



身体周刊



扫码看更多内容

A10-11

齐鲁晚报

2021年7月25日
星期日

医学
健康
服务
科普

壹点问医

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

尽量不要在车里避雨 远离大树和电线杆

“大家要养成出门前查看天气预报的习惯,遇到雷雨天气尽量减少不必要的出行,确实需要出行的,务必注意安全。”山东大学第二医院急诊医学中心副主任官宁基介绍。

“如果已经出现雷电暴雨,视线可及区域出现较强流水,要寻找稳固、地势较高的地方避险。比如地势较高的广场以及高层公共建筑的2楼以上区域(高于水面)等。”官宁基提醒,不要进入建筑物地下部分、地铁、涵洞、隧道、地下人防工程以及地下商街,不要站在湿滑不稳固的斜坡等位置;避免在桥梁避险,远离山坡;避免靠近老旧建筑物,不要站在树下和树旁,不要靠近广告牌、电线杆、路灯。

济南市第一人民医院相关部门工作人员也提醒大家,被洪水围困时千万别慌张,要冷静处理,有通信条件的,立即向防汛部门求援。无通信条件的,可用烟火或手电筒发出求救信号。寻找床单、衣物做成绳索协助转移。如自己已经被卷入洪水,要尽可能抓住固定物寻求逃生机会。

如路面开始水浸,不要贸然涉水。开车出门时,要尽量停在地势较高的地方,尽量不要在车里避雨。涉水时要打开大灯和双闪灯,在进入漫水区前,应注意与前面车辆保持较大车距,以防涌浪及带起的水花进入发动机,造成车辆熄火。如果车辆在深水中熄火,不要再启动,以防止发动机进水,当汽车外积水进一步加深时,应及时逃生。

遇到暴雨天气,大家上班路上乘坐公交车也有讲究,开启车门前不要跟车身发生接触,如车辆漏电,要等驾驶员切断电源后,有序下车。

洪水过后餐具清洗 首选煮沸消毒

“汛期洪水过后,可能发生流行性出血热、流行性乙型肝炎、血吸虫病、鼠疫、布鲁氏菌病等。”山东省疾控中心消毒与病媒生物防制所副所长刘文杰表示,要尽量减少接触污水,不在污水中洗衣服等。

刘文杰进一步表示:“如果发生洪水,并且家中进水,洪水过后要对家庭环境进行彻底清理,清洗和消毒,包括家具、室内物品、餐具等,必要时对墙壁进行消毒。卫生间必要时应该进行整修和清刷,家中要注意开窗通风。”

7月21日,国家卫生健康委员会官方网站也发布了《洪涝灾区预防性消毒指引(2021年)》,对各类消毒对象的消毒方法进行了指导。

其中,家具、卫生洁具、办公用品等清污后,用有效氯500mg/L的含氯消毒剂冲洗、擦拭或浸泡,持续30分钟,或采用200mg/L二氧化氯、1000mg/L过氧乙酸、1000mg/L季铵盐类消毒剂作消毒处理,消毒时间15分钟至30分钟,消毒后再用清水擦拭干净。

餐(饮)具清洗后首选煮沸消毒,煮沸时间应在15分钟以上。也可使用消毒剂进行浸泡消毒,如用有效氯250mg/L—500mg/L含氯消毒剂浸泡30分钟,消毒剂浸泡后应以清洁水冲洗干净。

参与灾后环境清污消毒、动物尸体处理等工作后,均应进行手部消毒,可选用有效的手消毒剂搓擦两手。因长时间洪水浸泡造成皮肤红肿,损伤者应及时就医,也可用碘伏或其他皮肤消毒剂进行涂抹消毒。

对于一般生活垃圾无须进行消毒处理,应做好卫生管理工作,日产日清。含有腐败物品的垃圾,要喷洒含有效氯5000mg/L—10000mg/L消毒液,作用60分钟后收集并进行无害化处理。

避险防病 安全度汛

随着雨季到来,近期极端天气频发,汛期安全越来越成为大家关注的热点话题。遇到汛期洪水、内涝应该怎样进行自我防护?洪水过后,该如何做好疾病防护?我们请专家为你支招。



雨季野生蘑菇大量生长 千万不可采摘食用

汛期洪水过后,常见的肠道传染病包括细菌性痢疾、伤寒、沙门菌、副溶血性弧菌、空肠弯曲菌、致病性大肠杆菌、耶尔森氏菌等,可引起细菌性感染性腹泻病。轮状病毒、杯状病毒、肠道腺病毒和星状病毒等,可引起病毒性感染性腹泻病,以及寄生虫腹泻病。此外,还会引起甲型肝炎、戊型肝炎、手足口病等。

为了确保饮食安全,山东省疾控中心食品与营养所所长赵金山提醒大家,“洪水过后要注意饮用水卫生,尽量喝烧开的水,不要喝生水。如果有条件,可以饮用瓶装水,安全更有保障。”

同时,要避免食用生冷食物,水果清洗干净并去皮后再食用。“如果食物已经被雨水或洪水浸泡,尽量避免食用。”赵金山说,食

物经过洪水浸泡或者过水后,尤其现在气温较高,特别容易滋生霉菌以及其他一些致病细菌,一定不要食用。如果有包装的食品,要仔细查看包装是否完好。同时,不要吃淹死/病死的禽兽。

赵金山提醒大家,夏季雨水后,温度比较适宜,野生蘑菇和菌类会大量生长,千万不可采摘食用,避免食物中毒。

山东省疾控中心消毒与病媒生物防制所主任医师景晓也提醒大家,要注意清除家中有积水的瓶瓶罐罐,关好纱窗纱门,消除蚊蝇滋生地。如果有动物尸体,要及时掩埋处理。

“在注意生活环境的同时,还要做好个人防护,出门时尽量穿长袖长裤,不要直接坐在林间地头、草丛中休息,必要时可以涂抹驱避剂。”景晓提醒,鼠类防疫工作也不容忽视,除了做好灭鼠工作,还要重视鼠体表寄生虫的防治,进行局部消杀。

◎医探007

在长痘这件事上,相信好多人都能写出一部抗痘血泪史。即使不是痘痘肌,稍有不慎吃点刺激性食物就会爆痘,令人头疼不已。那么,该如何呵护痘痘肌?

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

长痘痘 饮食要注意

出痘痘的时候什么东西不能吃?“辛辣刺激性食物不要吃,这类食品容易刺激人体皮脂腺分泌更多油脂,为痘痘生长提供肥沃土壤。”山东省皮肤病医院激光美容科主任刘华绪强调,除了注意饮食,还要戒烟戒酒,长期吸烟喝酒,容易引起机体免疫力下降,排毒能力减弱,导致体内毒素长期堆积,易引起痘痘、色斑等皮肤疾病。

不要吃油炸食品,高油脂食物含有极高热量,不易消化,容易形成痘痘。甜食如蛋糕、糖果等是很多小伙伴的最爱,但过多食用同样能引起痘痘生长。

除了容易“爆痘”的食物,还有一些食品能减轻痘痘,如富含膳食纤维和维生素的食物。它们可帮助肠道排毒,保持大便通畅,清除体内毒素。杂粮类及根菜类、海藻类也含有较多膳食纤维。

清热解毒祛痘茶

刘华绪说,平时可以多喝柠檬汁和清热解毒茶。柠檬汁不仅能除痘痘,还可以美白嫩肤。每天喝一杯野菊花、金银花或玫瑰花泡的水,可以润肠清胃火,调节内分泌,也能抑制痘痘。

菊花柠檬茶:具有清热解毒的功效,能够促进新陈代谢,有利于去痘印、收缩毛孔。菊花加适量清水煮沸,柠檬先榨成汁,再加入菊花水中,然后调入蜂蜜,搅拌均匀后即可饮用。

桃花百合茶:具有清心润肺、去内热的功效,对于消除肝郁气滞引起的粉刺、痤疮、蝴蝶斑都有很好效果。桃花用清水浸泡30分钟,然后再加入百合一同煮沸即可。

玫瑰金盏茶:金盏花具有显著的消炎、杀菌作用,玫瑰花茶不仅可以降火气,还具有滋阴美容、调理气血、促进血液循环、养颜美容的效果。玫瑰花、金盏花放入杯中,注入沸水冲泡,一般焖3—5分钟即可饮用。

连翘菊花茶:连翘、菊花、金银花都具有清热解毒的功效。先将连翘、金银花捣碎,然后加入菊花混合均匀,制成茶包后用沸水冲泡,焖5分钟即可。

含锌食物也可以多吃,锌能维持上皮细胞的正常生理功能,加快蛋白质合成及细胞再生,加速炎症消散,从而使痘痘好转。

痘痘的发病特点

“痘痘并非只发生在面部,汗腺发达部位都有可能产生痤疮。临床上,胸背部痤疮并不少见。”刘华绪说,痘痘好发于15—25岁人群,这段时间体内激素水平升高,特别是雄激素水平升高,会对皮肤的毛囊皮脂腺产生影响,从而长出痘痘。“不过,现在有很多年轻人生活习惯不良,虽然过了青春期,仍会长痘痘。”还有一种痘痘,称为玫瑰痤疮,40岁以上女性多发,主要与激素水平变化、毛囊虫感染等有关。

“长痤疮后留下的印记,可能比痘痘更让人上火,这些瘢痕很难自愈,需要通过医美手段来解决。”刘华绪建议,长痤疮后留下的红斑,一般可通过脉冲染料激光或强脉冲光消除。对痤疮瘢痕,一般可通过点阵激光来解决。

□策划:陈秀霞
□美编:马秀霞

□组版:颜莉
□编辑:于梅君