



山东省卫健委发出特别提示：

台风来袭，收好这份健康提示！



8月11日，台风“利奇马”在山东青岛黄岛区沿海登陆，登陆时中心最大风力九级。台风天气易发生洪涝灾害，导致卫生条件恶化和部分传染病传播风险增大，山东省卫生健康部门特别提示，公众要注意做好健康防护。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
王小蒙 通讯员 高晖

淹死的禽畜千万别吃

洪水中含有大量的泥土、腐败动植物碎屑、细菌或寄生虫，即使用肉眼看起来很干净的河水、山涧水、井水、泉水或湖水，也有可能已被动物粪便、有机或有毒化学物质等污染，直接饮用非常危险。因此，应尽量做到不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水，或经漂白粉等处理过的水。在有条件的情况下，最好只饮用瓶装水和桶装水。在因缺少干净饮用水而不得不饮用环境水的情况下，必须按照说明书标明的比例，用明矾和漂白粉（精片）澄清、消毒，至少煮沸5分钟后，方可饮用。

高温高湿的环境下食物容

易腐败变质，食用腐败变质或不洁食物易引起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病和食物中毒。动物肉类腐败变质后产生的肉毒素等会严重威胁生命，切忌食用。因此，要注意做到不吃腐败变质的食物，不吃淹死、病死的禽畜。来历不明的禽畜可能死于传染病，不可加工食用，最好深埋处理。扁豆等豆类需炒熟煮透后食用，不可食用发芽的土豆，不可自采野生蘑菇等食用，以免引起食物中毒，危及生命。

洪水过后，环境中的垃圾较多，应尽快清理，集中堆放，避免污染水体。随地大小便不仅会污染水源，还可能造成苍蝇大量孳生，传播甲肝、痢疾、

霍乱等肠道传染病。因此，一定要注意不随地大小便，也不要随意丢弃垃圾。

下水劳动，隔一两个小时出水休息一次

人体皮肤长时间浸泡在水中，会引起皮肤溃烂、感染等严重后果。因此，要注意避免手脚长时间浸泡在水中，尽量保持皮肤清洁干燥，预防皮肤溃烂和皮肤病。下水劳动时，应每隔1~2小时出水休息一次。

同时，注意做好防蝇防鼠灭蚊。苍蝇是甲肝、霍乱、伤寒、痢疾等传染病的主要传染源，老鼠体内携带流行性出血热病毒、钩端螺旋体和鼠疫杆菌等病原体，蚊子是乙脑、疟疾、登革热、丝虫病、黄热病等传染病的主要传染源。在洪涝灾害中，人与蚊蝇鼠等接触的机会增多，易导致虫媒传染病流行。因此，政府和公众都应大力开展爱国卫生运动，保持良好的环境卫生，加强病媒杀灭工作。室内可用苍蝇拍灭蝇，食物应用防蝇罩遮盖。可使用粘杀、捕杀等方法灭鼠，发现老鼠异常增多的情况需及时向当地有关部门报告。应使用驱蚊驱避剂、蚊帐等防蚊，外出穿长袖衣裤。

另外，注意个人卫生。手是人体接触外界环境最多的器官，传染病也极易通过用手触摸食物、揉眼、抠鼻孔等传播，经手传播的传染病包括甲肝、痢疾、霍乱、伤寒、手足口病等肠道传染病，“红眼病”等皮肤黏膜性疾病，以及流感等呼吸道传染病。用香皂、洗手液、流动水正确洗手可预防传染病的传播流行。共用毛巾、手帕等个人用品会引起皮肤黏膜性传染病的传播流行，要经常消毒，一人一巾。因此，大家要注意勤洗手，不共用个人卫生用品。

山东省卫健委特别提醒，注意发病及时就医。如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状，要尽快就医，防止传染病暴发流行。发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是严重传染病的早期信号，洪涝灾害期间，一旦出现这些症状，要尽快就医。

房颤故事汇：心房里的“不速之客”



专栏简介

本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造，旨在普及房颤知识，规范房颤治疗，服务广大房颤患者。

拿到查体报告的72岁的李阿姨对房颤的诊断不再陌生，这个跟随了她8年的疾病，她始终不以为然，原因就在于：尽管患有房颤，自己一直没有任何不适。倒是一双儿女看到母亲的查体报告始终不安，三

番两次劝母亲到医院就诊，也没能拗过母亲。3个月前，女儿从亲戚那得知上海交通大学房颤诊治中心在山东中医药大学第二附属医院设立了分中心，就再次叩响了母亲的房门，看着女儿在网页上检索到的刘旭教授的介绍，李阿姨动摇了，决定跟随女儿来到了山东中医药大学第二附属医院心内科找权威专家看一看，在刘旭教授的细致讲解中，李阿姨对房颤有了新的认识，原来自己所患的是无症状性房颤，并且有导致脑卒中、心衰等危害。经过专家团队的综合评估，医生给出了手术治疗的建议。一番考虑后，李阿姨下定决心去尝试一下“治愈”房颤的办法——导管消融术。

办理入院后，医生给李阿姨安排了术前检查，拿到经食道超声检查结果后，医生的话让李阿姨感到既惊恐又庆幸。原来，李阿姨的心房里不知何时住上了一位不速之客——左心耳血栓，也就是刘教授告知的导致脑卒中的元凶，庆幸的

是及时发现避免了栓塞的发生。自此，李阿姨更加坚定了做手术治愈房颤的想法。之后，在医生的建议下，李阿姨的手术推迟了，立即加服抗凝药物。3个月后，李阿姨住院复查左心耳血栓消失后接受了导管消融术，术后告别房颤的李阿姨谈起这段经历始终心有余悸，同时也感谢由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队所给予的及时有效的治疗。

像李阿姨这样的情况在房颤患者中存在很多，因为对房颤不了解所以不重视。其实，房颤持续48小时即有可能形成左心房附壁血栓，左心耳是最常见的血栓附着部位。房颤时左心房则失去有效收缩，容积不断增大，左心耳入口形态改变，且失去有效地收缩，加之左心耳的内部结构特点，易使血流产生漩涡和流速减慢，导致血液淤积，易形成血栓。房颤引起的栓塞最常见的是脑栓塞，表现为突然出现一侧肢体

活动障碍、说话不清或不能说话。其他部位的栓塞如：肠系膜上动脉、肾动脉、股动脉等称为外周动脉栓塞，尽管少见，但一旦发生，往往起病急骤、发展迅速、病情凶险，轻则截肢，重则威胁生命，有时甚至同时出现多部位栓塞，误诊率和死亡率高。

因此，专家建议房颤患者应根据自身情况和医生建议，及时采取适当治疗，如发现左心房血栓需进行抗凝治疗3个月，再行复查食道超声，至血栓消失再进行复律或射频消融术。

（陈晓丽 指导专家 王营）

专家团队核心成员简介

刘旭教授，现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任，二级教授，博士生导师，享受国务院特殊津贴，上海市优秀学科带头人，上海市医学领军人才，上海市银蛇奖获得者，是国内较早开展射频消融临床应用

的医师之一，为房颤诊疗领域国际著名专家，尤其擅长房颤和复杂性心律失常的导管消融，对老年人及儿童快速型心律失常的射频消融亦有较深的造诣，目前已完成3万例心律失常的导管消融治疗，其中房颤导管消融超过2万例。

房颤咨询及专家预约热线：0531-58196645

下期内容预告：房颤故事汇（三）



更多详情可关注
科室公众号

出品：健康融媒报道部
设计：壹纸工作室
本版编辑：胡淑华
美编：陈明丽