

持续强降雨来临,除了预防和自救,大雨过后的“传染病预防”往往容易被忽视。强降雨过后容易出现哪些疾病,又该如何预防和应对?市疾控中心提醒,谨防强降雨后4类疾病高发——

# 谨防强降雨后4类疾病高发

## 强降雨后容易忽视“皮肤伤害”

强降雨过后,生活环境通常受到严重污染,道路积水中混杂了地面和地下管网中的各种污物,有大量致病细菌、病毒、真菌等。皮肤作为人体最大的器官,是第一道防线,洪灾后可能造成多种疾病,其中皮肤病占50%以上:

**手足浸渍** 常发生在手足长时间浸泡在水中的人群,主要表现为手足部位糜烂、脱屑和渗出,严重可造成局部感染和溃疡,通常位于手指、足趾间。

**治疗方法:**保持局部干燥,或于轻度糜烂处用硼酸氧化锌冰片软膏涂擦。

**皮肤癣病** 身体一些部位长期浸泡在水中,加上生活环境温暖潮湿,易造成各种癣病多发。

**治疗方法:**一般采用抗真菌

外用膏药如克霉唑软膏、联苯苄唑乳膏等,对局部轻度糜烂渗出的癣,应同时使用含抗菌素的癣药膏,避免细菌感染。

**丘疹性荨麻疹** 雨水泛滥促进了蚊虫滋生,主要表现为四肢出现红色小丘疹,有时在皮疹顶端有透明的小水泡。

**治疗方法:**对于丘疹性荨麻疹,外用炉甘石洗剂可减轻症状,也可外用激素类药膏、硼酸氧化锌冰片软膏等。

**湿疹瘙痒** 多发生于双侧下肢,易受各种微生物的侵袭,主要表现为患肢瘙痒和渗出。

**治疗方法:**可采用局部外用硼酸粉湿敷,待皮损干燥后外用激素类软膏外搽,还可口服清热祛湿解毒的中药。



周期性规律发作、继之大汗,长期反复多次可引起贫血、脾肿大。

**呼吸道疾病** 洪灾时多有受凉、淋雨,劳累致抵抗力下降,

加上灾后人群集中管理,易通过飞沫、接触等方式传播呼吸道传染病,常见的有流感、上呼吸道感染等,戴好口罩可有效预防。

## 强降雨后的5个防病提醒

强降雨后,水质变化、气温炎热等会使疾病发生概率增加。建议做好以下几点预防:

**涉水时使用防水装备** 须穿防水长筒靴、戴防水手套。如果手和脚长时间浸泡在水中,手指、脚趾之间皮肤发白变软,容易发生糜烂、脱屑和渗出,严重者还可造成局部溃疡,甚至继发感染。

**雨后严格消毒** 涉水离开后,第一时间擦干身体,检查是否有伤口,尤其是腰背部、腿、胳膊及脚。处理伤口时,先清除伤口上可能附着的污物,有条件的用医用生理盐水冲洗,也可用瓶装水或煮沸过的凉水冲洗,并用碘伏消毒,创可贴或纱布包扎。

**食品和饮用水安全** 喝水前一定要把水烧开,不要輕易用自来水做饭,也不要污染过的水洗菜、洗水果、洗衣服等。食物要保证在保质期内,如果冰箱断

电超过4小时,冷藏食物就不能食用了;超过24小时,冷冻食品也不推荐吃。

**预防蚊虫叮咬** 强降雨导致积水增加,有利于蚊虫等有害生物繁殖,特别是雨后10天左右,蚊虫密度最大,要注意预防虫媒生物导致的疾病,如乙型脑炎、登革热、疟疾等。大雨过后及时清除家中各种积水;检查纱门、纱窗有无破损;屋内可挂蚊帐等防蚊蝇叮咬。

**做好屋内消杀** 如果房屋曾遭遇洪水或被浸泡,首先要除湿、通风,先清理后消毒。重点消毒受污染的地面、墙面、物品表面和衣物等。可用肥皂或含氯消毒剂(浓度在500毫克/升左右)擦拭或喷洒消毒,并用清水冲洗干净;枕头、床垫等不易用漂白剂洗涤和清洁的物品,应及时丢弃;书本等出现霉菌也应及时丢弃。

(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 自言自语可以缓解压力



当你理清内心想法时,往往导致压力,进而造成压力激素增加。我们常常会自言自语,比如“我要迟到了”“喜欢这件衣服”,这种刻意地自我对话,大声把感受说出来,或通过笔把思想写出来,对缓解焦虑很有好处。自言自语可以帮助组织内心想法,分析前因后果、分清轻重缓急,让杂乱的事务有了顺序,有助缓解压力,改善情绪。

#### 每天运动1小时防止“暑假肥”



暑假是孩子们吃喝玩乐的放松时刻,也可能是体重迅速增加的时候,家长应采取预防措施防止孩子“暑假肥”。导致儿童肥胖的因素包括高热量饮食、久坐不动的生活方式和遗传因素等。可以制订一些锻炼计划,6-17岁的孩子,每天最好保持至少60分钟的锻炼,可选择游泳等水上运动,足球等球类运动以及轮滑等运动。

### 红灯

#### 洗手太勤易长汗疱疹



夏季不少人发现自己手上会长出小水泡,剧烈瘙痒,有时水泡还会聚集融合……这是一种过敏症状,临床称汗疱疹。皮肤科医生表示,频繁洗手可能造成皮肤屏障被破坏,如果还经常接触清洁剂、洗洁精、碱性肥皂等产品,更容易出现汗疱疹。

#### 长期便秘会变“傻”



研究发现,长期便秘的人容易出现主观认知下降,其概率比排便顺畅者高73%。研究发现,与每天排便一次的人群相比,便秘者的认知能力明显较差。研究人员还发现,在排便不频繁且认知功能较差的人群中,他们的肠道微生物群中缺乏一种能产生丁酸盐的有益菌。丁酸盐可以改善肠道屏障功能,降低炎症风险。

(徐瑶)

## 暑期出游长时间坐车腿肿 当心下肢深静脉血栓

暑期正是出游旺季,有的人在旅途中长时间坐车后,发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒,这可能是下肢深静脉血栓形成,此时应尽快就医,明确诊断,切勿自行按摩小腿。

北京协和医院血管外科护师王欢介绍,人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液,而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”,导致“水管”堵塞,血液无法回流,引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、手术、怀孕及分娩、某些先天疾病等因素,都可能导致下肢深静脉血栓形成的发生。

“血液淤滞、血液高凝状态和静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”王欢说,久坐、长期卧床的人群或者老年人往往运动量减少,血流速度变慢,叠加“喝水少”等其他因素,就容易引起血液在腿部深静脉内凝聚,形成血凝块阻塞管腔,导致静脉血液无法正常回流;患有某些遗传性疾病或癌症的人,血液更黏

稠,容易出现血液高凝状态;而重大手术或者化疗时的一些操作会对静脉壁造成损伤,受损的静脉内皮暴露在凝血因子攻击之下,更易形成血栓。

“长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝水,就很容易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿,这时候如果按摩腿部,就可能使血栓顺着血流流到肺动脉,从而发生肺动脉栓塞,危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说,久坐之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动,尽快去医院进行超声检查,确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒,长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜,旅途中注意经常起来活动,不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动)。日常预防下肢深静脉血栓,则要尽量避免长时间卧床和不运动;手术后要听从医护人员指导,有计划地进行功能锻炼。同时,要及时补充水分,不让血液变得太过黏滞。

(新华)

## 丰台区市场监管局

### 完成新发地商户诚信星级评定工作

新发地市场关系着首都千家万户的“菜篮子”,连接民生,关乎百姓福祉。近日,丰台区市场监管局制定了《新发地市场诚信商户星级评定指导标准》,指导督促新发地市场从“一星”到“五星”对商户评星评级,并将评级结果进行公示。与此同时,还将星级评定结果纳入市场黑名单管理制度,通过不断推进信用监管,构建以诚信为导向的营商环境,守护好百姓的“菜篮子”,提升“菜篮子”质量,促进市场内经济倍增发展。目前已完成市场内固定商户的评星评级工作。

新发地市场商户诚信星级评定工作的完成,有助于通过信用监管手段促进监管模式从粗放式向精细化、精准化监管模式转变,从被动静态管理模式向主动动态管理模式转变,从单一主体监管向多元主体共管转变,有利于提升监管效能;有助于通

过坚持诚信导向,引导形成规范、有序、诚信、高质量、可持续的市场经营环境;有助于通过坚持竞争激励导向,形成有效激励机制,有效促进市场内经济高质量发展;有助于打破消费者与市场内商户之间信息不对称的壁垒,通过公示评星评级,为百姓自主消费提供有效的参考。

下一步,丰台区市场监管局将通过开展商户诚信星级评定工作,进一步深化完善新发地市场信用监管体系,不断探索创新监管模式,努力构建更加综合、全面及多元化的监管体系,推动新发地市场向全国标杆市场转型升级,使新发地市场更好地满足群众生活需求,助力丰台区经济倍增发展,通过办好民生“关键小事”,让群众小小“菜篮子”拎出满满“幸福感”。

(徐瑶)

·广告·