



10月15日是全球洗手日。双手保持清洁,可切断病原经手直接或间接传播疾病,更好地保护自己和家人的身体健康。虽然我们每天都在洗手,但是有人却不知如何正确科学地洗手,甚至“越洗越脏”。如何正确洗手?有哪些误区要注意?我们请密云区妇幼保健院感科专职人员王路鑫为您介绍一下。

洗手这件事你做对了吗?

□本报记者 王路曼

洗手可以去除大部分病原微生物

人体的周围被无数的细菌、病毒所包围,有的能看到,也有的看不到,这些细菌或病毒可能通过手上的食物被送入人的身体里;也可能通过揉眼睛、啃手指的坏习惯进入体内;或通过握手、共同触摸同一件物品而导致疾病传播。

正确的洗手方式可清除手部可能存在的大肠杆菌、伤寒沙门菌、痢疾杆菌等多种病原微生物。正确的洗手过程,通过手部的摩擦、洗手液的使用、流动水的冲洗,可达到预防传染病的目的。

洗手方法正确才有效

洗手是把细菌、病毒等微生物从手上清除的第一步,是预防传染病最简单、经济、有效的方

法,正确的洗手方法如下:

在流动水下,淋湿双手。

取适量洗手液(肥皂),均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。

认真揉搓双手,具体揉搓步骤为:

内:掌心相对,手指并拢,相互揉搓;

外:手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行;

夹:掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓;

弓:弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;

大:右手握住左手大拇指旋转揉搓,交换进行;

立:将五个手指尖并拢放

在另一手掌心旋转揉搓,交换进行。

腕:手腕处揉搓,双手交换进行。

要准确把握洗手时机

什么情况应及时洗手?除了常规饭前便后洗手外,很多不易察觉的时机也值得注意。

吃饭前:双手可能接触到美味的食物,饭前清洁双手更安心。

揉眼睛前:污染的双手接触眼睛,可引起过敏、眼组织损伤,甚至引发感染的可能。

接触婴幼儿前:婴幼儿自身免疫系统不成熟,容易受到外界环境影响,接触婴幼儿前需清洗

双手保护宝宝的安全。

外出归来后:外界环境复杂,细菌、病毒无处不在,外出归来正确洗手可保护家人健康。

清理垃圾后:垃圾中可产生大量有害菌种,尤其厨余垃圾,要及时清理,清理后及时洗手。

接触动物或家禽后:接触动物或家禽存在病菌和寄生虫的风险,需严格注意手卫生。

排便、排尿后:可能接触排泄物中存在的细菌、病毒等有害物质,即使双手看起来干净,也要正确洗手。

接触公共区域物品后:进入公共区域,接触环境表面时可能发生疾病的交叉传播,尤其高频接触物表面,如,电梯扶手、按钮、门把手等,要及时洗手。

打喷嚏或咳嗽后:当要打喷嚏或咳嗽时应用纸巾或手肘遮掩口鼻,并将用后的纸巾放入垃圾桶内,可能污染到双手,要用洗手液(肥皂)彻底清洁双手。

洗手细节还需注意

使用流动水和洗手液(肥皂)彻底清洗双手,揉搓时间不少于15秒。

注意清洗手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等部位。

避免在盆里洗手,避免多人共用一个毛巾擦手,以防止再次污染。

【健康红绿灯】

绿灯

黑巧克力能平稳血压



研究发现,在食用可含含量为60%的黑巧克力后,大脑警觉度更高,注意力更集中,血压也会在短时间内上升。此外,巧克力中含有的L-茶氨酸(绿茶中的一种氨基酸)能显著降低血压,让人更加平心静气。两者结合后,L-茶氨酸会抵消黑巧克力的升压作用,进而保持血压平稳。

心跳慢可能是一种长寿优势



成年人正常心率是60-100次/分钟,静息状态下可以降低到50次/分钟,男性通常比女性略慢一些。如果静息心率在正常范围内相对较慢,说明心脏的泵血能力强、效率高,不需要快速跳动就能满足身体需求,身体状况更健康。在安静休息状态下,每分钟50-80次心跳最健康,超过80次就算增快了。

红灯

很多疾病可能源于身体炎症



炎症本质上是一种适应性反应,一般认为在可控范围内的炎症反应是有益的,但这一平衡被打破,炎症就可能失控。当炎症失控时,重要器官的组织和细胞,因受到炎症因子的攻击而发生病变,影响相关功能。因此,炎症常被视作多种疾病的源头。

西柚是很多药物的“克星”



研究发现,用西柚汁送服1片他汀类药物,相当于用水送服10-15片他汀类药物,造成药物过量甚至中毒。目前已知有超过85种药物与西柚汁可以产生相互作用,其中约一半的相互作用有可能导致严重的不良反应。需要提醒的是,除了西柚,柚子、橘柚等也有同样影响药物的成分。

·广告·

房山区城管执法局

组织开展房山、保定两地毗邻地区联合执法

为进一步推动《京津冀城市管理综合行政执法协作框架协议》《京津冀城市管理综合行政执法第一次联席会议备忘录》相关工作事项落实到位,促进北京市房山区、河北省保定市两地毗邻地区执法协作,改善毗邻地区环境治理突出问题,近日,房山区城管执法局积极联动琉璃河镇政府、涿州市城市管理综合行政执法局、涿州市码头镇政府开展房山、保定两地毗邻地区联合执法夜查行动。

夜查行动中,城管执法部门与公安部门组成联合检查组,对薛庄公安检查站及区域违法行为高发点位过往运输车辆进行重点检查,从严查处运输渣土泄漏遗撒、无准运证件运输、随意倾倒建筑垃圾等违法行为,当晚共查处相关违法行为3起。

下一步,房山区城管执法局将进一步加强与毗邻地区执法协作与交流,构建常态化、长效化、制度化执法协作机制,整合资源、形成合力,严厉打击跨地区运输车辆泄漏遗撒、擅自倾倒建筑垃圾、违规储运液化石油气等违法行为,维护毗邻地区环境秩序,为京津冀“房保”地区高质量发展提供执法保障,营造更加整洁、有序、安全的城市环境秩序。(李安琪)



守护关节健康 早诊早治是关键

关节僵硬、肿胀,晨起时关节难以动弹,需要缓一缓才能活动;活动时常会感觉到关节的摩擦,有时甚至能听到“咔嚓”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时,可能患上了关节炎。北京医院骨科副主任王林介绍,关节炎是常见的慢性疾病之一,其类型多样,包括骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等。其中,骨关节炎是最为常见的一种,主要与年龄增长、关节退行性变有关。此外,外伤、过度运动、肥胖等因素也可能导致关节软骨纤维化、溃疡等,从而引发关节炎。

老年人“专属”疾病? 发病日趋年轻化

部分人群认为关节炎是老年人“专属”疾病。专家提示,几乎所有年龄段的人群都可能患上关节炎。近年来,年轻人关节炎的发病率也有上升趋势,主要以创伤性关节炎、免疫性关

节炎、感染性关节炎等为主。

王林说,程度激烈、持续时间长的过度运动,以及运动损伤,如韧带等受伤后处理不当、不及时等都会增加创伤性关节炎发生风险。此外,有些年轻人可能患有银屑病或有其他免疫系统缺陷,容易出现免疫性关节炎。秋冬季外部环境偏冷,患者关节周围的血管循环不畅,寒冷、潮湿等因素会加重关节炎的症状,使疼痛症状变得更加明显。

北京大学人民医院骨关节科副主任医师刘强介绍,以痛风性关节炎为例,以前发病年龄基本在40岁以上,但近年来由于饮食结构的变化,发病年龄也日趋年轻化。体重过重、糖尿病等都可能导致不同年龄段的人群患上关节炎。

疼痛难忍才就医? 早诊早治是关键

门诊中很多患者因为关节

疼到难以忍受才去就医。专家提示,患者从早期就要开始规范诊治。

王林介绍,以骨关节炎为例,医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段,提出个体化和阶梯化的治疗措施。早期轻度骨关节炎患者应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可通过热敷水浴、功能锻炼、药物治疗等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

如何做好关节炎的预防保护?关节和骨骼的健康重在平时保养,越早越好。合理膳食、控制体重十分关键。研究表明,体重每减轻约0.45千克,膝关节的载荷就会减轻约1.8千克,减轻体重能使膝关节炎的发病率降低25%至50%。

(新华)