

传染病高发季来了 疾控中心专家 教你最强防治攻略

□本报记者 黄葵



随着夏季来临,气温和湿度升高,传染病多发季来了!夏季常见的传染病有肠道传染病以及病媒生物传播的传染病,也就是蚊子传播的传染病,比如腹泻、食物中毒、急性胃肠炎、乙脑、登革热、疟疾等等。如果出国的话,还可能有黄热病、寨卡病毒感染。

国家卫计委的在线访谈近期邀请了疾控中心的专家对夏季传染病有关问题作出了解答,来看看专家都怎么说。

传染病高发 在于“里外夹击”

夏季传染病高发,一个是夏季的气候特征,气温高、湿度大,特别适合蚊蝇这种病媒生物的孳生,还有是病原体细菌的繁殖。第二个,因为夏季气温高,人们喜欢吃一些冰凉的食物,造成胃肠道抵抗力下降,比如睡空调房间就容易发生感冒,人体的抵抗力也会下降,所以对这类病原体也非常敏感。



宝宝夏天注意两种病

对儿童来说,夏季最常见的疾病,比如现在流行比较多的就

是手足口病和感染性腹泻。

手足口病是由肠道病毒感染引起的,主要是通过人和人的密切接触和进食了一些不卫生的食物,以及喝了一些不卫生的水、密切生活接触,也可能造成传播。甚至有的孩子发病以后没有及时隔离,可能通过呼吸道飞沫传播给其他人。

手足口病发病特点是手部、足部出皮疹,口腔可能会出一些疱疹。在幼儿园和人群密集的场所特别容易造成传播。预防最简单的就是要勤洗手,饭前便后要洗手,养成良好的卫生习惯。再就是要给孩子多喝水。

避免去人群密集的场所,特别是密闭的场所,空气不太流通的地方。还有就是教育孩子不要随地大小便,对孩子的餐具用具,特别是奶瓶、玩具,要及时定期消毒。

儿童还可能常见感染性腹泻,主要是吃了不卫生的水、食物造成的,特别是夏季,儿童喜欢吃冷饮,或是吃的凉拌菜比较多,以及肉类食物保存不当,放置时间过长,造成病菌繁殖。特别是剩饭菜,有人不加热、不煮透就进食,非常容易引起腹泻。再有是加工者的卫生做得不好,也可以引起饮食的不卫生造成孩

子的腹泻。

肠道传染病管好“嘴”

把住病从口入关,勤洗手,做好个人的其他防护,比如防蚊、饭菜防菌。家庭最实用的是提倡用肥皂洗手,肥皂是既经济效果又好的洗手方式。

不管是在家里还是在外,手不干净的话不要吃东西,更不要用脏手直接抓食物来进食。还可在家庭中经常消毒,比如餐具、孩子的毛巾,经常煮一煮,这也是一个既省钱又好用的妙招。

从腹泻来说,吃大蒜有一定的杀菌作用,吃凉拌菜时,放点砸碎的蒜非常好,一方面它可以杀菌,再有,大蒜里含有很丰富的微量元素,比如锌。

大蒜对大肠其他的疾病也有很好的预防作用,比如现在大家都提到的大肠癌,吃大蒜有很好的预防作用。

清除蚊虫孳生地

北京市疾控中心副主任曾晓芾指出,作为一种重要的疾病传播媒介,蚊虫可以传播登革热、寨卡病毒病、疟疾、乙脑、丝虫病、黄热病、基孔肯雅热等多种

传染病。建议民众自觉采取防蚊灭蚊措施,预防登革热等蚊媒传染病。

首先要及时清除蚊虫孳生地,降低蚊虫密度。要灭蚊首先要清除蚊子的孳生地。居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空调托盘、花盆底碟(托盘儿)积水,有盖子的盖上。

每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗等功能的安全地漏,保持地漏处无积水,不给蚊子生存空间。

房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫长驱直入,在高发期可用滞留喷洒的杀虫剂涂抹纱窗,效果更好。休息时使用蚊帐减少蚊虫接触。

户外运动时穿浅色衣服。在蚊子较多的地方活动时,尽量穿浅色的长袖衣服,同时要穿袜子,这样不仅可以减少蚊虫接触,蚊子感觉到人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少,也会减少叮咬。

其次,使用各类驱蚊剂。应选择有效成分为避蚊胺、驱蚊酯的驱蚊产品。可涂抹于裸露的皮肤处,如手臂、脸颈、小腿等,还要注意每种产品的有效保护时间,过了这个时间就应该重新涂抹。

另外,外出旅游要带驱蚊剂。曾晓芾强调,首先要了解目的地的流行病疫情状况,尽量避免前往流行地区,如果前往,要做好防蚊等个人防护工作,适当准备防蚊用品,如:驱避剂、蚊香、蚊帐、高效低毒灭蚊药等。以防蚊虫叮咬,减少感染流行病机会。

【健康红绿灯】

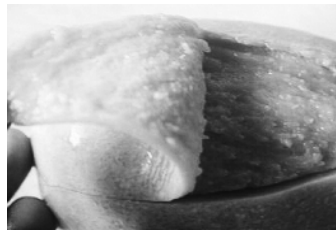
绿灯

丝瓜抗皱消炎除痤疮



中医认为,丝瓜性凉、味甘,具有清热、解毒、凉血止血、通经络、行血脉、美容、抗癌等功效。长期食用或使用丝瓜液擦脸,还能使人皮肤变得光滑、细腻,具有抗皱消炎,预防、消除痤疮及黑色素沉着等特殊功效。但久病体虚、脾胃虚弱、消化不良的人还是少吃为宜。

芒果皮泡水可降血脂



很多人吃完芒果后都会把皮丢掉,这是非常可惜的。芒果皮中含有一种过氧化物酶体增殖物激活受体,能调节人体内脂肪生成和脂质分解代谢过程,增强脂酶活性,从而降低胆固醇,减少脂质在体内蓄积。此外,还能改善机体功能,提高人体抗病能力。

红灯

吃蒜太多损伤精子



摄入过多大蒜会损伤脾胃正气,会出现食欲不振、消瘦等症状,影响肾气,使得气血受损,最终导致男子精少不育。但也不必因此拒绝吃大蒜,建议脾胃不佳的男性尽量不要生吃,可以做饭时加入一两瓣大蒜做调味品。

常喝老汤痛风伤肾脏



吃饭时许多人爱喝碗老汤。老汤一般都加入不少肉类,且煲上两三个小时。长时间熬制,大量的嘌呤会溶解到肉汤中。经常喝嘌呤过高的老汤,会造成尿酸升高并在血液中堆积,既容易导致痛风,也会损害肾脏。

职业病危害因素来源

建材产品作业场所,能够造成职业病主要危害的因素包括粉尘、噪声、高温、有毒化学品以及放射性物质等几个方面,而这些危害因素来源于建材产品不同的生产过程中。

粉尘类 主要有矽尘、煤尘、煤灰尘、水泥尘以及其他粉尘等。矽尘主要来源于矿石的开采、破碎、筛分,以及原料的称量、混合及运输过程。煤尘主要来源于煤粉的制备及参与窑炉燃烧等工艺环节。煤灰尘主要来源于燃烧锅炉的出灰渣与运输环节。水泥尘主要来源于水泥生产及储备、运输等环节。建材企业作业环节的其他粉尘来源于其他原料、辅料的破碎、运输、使用等环节。

生产性噪声 主要来源于物料的筛分破碎、研磨以及空压机、磨边机、打磨机等机械设备的运转。

高温 主要来源于建材企业

建材生产企业内

粉尘噪声及毒化物易致职业病

生产过程中最为常见的各种窑炉、蒸汽通道等设备以及煅烧、烘干等工序。

有毒化学品 主要来源包括建材产品原材料的自然有毒有害属性(如防水材料生产中的沥青)、各种添加剂有毒有害成分(如保温材料生产中的甲醛、苯酚、异氰酸酯等)以及在产品生产过程中产生的化学物质(如原料煅烧产生的氮氧化物、硫化物等)。

放射性物质 主要来源于产品生产过程中计量检测仪表(如核子秤、γ分析仪等)、γ射线剂量计等,还包括部分具有放射性特性的原材料(如建筑卫生陶瓷中的制釉系统)。

其他危害因素还包括建材企业作业现场中存在的设备振动引起的手臂振动病;因作业场所狭

小,长期弯腰、蹲位和跪位等体位操作引起的滑囊炎以及化学建材生产过程中因接触化学物质引起的皮炎、痤疮、皮肤灼伤等等。

职业病危害控制对策

为有效预防和控制建材企业生产过程中的职业病危害,保护作业人员的生命安全和身体健康,减少职业病的发生,从行业角度考虑应采取的职业危害控制措施包括:推进先进工艺、先进技术、先进装备的应用。

先进工艺的应用 加强行业监管力度,彻底淘汰国家明令禁止的,对员工职业健康具有危害的落后生产工艺,参照国际先进经验,推进先进生产工艺,从根本上防范职业病对于员工健康的危害。

先进技术的应用 通过采用先进技术手段,保障员工健康安全,降低员工职业病患病概率,如加强对烟尘吸收技术的改进、推进利用纯氧燃烧技术以及矿石粉料全密闭气力输送等先进技术,避免粉尘、有毒有害气体等职业病危害因素的产生。

先进装备的应用 通过装备的自动化和智能化,减少人员的劳动强度,减少人员与设备、物料的直接接触,从而减少员工职业病患病几率。

