

健康热评 JIANKANGREFENG

# 遭遇暴雨洪灾，当心这些疾病

本报记者 陈晶

近期，全国多地遭遇进入汛期以来的最强降雨，出现暴雨、大暴雨，河南省更是出现持续性强降雨天气，致特大暴雨。短时间内强降雨或连续性降雨等恶劣天气频繁发生，除容易引发洪涝、山体滑坡、泥石流等灾害，还容易引发各种传染病，特别是肠道传染病、虫媒和自然疫源性传染病等。

## 洪涝灾害后，首先要预防肠道传染病

“洪涝灾害后，雨水会因淹没厕所、垃圾堆、禽畜棚舍而被污染，被污染的雨水流进自来水厂、水井等饮用水源，会造成饮用水污染。因此，首先要预防的就是因水源污染引起的肠道传染病，比如细菌性痢疾、伤寒/副伤寒、霍乱、甲肝、戊肝、其他感染性腹泻以及食物中毒。”中山大学附属第一医院主任医师马晋平介绍。

细菌性痢疾，简称菌痢，是由志贺菌属(痢疾杆菌)引起的急性肠道传染病。主要表现为畏寒、高热、腹痛、腹泻、黏液脓血便以及里急后重等，严重者可能出现感染性休克或中毒性脑病。菌痢可通过消化道传播，病原菌随人粪便排出，污染水、食物、生活用品或手，经口使人感染；亦可通过苍蝇污染食物而传播。生活接触是引起散发病例的主要途径，水、食物污染常引起暴发。

“预防菌痢，应不进食未洗净的瓜果、蔬菜，瓜果要削皮吃，少吃凉拌菜，不吃或少吃熟而凉食；食物加工要煮透；饭前便后、加工食物前要洗手；防治饭菜被蚊虫叮爬；不喝生水，只喝开水或合格的瓶装水。”马晋平提醒，如果出现水样便、稀便、脓血便，伴有腹痛、里急后重应立即就医。

伤寒、副伤寒，是由伤寒杆菌和副伤寒杆菌甲、乙、丙引起的急性消化道传染病。水源污染是本病传播的重要途径之一，常呈暴发流行。临床上以持续高热、相对缓慢、特征性中毒症状、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少等为特征，肠出血、肠穿孔为主要并发症。

“伤寒、副伤寒病情一般不典型，当出现3天以上发热、头痛、食欲差，排除感冒等疾病，且有不适食物或生冷食物进食史，应立即就医治疗。”马晋平介绍，一般人还可以接种伤寒疫苗。

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，主要是通过密切接触感染者的粪便、口腔分泌物、皮肤疱疹液中的病毒，经粪-口途径或呼吸道传播。小孩不注意手部及饮食卫生、大水漫街等，都增加了这些疾病的传播概率。此病多发于5岁以



资料图片

下儿童，表现口痛、厌食、低热、手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡，多数患儿一周左右自愈，少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。个别重症患儿病情发展快，易导致死亡，需及时住院治疗。

“预防手足口病最重要就是经常用清水和皂液洗手，特别是在接触口鼻前、进食或处理食物前、如厕后、当被水疱、呼吸道分泌物污染时。要经常清洁和消毒日常接触的餐具、用具、物品或表面，以及分泌物、呕吐物或粪便等污染的物品用具。”马晋平介绍，推荐3岁以下儿童可接种肠道病毒71(EV71)疫苗，以减少EV71感染发病及导致的重症和死亡。

## 虫媒和自然疫源性传染病预防同等重要

“自然疫源性疾病是指在自然条件下长期存在、在野生动物间流行，并在一定条件下会感染人类的疾病。”马晋平介绍，由于洪灾期间自然环境的改变，包括温度、湿度、水位及媒介生物栖息地变化影响了病原体、传染源、传播媒介和宿主的生长繁殖和生活习性；再加上洪灾发生后，人们居住条件恶劣、营养不良、精神压抑，使机体对疾病的抵抗力下降，导致自然疫源性疾病多发，比如钩端螺旋体病、流行性出血热等。

“钩端螺旋体病是遭遇洪灾后需重点防范的传染病之一，鼠类和猪是两大主要传染源。”马晋平说，发病者以青壮年、有接触疫水者为主。钩端螺旋体具有很强的侵袭力，通过皮肤、眼结膜、鼻或口腔黏膜侵入人

体，迅速进入血液并繁殖，随后侵害肝、肾、肺、脑膜等器官引起多种症状，由于个体免疫水平轻重不一，病原体侵入人体后7~14天发病，短者3~4天，长者可达一个月，临床上常见高热、头痛、全身酸痛、腓肠肌疼痛、眼结膜充血、淋巴结肿大等。早期治疗以抗菌治疗为宜，比如青霉素、多西环素、四环素等酌情选用。

“流行性出血热又称肾综合征出血热，是危害人类健康的重要传染病，是由流行性出血热病毒(汉坦病毒)引起，潜伏期为4~45天，多为1~2周，鼠类为主要传染源。”马晋平介绍，该病起病急，以发热、出血、充血、低血压休克及肾脏损害为主要临床表现。如果不得已要在下雨后蹚水行走，在蹚水后回到安全地方，要及时将身体上被雨水污染过的皮肤用清水清洗干净，并检查是否有被老鼠咬过的痕迹。如果发生发热或其他不适，需要及时前往就医，并告知医生有接触疫水的历史。

## 洪涝灾后心理疏导很重要

“洪涝灾害发生后，除了要注意身体疾病，还须及时进行心理疏导。”石家庄市第八医院主任医师张素辉坦言，人们都会有自我保护的需要，灾害天气使很多亲历者心有余悸，比如家园丧失、亲人伤亡，或是身体伤害等，容易出现各种各样的不良情绪和身体反应，如害怕、紧张、心慌、头晕、失眠等。

“所有这些在灾难时出现的反应都是正常身心反应，是人对于非正常事件作出的正常心理反应，大多数人在数周或数月之内会自然缓解，所以当我们出现这些感觉时，千万不必慌

张，正确调整能尽早摆脱心理不适。”张素辉表示。

如果出现了这些心理症状时，怎样做能尽快地恢复到日常的心理状态?“大家可以用一些简便适用的心理调适方法来缓解。”张素辉说——出现心理反应及身体症状，如焦虑、恐慌、无助、悲伤、内疚，身体发抖、抽筋、呼吸困难，喉啞及胸部感觉堵塞等症状时，首先告诉自己无须过分害怕和担心，这是在特殊情况下每个人作出的正常反应，然后放慢呼吸，及时纠正错误想法。感受减轻后，可以继续做你手上的事情。

出现表达正面情感的困难，如过度悲伤、麻木、情感冷漠、面无表情时，这是创伤后常见的反应。提醒自己不该为了一件你也不希望发生、没办法控制的事情感到内疚、罪恶；规律从事你喜欢的活动，重新燃起喜悦的感受。

出现令你困扰的灾难或创伤的回忆、影像及想法时，提醒自己，只是回忆而已，尝试与信任的人谈谈它们，一般会随着时间减轻。

接触到灾难提醒物而瞬间影像重现，感觉好像回到创伤当下，大脑反复出现灾难的场景或画面时，首先要告诉自己事情已发生了，现在是安全的，动动身体，尝试去感觉脚稳稳踏在地上的感觉。站起来，在周围走动，打电话给信任的人，告诉他所经历到的事。

出现与灾难或者创伤相关的噩梦，易从噩梦中惊醒，反应过度，感到没有安全感时，提醒自己是梦中的反应，并不是现实真有危险，随后起床，让自己恢复定向感。和亲人如配偶、父母说说话。如果症状较重，应及时就医。

另外，还需警惕毒蛇出没。雨水多的时候，毒蛇很容易出没。毒蛇咬伤的出现和降水量息息相关，国内有统计，毒蛇咬伤患者一年达10万人次。一般症状会表现为肢体肿胀、疼痛、恶心、呕吐、视物模糊、皮肤瘀血等。更严重的会有皮肤坏死、截肢、肝肾心功能不全甚至多器官衰竭。

被毒蛇咬伤后伤处会留一对较深的齿痕，局部伤口会出现出血、红肿、疼痛、麻木感，全身会出现发热、呕吐、血尿、休克等，抢救不及时甚至死亡。而被非毒蛇咬伤后只在伤处皮肤留下细小的齿痕，轻度刺痛，有的会起小水疱，无全身性反应。一旦被毒蛇咬伤，首先要迅速离开现场，防止多次伤害，将受伤的部位放低，保持心态冷静和半躺姿势，在伤口近心端2~3cm处用绳带结扎，每15分钟左右放松1分钟，防止肢体缺血坏死，划开伤口排毒(这一步操作最好在医院急诊科进行)，并及时就医。最后，最重要的是要去医院打抗蛇毒血清。

(空军特色医学中心皮肤科副主任医师 王瑞艳)

另外，还需警惕毒蛇出没。雨水多的时候，毒蛇很容易出没。毒蛇咬伤的出现和降水量息息相关，国内有统计，毒蛇咬伤患者一年达10万人次。一般症状会表现为肢体肿胀、疼痛、恶心、呕吐、视物模糊、皮肤瘀血等。更严重的会有皮肤坏死、截肢、肝肾心功能不全甚至多器官衰竭。

(空军特色医学中心皮肤科副主任医师 王瑞艳)

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 8种抗氧化食物营养又抗衰

氧化是肌肤衰老的最大威胁，饮食不健康、日晒、压力、环境污染等都能让肌肤自由基泛滥，从而出现面色黯淡、缺水等氧化现象。人体的抗氧化物质有自身合成的，也有食物供给的。那么，哪些是“当红”的抗氧化食物?

抗氧化“火力最强的武器”就是番茄。这是因为番茄中含有丰富的番茄红素，其抗氧化能力是维生素C的20倍。特别是煮熟的番茄，虽然维生素C会遭到破坏，但是茄红素的含量可增加数倍，抗氧化功能也更强。

绿茶中含有大量的维生素C，可淡化肌肤中的黑色素，使肌肤美白柔嫩。它的抗氧化作用是维生素E的20倍，可有效保护肌肤，减少因紫外线及污染而产生的游离基。

作为水果的葡萄或饮料的葡萄汁因其少了发酵的过程，抗氧化的成分就少了许多。而用葡萄酿成的红酒因经过发酵，其抗氧化能力得以提高。因此，适量饮用些红酒，你容颜上的皱纹会降临得晚一些，肌肤老化迹象也会小很多。

味美好吃的鲑鱼中，因含有超强的ω-3多不饱和脂肪

酸，所以有较强的抗氧化功效。而一般家禽或家畜的肉类，因其中ω-6多不饱和脂肪酸的比例较高，会影响其抗氧化功能。

富含维生素E的坚果类食物，除了具有抗氧化功能之外，还能修护皮肤组织。不过，坚果类食物含有高油脂，如果摄取过量，不但有致胖的危险，由高油脂所造成的氧化反应还会损害维生素E的抗氧化作用。因此，适当地摄取此类食物，才能真正发挥它的抗氧化功能。

外形美观的花椰菜，除了含有丰富的维生素A、C之外，还含有一种特有的抗氧化物质，它几乎集所有抗氧化物于一身。

莓类水果如草莓、蓝莓等富含β胡萝卜素以及维生素C，这两种成分是医学界所肯定的抗氧化物质。另外，莓类水果所含有的钾及水溶性纤维能降低胆固醇浓度及减少患高血压的概率。

大蒜不但具有抗氧化的功效，还有促进血液循环、加速新陈代谢的功能，能帮助排毒减重。另外，大蒜所含有的硫化物具有抗氧化还原作用，不但可有效降低体内胆固醇，还可预防高血压及心血管疾病。

(北京中医药大学东方医院主任医师 祝东升)

健康潮 JIANKANGCHAO

## 洗澡过频易引发干燥性湿疹

23岁的丽丽，半年前开始养成了每天洗澡的习惯。她说每当工作累了一整天，泡个美丽的热水澡再去睡觉就觉得特别舒服。但就在一周前，意外发生了。

近日，丽丽在睡觉的时候突然觉得身上很痒，她以为是不小心惹了虫子身上不干净了，于是她赶紧又去洗了个澡。结果情况非但没有改善，还越来越痒了。丽丽以为自己过敏了，于是她换了家里的床被，沐浴露也换了，甚至连饮食都比平时更注意了。没想到几天后，丽丽惊奇地发现自己的手臂上、腿上的皮肤变得像鱼鳞一样，用手一抠就有白色的皮屑哗哗掉下，她百度发现自己目前的症状和“鱼鳞病”一模一样，这可把丽丽吓坏了，自己为什么会得“鱼鳞病”?

她赶紧去了医院，向医生求助。医生仔细检查了丽丽的情况之后，告诉她这不是鱼鳞病，而是“干燥性湿疹”，并且还告诉她，就是因为她洗澡不正确才导致的。

其实，洗澡有顺序，先洗脸，然后洗胳膊、洗腿、洗身体、最后洗头。因为洗澡会导致我们的毛孔打开，先洗脸

能防止一些脏东西在毛孔里面闭塞，出不来。然后洗身体，从四肢、胳膊远心端开始洗，洗完身体之后，最后再洗头，这样对血液循环是有好处的。

还需控制水温，控制时间，洗澡时间最好控制在15~20分钟左右，而水温一般跟体温接近为宜，最好控制在40度左右。如果水温过高，会破坏皮肤表面的油脂，导致血管扩张，然后水温一下下降，一出浴室血管就会急剧收缩，特别是有动脉硬化症的朋友，可能会诱发心肌梗死甚至脑卒中。

另外，哪怕爱干净，也不要洗澡洗得太频繁。尤其是冬天寒冷干燥，体表水分本来就流失得较多，加上皮脂腺和汗腺分泌减少，如果洗澡频繁，又使用沐浴露肥皂等清洁用品，就会洗掉身体表面皮肤的油脂，破坏这个天然的皮肤屏障，导致皮肤越洗越干燥，严重的甚至会跟丽丽一样，引发干燥性湿疹。冬天时，建议正常情况下，年轻人每周洗澡2~3次、老人每周洗澡1~2次即可，洗澡时少用沐浴露，洗完澡后应该尽快擦干身体，并适量在身上涂抹润肤产品，这样可以防止皮肤发生痒症。

(北京大学第一医院密云医院 高巍)

## 高温天气下三高人群要警惕热中风

近日，湖北武汉一位七旬老人出门办事在户外突然晕倒，周围的邻居以为老人中暑，将他送到医院。后经医生检查发现老人的血压高压已到185mmHg，进一步做脑部核磁共振检查发现是早期急性脑梗塞(中风的一种)，根本不是中暑。医生据此提醒大家，高温天气下“三高”人群要警惕热中风。

夏天发生的中风俗称热中风，它和中暑在症状上是有区别的。中暑是患者身体温度调节的功能因为高温发生了紊乱，从而导致身体在高温入侵的时候，没能做好正确快速的散热功能，导致体温急剧升高，从而产生晕倒的现象。因此，中暑的人的体温，往往都是非常高的，大概在40度左右，我们也可以通过这一点，来判断病人是否中暑。中暑者往往是因为身处的环境太过恶劣，才会导致症状的产生，例如阳光直射的空旷室外、高热源附近等。

由于体温调节和热中风这种病症关系不大，因此，热中风的患者体温往往比较正常，

且热中风的发作并不需要过于严苛的高气温环境。热中风多发生在本身已有高血压、高血脂、糖尿病等脑血管病危险因素或慢病的人群。其次，夏季人体大量出汗后大量丧失水分，如果未得到及时的补充，容易使血容量减少、血液黏稠、血液循环容易形成血栓，血栓堵塞脑血管进而会引起缺血性中风。因此，在炎热的夏季患有“三高”的老人一定要警惕热中风的发作。

预防热中风，首先要谨防高血压、高血脂和高血糖(糖尿病)，有基础疾病的病人要控制好这“三高”。其次，饮食上尽量清淡。少吃高脂肪的食品，适当多喝水以防血液黏稠。第三，要养成健康的生活习惯，戒烟戒酒，少熬夜，防暑降温。最后，身体出现异常症状应及时就医。一旦感觉闷热难受，突然出现一闪而过的头痛、头晕、眼花、言语不清及半身麻木、肢体感觉异常等现象，不要以为是天热吃不好、睡不好或者中暑等原因造成的，应及时到医院就诊。

(武汉市中心医院副主任医师 陈娟)

□延伸阅读

## 洪灾还可能引发这些皮肤问题

近日，河南多地暴雨冲上热搜，牵动着全国人民的心。水灾地区高温潮湿，卫生条件差，很容易引发一些皮肤疾病。

接触性皮炎。流水成分复杂，可能混有垃圾、化学物质等，如果在水里不小心接触到了这些物质，就有可能患上接触性皮炎。它有两类之分：一类是刺激性接触性皮炎，是接触了强酸、强碱以及有毒物质后引起的，症状一般较重，容易出现水疱、大疱及破溃，需要及时到医院治疗。另一类是变应性接触性皮炎，症状一般较轻，可以口服抗过敏药物，外用炉甘石洗剂和糖皮质激素乳膏。

大部分患有接触性皮炎的人，会感到痒、烧灼感或是胀痛感，症状较轻时，皮肤局部会呈现出红斑，或稍有水疱、丘疹，严重时红斑会出现明显的肿胀。由于刺激接触性皮炎有痒痒、刺痛等症状，搔抓后加剧，因此应该有意识地避免抓挠刺激。痒痒剧烈时口服抗组胺药物，如西替利嗪片、依巴斯汀、氯雷他定片、马来酸氯苯那敏片、酮替

芬等，可以先选择一种，如果半小时后没有缓解，可以再加一种。其中，马来酸氯苯那敏片、酮替芬吃完会嗜睡，所以最好是在晚上吃。预防接触性皮炎，一定要做好防护，少接触水。比如穿长筒靴、以及戴橡胶手套，接触完后及时清洗皮肤，可以减轻症状。

丘疹性荨麻疹，又叫虫咬皮炎，多数与蚊虫叮咬有关。雨水多的地方，蚊虫难免增多，加上夏季穿得少，皮肤容易外露，容易发生丘疹性荨麻疹。出现丘疹性荨麻疹时，皮肤会有痒感，四肢会出现红色的小丘疹，皮疹的顶端有时会出现透明的小水疱。对于虫咬皮炎，可以口服左西替利嗪和依巴斯汀片，外用炉甘石洗剂和艾洛松。预防虫咬皮炎，建议大家睡觉时尽量使用蚊帐，夜间外出时最好穿长袖长裤，外用驱蚊喷雾。

足癣。水灾地区条件有限，缺少洗浴用水，不能及时更换潮湿的衣服和鞋袜，双脚长期浸泡在污水中，很容易使皮肤造成真菌感染，其中最容易被忽视的就是足癣，也就是大家常说的脚气。常见的足癣有三种类型：趾间糜烂型，以脚趾

间皮肤的糜烂和溃疡为主要症状，还伴有脚汗多、脚臭脚痒、蜕皮等症状；水疱型脚气，以足缘和足底的水疱为主要症状，奇痒无比；鳞屑角化型足癣，没那么容易被察觉，除了脚后跟脱屑，没什么不正常的情况，恰恰是这样，很多患者错过了最佳治疗时间。患上脚气如果不及及时治疗，可能还会患上灰指甲、体癣、股癣、丹毒等等。预防足癣要做到，穿透气不闷热的鞋子和纯棉袜，并且要勤换鞋袜、多洗脚，洗脚后要把脚擦干；不穿他人的鞋袜，不与他人共用脚盆、浴盆和毛巾等。

日光性皮炎。很多人不注意防晒，就会导致日光性皮炎，它远不止简单的晒伤，严重的还会出现水疱、破溃，有烧灼感或刺痛感。随后红斑颜色逐渐变暗，出现脱屑，留有色素沉着，轻者3~5天痊愈，严重者1~2周才能痊愈。对于日光性皮炎的晒伤部位，应该做好防晒，避免再次晒伤。轻度日晒伤后可以口服抗过敏药物，外用炉甘石洗剂及糖皮质激素乳膏，如果出现大疱、破溃的话要及时到医院就诊。