

洪水过后，如何预防传染病？

记者 陈红云 通讯员 王永胜

7月10日，本轮洪峰安全过境，邵阳市区资江段水位开始下降，这一场肆虐邵阳近三天的洪水终于退去。市卫建委预防控制科提醒广大市民，洪水过后要注意预防传染性疾病。



7月10日上午，洪水渐退，在市疾控中心的指导下，双清区疾控中心和社区卫生服务中心的防疫人员在邵水东路沿线公共区域进行人工喷药消毒作业，向沿线居民发放宣传单，帮助群众掌握简便易行的卫生防病知识。记者 伍洁 通讯员 刘涛 摄影报道

洪灾后常见传染病及预防措施

洪涝灾害发生后，容易发生疫病流行。首先要预防的是肠道传染病，如霍乱、伤寒、痢疾等，其次是流行性出血热等人畜共患疾病。洪灾过后还要预防皮肤病，防治食物中毒、农药中毒等。具体预防措施包括：

注意饮用水卫生。不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；使用干净的装水容器，并经常倒空清洗；对临时的饮用井水、河水、湖水、塘水，一定要进行消毒后使用。

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。

内、外环境要清理与消毒。洪水退后，先清理再消毒，及时排除积水，清除污泥和垃圾杂物，打开门窗，通风换气，清洗家具，清理室内物品，对房间墙壁和地面进行消毒；整修厕所，清刷卫生间，修补禽畜圈。

做好防(灭)蝇、蚊、鼠、螨等工作。在居所内安装纱门、纱窗、蚊帐等防蚊、蝇设施；推荐使用蚊香、气雾罐、苍蝇拍等家庭防(灭)蚊、蝇措施；粪缸、粪坑中加药杀蛆；食物用防蝇(蚊)罩遮罩；使用高效、安全的抗凝血杀鼠剂灭鼠。蚊蝇鼠等异常增多时，应及时报告当地政府部门。

注意个人卫生。做到饭前便后要洗

手，不要随地大小便，不用手揉眼睛，应保持皮肤清洁干燥，预防皮肤擦烂，接触淤泥、趟水要设法穿长筒靴，脚部皮肤有破溃时应尽量避免下水劳作。

及时就诊。身体不适时要尽快就医。传染病人要积极配合治疗、隔离。

洪灾后饮用水及环境消毒方法

洪灾后饮用水消毒方法：对浊度大、污染严重的水应先进行沉淀处理(加混凝剂硫酸铝或明矾或静置)，后取上清水用漂白精片或漂白粉进行消毒30分钟后方可使用。浊度小、无污染的水消毒后可使用。

洪灾后环境消毒方法：

室内外地面、墙等物表消毒：清理后，用漂白粉或84消毒液配成1000毫克/升至2000毫克/升有效氯溶液喷洒消毒30分钟。

粪便消毒：采用10份粪水加1份漂白粉，搅拌均匀，2小时后倒在指定地点掩埋。使用加倍剂量的消毒剂消毒肠道传染病人的粪便。

垃圾消毒：可燃物质尽量焚烧。也可喷洒10000毫克/升有效氯含氯消毒剂溶液，1小时后深埋。

动物尸体处理：焚烧或掩埋，掩埋前先用5%漂白粉上清液喷雾消毒2小时后，装入塑料袋。掩埋地要远离居住地、距水源50米外，挖坑深大于等于2米，在坑底和动物尸体上层应用漂白粉按20克/平方米至40克/平方米的量处理后覆土掩埋压实。

夏季儿童中暑怎么办？

王秉阳

夏季来临，全国多地出现持续高温天气。专家提示，户外活动时应注意预防儿童出现中暑情况，一旦中暑立即做降温处理，并尽快寻求专业的医疗救助。

北京儿童医院急诊科主任王荃表示，中暑学称热射病，当身体无法调节自身体温时，就可能发生热射病。高温导致体温调节中枢功能障碍，使身体温度迅速升高。在10—15分钟内，体温可达40摄氏度以上，常伴中枢神经系统功能障碍。

如果不接受紧急救护，热射病可导致死亡或残疾。

热射病的表现多样，可能包括头晕、搏动性头疼、恶心、呕吐、体温极高、皮肤红热、行为异常及意识障碍、脉搏和呼吸增快、肌肉痉挛或无力。王荃表示，如果看到以上任何迹象，说明患儿很可能正面临生命危险。在试图给患儿降温的同时，周围人应帮忙拨打急救电话。

身边儿童发生中暑该怎么办？王荃表示，首先应将患儿移到阴凉的地方。其次不论使用何种方法，迅速给患儿降温。比如去除多余衣物；用

凉水擦拭病人身体；将冰湿毛巾或冰袋敷在患儿的额头、颈部、腋下、腹股沟等部位，并及时更换以保证毛巾、冰袋温度足够低；此外还应监测患儿体温，努力帮助患儿降温直至体温降到39摄氏度以下。如果急救人员未及时赶到，应继续拨打120、110等寻求更多指导与帮助，在采取降温措施的同时及时将患儿转至医院救治。

“抵御中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。在炎热的天气里，在饮水、行为活动及服装方面做些改变，就可以很好地预防中暑，保持健康。”王荃说。

咖啡可能成为减肥好帮手

胡丹丹

英国诺丁汉大学一项新研究发现，咖啡可以增强人体内棕色脂肪的活跃度，这有助于人们控制体重。

人体内的脂肪分为白色和棕色两种。白色脂肪主要用于储存能量，与肥胖有关；棕色脂肪可以促进机体消耗糖和白色脂肪而产生热量，以应对寒冷等情况，增强棕色脂肪的活跃度有助于控制血糖和血脂水平，也有助于减肥。

诺丁汉大学一个研究团队在新一期英国《科学报告》杂志上发表文章说，他们在相关的干细胞研究中发现咖啡因能对棕色脂肪产生刺激作用，然后想到可以分析受试者喝过咖啡后体内的棕色脂肪变化。

据介绍，人体颈部有较多的棕色脂肪。研究人员请受试者先喝一杯咖啡，然后利用热成像技术扫描他们的颈部，结果发现棕色脂肪区域确实变得更热，活跃度增强。

研究负责人、英国诺丁汉大学教授迈克尔·西蒙兹说，这是首次通过人体试验证明，喝一杯咖啡会对人体棕色脂肪的功能产生直接影响。

他表示，还需要进一步研究咖啡中哪些成分对棕色脂肪有影响，除了咖啡因外是否还有其他有效成分。由于肥胖是现代生活中一个日趋严重的健康问题，相关研究成果可用于体重管理和血糖调控，帮助人们对抗肥胖及糖尿病等相关疾病。(新华社)

警惕过敏性鼻炎 恶化为哮喘等疾病

王靖

7月8日，世界过敏性疾病日。内蒙古自治区人民医院耳鼻喉科主任医师刘晓玲表示，过敏性鼻炎的发病形势越来越严峻，但社会对过敏性鼻炎却认识不足。她提醒，过敏性鼻炎可转化为哮喘，患者必须提高警惕，积极治疗。

刘晓玲介绍，目前来看，引发内蒙古过敏性鼻炎最主要的过敏原为气传花粉，花粉为颗粒物，治疗的关键是阻隔过敏原颗粒进入鼻腔。此外，城市的发病率高于农村，儿童的发病率在逐年升高。如果生活在过于干净、卫生的环境中，受到更多保护，感染性疾病得的少，就容易导致过敏性疾病得的多，而频繁使用抗生素也容易提升过敏反应。

刘晓玲说，社会对过敏性鼻炎知之甚少，重视程度不足。很多人对流鼻涕、打喷嚏不以为然，还有人抵触正规治疗四处找偏方，结果小病拖成大病，不要命的病拖成要命的病。过敏性鼻炎若不及时治疗，可能会有较为严重的后果，除了可能会引发过敏性哮喘之外，还有可能导致肺心病，建议患者到正规医院接受治疗。

刘晓玲建议，在每年特定发病周期前，过敏性鼻炎患者就要做好过敏原隔离准备，家中备好家用空气净化器、防护眼镜、防护口罩等。尤其是气传花粉最为集中的七八月份，外出一定要做好隔离防护，在家中尽量减少开窗时间。

邵阳市第二人民医院分院

地址：邵阳市双清区社会福利院(邵阳大道建设路口长城大酒店对面)市内乘83、101、103、104路公交车可直达。

市内免费接诊电话：0739-5294200

业务范围

内设门诊、专家门诊
老年病科、脑血管科
康复医学科、健康体检科等