

# 洪水过后,做好环境卫生很重要

连日来,河南多地遭遇暴雨,洪涝过后的环境卫生与消毒工作成为当务之急。要全面清理房屋、街道,整治排水系统,清洁家居,保障饮用水安全,对公共场所等区域喷洒消毒。大家应齐心协力做好这些工作,恢复生产生活。

## 清洁环境这样干

全面清理淤泥与垃圾。洪水消退后,首先要对住宅、街道、庭院等区域的淤泥进行彻底清理,包括被洪水浸泡过的物品、树枝等。检查房屋和公共区域的排水管道,清理堵塞物,修复损坏的部分。打开窗户,修复损坏的通风设备,减少霉菌和异味的产生。检查房屋结构损毁情况,排查是否存在松散脱落的电线和是否有气体泄漏。清除滞留于房屋内的积水,地下室的积水应根据情况分批抽出,避免短时间全部抽出可能出现的结构损坏、墙体坍塌。在房屋进行清洁前,需将室内物品进行分类,哪些物品可以清洁,哪些物品应该直接丢弃。清洁房屋时,首先彻底清洁墙壁、家用电器、地板等较为坚硬的物体表面,并用热水和普通清洁剂配制的溶液擦拭;其次,清洗所有柔软织物。消毒剂可选择含氯消毒剂,先清洁后消毒。

## 消毒工作有要点

对物体表面、墙面、地面消毒,可使用含氯消毒剂、二氧化氯或过氧乙酸进行喷洒并擦拭,

时间至少30分钟。生活用品消毒,应先清洁后再用含氯消毒剂冲洗、擦拭或浸泡,时间30分钟左右,最后用清水擦拭干净。餐、饮具清洗后,再煮沸消毒15分钟以上。

## 个人防护很重要

不吃腐败变质的食物,不吃淹死、病死的禽畜。避免手脚长时间浸泡在水中,预防皮肤溃烂和皮肤病。做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫媒传染病。如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,应尽快就医。不喝生水,取水点应远离粪便、垃圾、污水等污染源。已受污染的生活用水和饮用水,必须进行澄清消毒处理后再使用,装水的器皿也必须清洗消毒。将热水器的水温升高至60℃,放出热水管道内的滞留水持续1个小时。尽量避免赤足涉水,双腿涂上防水油膏,如涉水后出现红斑、水疱、瘙痒等症状,请及时就医。被水浸泡过的电器在专业维修人员维修之前不要使用。

## 食品安全常识要牢记

被洪水浸泡、变质、发霉的食物应立即丢弃,切勿食用。注意食品的保质期和储存条件,确保食用的食品新鲜、安全。要将食物妥善存放在冰箱或干燥、通风良好的地方。生熟食品分开存放。③6

(国家卫生健康委疾控局)

## 近视防控

### 从儿童抓起



近年来,儿童近视发病率显著提高,已成为家长普遍关注的问题。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就儿童近视防控作简单介绍。

陈文生说,近视的发生主要有遗传和环境两种因素。如果父母都高度近视(600度以上)且有眼底病变,孩子高度近视的概率就非常高。青春期之前,身体发育快,近视程度加深也快,因此,儿童期近视防控尤为重要。平时应增加儿童户外活动时间,少吃甜食,多吃富含维生素、纤维素的食物,尽量避免儿童过早、过量接触手机、电脑等电子产品,可以明显降低近视发病率。

家长如果发现儿童近视,应及时到正规医院就诊。根据儿童自身状况及家庭经济能力,可选择使用低浓度阿托品滴眼液或佩戴离焦眼镜或角膜塑形镜等方法治疗。许多家长对孩子散瞳验光、佩戴眼镜有抵触心理,其实除少数患者外,散瞳对眼部的伤害微乎其微,通过散瞳验光可以确定儿童真实屈光度。真性近视者佩戴合适矫正眼镜是预防度数增加的关键。③6

(李贺)

## 治疗腰椎间盘突出

### 试试针灸疗法



腰椎间盘突出的典型症状是腰痛和腿腿痛,部分病人可因神经被严重压迫而出现肢体麻木、肌力减弱,甚至瘫痪或丧失劳动能力,给患者和家人造成痛苦。

目前,该病的治疗分为手术和非手术治疗两种方式。手术治疗虽然在某种程度上能够短期、有效解决患者的疼痛,但远期疗效并不理想。针灸疗法是中医学的传统疗法,是临床中治疗腰椎间盘突出常用的有效方法之一,可以改善局部的血液循环,促进组织代谢,有利于消除或减轻神经根的炎性、水肿,缓解疼痛,改善全身症状,疗效明显,操作简单,费用低,安全、副作用小。腰椎间盘突出患者如果及早采用针灸治疗,更有利于调动身体的积极因素,充分发挥通经止痛、活血化瘀之效,从而获取通则不痛的效果。

如何预防腰椎间盘突出呢?建议床不宜太软,平时注意良好坐姿,工作中需常弯腰者,应定时做伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。长期使用腰部者,注意腰背肌锻炼,以防失用性肌肉萎缩带来不良后果。如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少腰椎间盘后方的压力。

市中医院针灸推拿科在以针灸治疗为主的基础上,根据患者病情,精准辨证,采用多联疗法,能明显提高临床疗效,达到标本兼治的目的。③6

(赵海芹)

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办

## 冬病夏治

7月15日是初伏的第一天。连日来,市中医院门诊大厅挤满了前来贴敷“三伏贴”的群众,进行冬病夏治。③6

通讯员  
李楠 摄



## 心衰患者如何做好自我管理

心力衰竭(简称心衰)是一种由于心脏泵血功能失常引起的疾病,导致心脏不能满足全身的基础代谢需要,被称为“心血管疾病最后的战场”。心衰患者病情严重的,5年病死率在50%以上。心衰虽然可怕,但可防可治。南阳医专一附院心血管重症监护科专家给出以下6个方面建议,可提高心衰患者生活质量,改善预后。

一、科学规范药物治疗可减轻症状、减少再住院率,提高生活质量,降低死亡的风险。目前针对心衰的药物治疗,从“金三角”进入“新四联”时代,包括“ARNI/ACEI/ARB-沙库巴曲缬沙坦钠/普利类/沙坦类、SGLT2-列净类、β受体阻滞剂-洛尔类、醛固酮受体拮抗剂(MRA)-螺内酯/依普利酮”4大类。

二、限制液体及盐的摄入量。因为摄入过多的液体,将增加心脏负荷,诱发心衰。每日定时测量体重,饮食宜低脂、易消化、低盐,病情恶

化加重阶段应忌盐。

三、适量运动。病情稳定阶段可参与一些心脏能够承受的、力所能及的活动,并循序渐进。如步行、骑自行车、打太极拳等均是较好的有氧运动方式,但要避免剧烈运动。

四、要做好日常监测,具体为检测体温、血压、心率等。每日晨起后、夜间睡觉前测量血压和心率,并做好记录。合并有糖尿病、高脂血症的患者,则须长期控糖并注意监测血糖、血脂。

五、避免诱因防发作。情绪过度紧张、焦虑、抑郁等都可能诱发心衰发作;避免繁重体力、脑力劳动,保证充足睡眠及大便通畅,老年人尽量采用坐便器。

六、定期复查遵医嘱。患者要遵医嘱定期进行复查,让医生对症状、体征、活动耐量及心衰指标进行评估,调整口服药物的种类、剂量,避免发生心衰,提高生活质量。③6 (郭胜)