年50岁的穆女士,有400度的近视,平常喜欢用眼药水来缓解眼疲劳。近日,她因视物模糊、眼睛疼痛到医院眼科门诊就诊。医生检查后发现,她不仅患有角膜炎,还患有睑缘炎和结膜炎。经进一步检查证实,穆女士的角膜表面形成了大片溃疡,眼部的新生血管已侵入角膜,如果控制不好,新生血管还会持续生长,有失明风险。

医生告诉穆女士,她的情况应该是眼药水使用不当造成的。穆女士很惊讶,她说:“我几乎每天都用眼药水,还能不会用?”穆女士的话代表了很多人的想法。

确实,滴眼药水看似是一件简单的事,但其实这里面也有很多要注意的细节。

滴眼方法讲究多

滴眼方法不正确,不仅不能消除眼疾,还会使眼睛受到更多伤害。大家平时用眼药水时,通常会扒开眼皮,直接往眼球上滴,之后用力闭上眼睛,频繁眨眼,让药水在眼里打转,其实这种方法是错误的。把药液直接滴在眼球上,既达不到用药效果,又容易让药液刺激角膜。同时,用力闭眼、眨眼次数增多,容易使药液外流而降低疗效。

滴眼药水的正确步骤分5步

- 1.滴眼药水前要清洁双手,保持眼部卫生。
- 2.用手轻轻扒开下眼睑,眼看上方,把眼药水滴在眼球和下眼皮之间的结膜囊上。
- 3.滴眼药水时,手要悬空,不让瓶口接触到睫毛和眼睛表面。
- 4.点完眼药水后闭眼5分钟左右,让

药液充分吸收。注意不要双目紧闭,也别揉眼睛,以免把药液挤出。

5.用手指适当按压内眼角,不让药液顺着鼻泪管流进鼻腔。有些人滴完眼药水后会觉得嘴里微苦,就是因为没有按住内眼角,让药液直接流入了喉咙。

另外,需要提醒的是,很多人为了方便,常常把开封后的滴眼液随身携带,这样也有安全隐患。因为开封后的瓶盖和瓶口都可能滋生细菌。为了保险起见,应该让瓶身保持“立正”的姿势,尽量避免眼药水被污染。

合理选择眼药水

除了要掌握正确的滴眼方法,还要合理选择眼药水。由于眼药水种类繁多,因此必须在医生或药师的指导下选择。

抗生素类眼药水 标有“霉素”“沙星”字样的,通常为抗生素类眼药水,一般适用于沙眼、结膜炎、角膜炎、睑缘炎。

这类眼药水只适用于控制感染,不能长期使用,否则会产生耐药性,还可能诱发真菌感染,出现眼睛干涩、疼痛、视物不清等症状,甚至影响视力。

激素类眼药水 名字里面有“松”“龙”字样的,通常为激素类眼药水,它们有抗炎、抗过敏和免疫抑制的作用,常用于手术后。这类眼药水短期使用能有效缓解眼干、发红等症状。若连用3个月以上,可能会使眼压增高,引发视神经损害和视力下降,甚至形成激素性青光眼。

人工泪液 人工泪液有补水、湿润眼睛表面的功效,有助于改善眼睛干涩、不适和异物感,主要用于干眼症患者、长期佩戴隐形眼镜的人,或者长时间使用电脑或在空调环境工作的人。

由于人工泪液大多含有防腐剂,长期滴注可能带来角膜和结膜损害,并会稀释眼泪,反而可能加重干眼症。

安全用药

