

# 石首健康教育

Health Education in ShiShou

03 2021年7月19日 星期一

荆州日报出版

农历辛丑年六月初十

第14期



推介健康知识 传播健康理念  
培养健康行为 共建健康石首

## 应对洪涝灾害 这些健康教育核心知识要记牢

当前已进入全国主汛期。入汛后,受强降雨等天气影响,水源性和食源性疾病风险将随之增加,我们要牢记洪涝灾害救灾防病健康教育知识要点,确保生命财产安全。

### 洪水来到时

1.保持通讯畅通,方便撤离、呼救使用。  
释义:洪涝灾害中,如被洪水围困,应随时保持通讯畅通,及时与救援人员进行联系,最大程度保证获救。为了避免手机进水损坏,可在撤离时将手机装入防水塑料袋。

2.洪水来到时,要迅速向高处转移,来不及转移时,应就近抓住固定物或漂浮物。  
释义:洪水到来时,应在确保安全的情况下,迅速向屋顶、山坡和树木等高处转移,转移过程中应沉着冷静,切忌惊慌失措;如果突遇洪水来不及转移,应按照快、就近的原则,及时抓住木头、木板等漂浮物,或尽快把身体固定在树木等上,以免被洪水冲走。

3.在撤离时应避开高压电线。  
释义:发生洪水时,接近高压电线、电线杆等十分危险,发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时,要迅速远离,防止触电。

4.安全转移要本着“就近、就高、迅速、有序、安全、先人后物”的原则进行。  
释义:遇洪水威胁时,为了最大限度保证生命财产安全,应迅速就近向高处转移,尽量减少转移时间。在转移过程中,应保持先后顺序和良好秩序,并确保安全。生命是人间最可宝贵的,切记在确保生命安全的情况下,再设法抢救财物。

### 灾后防病

1.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。  
释义:发生洪涝灾害,政府和防汛部门会采取一切措施保证安全饮用水供应。在有条件的情况下,最好只饮用瓶装水和桶装水。洪水中含有大量的泥土、腐动植物碎屑、细菌或寄生虫,即使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。在因缺水危及生命不得不饮用的情况下,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。

2.不吃腐败变质的食物,不吃淹死、病死的禽畜。  
释义:洪涝灾害一般发生在高温高湿的夏秋季节,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严重威胁生命,切忌食用。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。

3.注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾。  
释义:环境与人体健康密切相关,即使在抗洪救灾过程中,也应注意环境卫生。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。感染血吸虫病的人和动物粪便中含有血吸虫虫卵,随意排放,有可能引起血吸虫病的传播流行。

4.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。  
释义: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。下水劳动时,应每隔1~2小时出水休息一次。

5.做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫媒传染病。  
释义:苍蝇是甲肝、霍乱、伤寒、痢疾等传染病的主要传染源,老鼠体内含有流行性出血热病毒、钩端螺旋体和鼠疫杆菌等,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,应加强杀灭工作。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,发现鼠异常增多的情况需及时向当地有关部门报告。应用驱蚊驱避剂、蚊帐等防蚊,外出穿长袖衣裤。

6.勤洗手,不共用个人卫生用品。

根据国务院联防联控机制及省、荆州市新冠肺炎疫情防控指挥部工作安排,现就近期全市新冠病毒疫苗接种工作安排提示如下:

一、从即日起,全市重点开展15岁以上人群和60岁以上人群的新冠病毒疫苗免费接种工作。

二、从8月起,全市重点开展12~14岁人群新冠病毒疫苗免费接种和15岁以上人群新冠病毒疫苗免费补种工作。

三、请尚未接种的18~59岁市民于7月31日前尽快完成接种。

四、目前石首市新冠病毒疫苗供应相对充足,广大市民可以通过社区(村)、网络、现场预约等方式,分时段接种。

五、接种新冠肺炎疫苗是预防新冠肺炎最经济、最有效的方法,是每位公民的责任和义务。我市正在全面组织免费接种新冠病毒疫苗工作,请15周岁以上、无相关禁忌症的市民主动预约接种,早接种早受益。

## 石首市新冠肺炎 防控指挥部健康提示

根据国务院联防联控机制及省、荆州市新冠肺炎疫情防控指挥部工作安排,现就近期全市新冠病毒疫苗接种工作安排提示如下:

- 一、从即日起,全市重点开展15岁以上人群和60岁以上人群的新冠病毒疫苗免费接种工作。
- 二、从8月起,全市重点开展12~14岁人群新冠病毒疫苗免费接种和15岁以上人群新冠病毒疫苗免费补种工作。
- 三、请尚未接种的18~59岁市民于7月31日前尽快完成接种。
- 四、目前石首市新冠病毒疫苗供应相对充足,广大市民可以通过社区(村)、网络、现场预约等方式,分时段接种。
- 五、接种新冠肺炎疫苗是预防新冠肺炎最经济、最有效的方法,是每位公民的责任和义务。我市正在全面组织免费接种新冠病毒疫苗工作,请15周岁以上、无相关禁忌症的市民主动预约接种,早接种早受益。



广大市民朋友预约接种新冠病毒疫苗的二维码

石首市卫生健康局推出了新冠病毒疫苗预约接种微信小程序,有意愿接种第一剂次和第二剂次的市民朋友均可网上预约。具体流程如下:

- ①微信搜索“健康石首”小程序或者直接扫码进入
- ②首页添加就诊人完成实名认证
- ③选择疫苗种类
- ④选择对应的接种门诊
- ⑤选择接种日期
- ⑥预约完成。

石首市新冠肺炎防控指挥部  
2021年7月13日

## 健康教育 知识 夏季养生小常识

**健脾除湿。**湿邪是夏天的一大邪气,加上夏日脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等症,所以应常服健脾利湿之物。一般多选择健脾芳香化湿及淡渗利湿之品,如藿香、莲子、佩兰等。

**清热消暑。**夏季气温比较高,暑热很盛,人的心火比较旺盛,所以常用一些清热解暑的药物,例如薄荷、荷叶、金银花、菊花等,可用这些来消暑。

**补养脾胃。**中医认为,按五行规律,夏天心火旺而肺金、肾水虚衰,要注意补养脾胃之阴。可选用枸杞子、生地、百合、桑葚以及酸收肺气药,如五味子等,可防出汗太过,耗伤津液。

**冬病夏治。**夏季养生免不了冬病夏治。所谓冬病夏治,即夏天人体和外界阳气盛,用内服中药配合针灸等外治方法来治疗一些冬天好发的疾病。如用鲜姜贴花柳骨节易冻伤处,可预防冬季冻疮;用膏药贴在穴位上,可治疗冬季哮喘和鼻炎。

**少吃冰凉食物。**夏季我们以为冰凉食物就可以降温,却忽略了体内温度更高(有时高达37度),突然喝下冰水往体内浇,五脏六腑可受不了。要消暑又镇定神经,不妨喝菊花茶、金银花茶、绿豆汤或含水量多的水果。不过,胃寒者少喝,可以多喝开水。体质属热而虚的人,不妨食用银耳、莲子或百合等滋补,祛热补气。

**修身养性。**养生专家都强调“身心要双修”,当身体不好易影响心理,心理一急躁,身体就慢慢衰弱。培养好的生活习惯,逐步调节自己的脾气、习气和个性,情绪比较稳定。从情绪养生的观点来看,真正的修行,不是不要七情六欲,而是要能完美驾驭大起大落的情绪。

## 夏季养生食物

**最佳调味品——食醋**  
夏季天气炎热,人的出汗量比较大,多吃点醋可以提高胃酸的分泌,可以帮助我们消化吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死大肠杆菌、葡萄球菌等,对伤寒、痢疾等夏季多发肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳,多吃点醋能解除困倦,帮助人体保持充沛精力。

**最佳蔬菜——苦味菜**  
夏季气温高湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、食欲不振、身体消瘦等,此时吃些苦味蔬菜对健康大有裨益。

现代营养学研究证明,苦味蔬菜中富含消暑、退热、除烦、提神、健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素和矿物质。苦瓜、芥菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是不错的选择。

**最佳汤肴——番茄汤**  
番茄汤中含有丰富的番茄红素,它有一定的抗前列腺癌和保护心脏的作用,比较适合中老年的男性食用。

**最佳肉食——鸭肉**  
夏季人体能量消耗大、新陈代谢旺盛,必须增加蛋白质的供应。鸭肉不仅富含蛋白质,还具有滋阴养胃、健脾补虚、利水化湿的作用,根据中医“热者寒之”的原理,鸭肉特别适合苦夏、上火、阴虚燥热者食用。

**最佳饮料——热茶**  
夏天离不开饮料,首选饮品就是热茶。喝热茶可以使毛孔扩张,随着汗液排出,人也会感到格外凉爽。红茶富含钾元素,既解渴又解乏。

**最佳营养素——维生素E**  
人在夏天会遇到三大危险,即强烈日照、臭氧与疲劳,而维生素E能将这些三大危险降到最低。维生素E在全谷物食品、坚果、奶制品等食物中含量较多,夏天可多吃一些。

来源:科普中国

## “三伏天”如何预防和紧急救助中暑

目前正值一年之中最热的“三伏天”,全国各地开启了“蒸煮”模式。

然而,高温下中暑成为一种常见的疾病,重则致死……

近日,惠州市第一人民医院接诊了一名中暑男子,送院时体温已近42℃,抢救多时仍回天乏术,最终抢救无效死亡。

据了解,该男子曾从下午14时30分活动到下午18时长时间在户外活动,因缺少水分、电解质且没有遮阳保护措施,中暑突然晕倒在地。由于辗转多地求医,被家属送到该院时,男子距离发病时间已近10小时,错过了紧急抢救的黄金时间。

### 什么是中暑?

中暑是在暑热天气湿度大及无风环境中,病人因体温调节中枢功能障碍,汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多而出现相关临床表现的疾病。根据临床表现的严重程度,中暑分为先兆中暑、轻度中暑、重症中暑。

先兆中暑,表现为高温高湿环境下出现多汗、口渴、乏力、头晕、眼花、耳鸣、头痛、恶心、胸闷、心悸、注意力不集中,体温正常或略高。若及时采取措施如迅速离开高温现场等,多能阻止中暑的发展。

轻度中暑,表现为先兆中暑加重,出现面色潮红或苍白、烦躁不安或表情淡漠、恶

心呕吐、全身疲乏、心悸、大汗、皮肤湿冷、脉搏细速、血压偏低、动作不协调等,体温升高至38.5℃左右。

重度中暑,按递增的严重程度可分为热痉挛、热衰竭、热射病。热痉挛是伴有疼痛的突发肌痉挛,最常影响小腿,手臂,腹部肌肉和背部。热衰竭是由运动产热、出汗,体液和电解质丢失引起的,症状和体征可能突然出现,包括恶心、头晕,肌肉痉挛,感觉无力、头痛,疲乏和大量出汗,如病情得不到控制,可迅速发展为热射病,热射病是中暑最严重的类型,主要表现为高热、无汗、患者出现意识障碍,死亡率较高。一般情况,紧急抢救的黄金时间为半个小时。

### 哪些人容易中暑?

各种从事重体力或者在高温环境下(一般大气温度>32℃,湿度>60%及通风条件差),对高温环境不能适应及工作时间长、剧烈运动或军事训练的人在无充分防暑降温措施时极易发生中暑。

此外,在室温较高而无空调时,肥胖、营养不良、年老体弱和慢性疾病病人更易发生中暑。据统计,心肌梗死、脑血管意外等疾病可使中暑发生率增加10倍。

### 中暑时紧急救助措施

- 1、首先应立即将病人转移到通风良好

的低温环境;

2、让病人平卧,解开衣扣甚至脱去衣服,用冷水毛巾敷其头部,开电扇或空调等帮助患者降温;

3、意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可口服淡盐水或含盐清凉饮料,还可服用藿香正气水、十滴水、仁丹等;

4、体温升高者,可采用冷敷、擦浴(同时扇风)全身(除胸部),不断按摩其四肢及躯干,用冰袋冷敷双侧腋下、颈动脉处及腹股沟区等部位降温;

5、急救专家特别提醒:遇到重度中暑的患者,根据不同的种类采取不同的救护措施是不一样的。

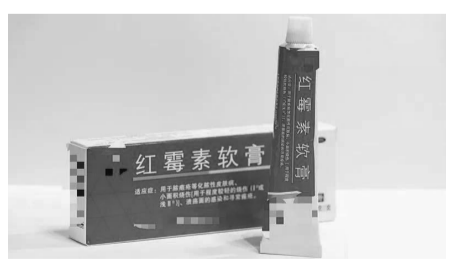
热痉挛的急救包括休息、降温和饮用混合糖电解质混合液体,比如果汁、牛奶或市售的混合糖电解质饮料;拉伸、冰敷和按摩疼痛的肌肉也有帮助。

热衰竭必须采取积极治疗措施,让患者躺在阴凉的地方,尽可能脱去患者的衣物,用冷水喷淋患者,并鼓励伤病员喝凉水,最好是含有碳水化合物和电解质。

热射病最重要的急救措施是马上让患者迅速降温,最好将患者浸泡在冷水中至下巴位置;不要试图强迫重度中暑患者饮用液体。重度中暑的患者经

### 医生紧急提醒——

## 红霉素软膏千万不能长期使用



红霉素软膏

那么,红霉素软膏到底是一种什么药?应该如何科学使用呢?

红霉素软膏,顾名思义,主要成分是红霉素,是一种比较常见的抗菌药物,对大多数的革兰阳性菌如葡萄球菌有较好的抗菌活性。少量红霉素混合在黄凡士林和石蜡中制成含量1%的软膏,就是我们常见的红霉素软膏了。

### 主要用于治疗哪些病症?

说明书上提到红霉素软膏的适应证包括:

- 1.脓疱疮等化脓性皮肤病。
  - 2.小面积烧伤、溃疡面的感染,这里需要强调烧伤和溃疡面是小面积的、程度较轻的情况,严重者一定要及时就医,避免延误治疗。
  - 3.寻常痤疮。
- 痤疮也称为青春痘,是一种比较常见的皮肤病,痤疮的发生主要与皮脂分泌过多、毛囊堵塞、细菌感染和炎症反应等因素密切相关。这里需要提醒大家,不是所有的痤疮都

需要使用红霉素软膏,症状较轻且没有感染时是不需要使用抗菌药物的,而当毛囊堵塞进而引起的毛囊炎时,应用红霉素软膏才是对症的。

除了红霉素软膏,还有一种红霉素眼膏,它们又有什么区别呢?能不能混用呢?

1.红霉素眼膏用于沙眼、结膜炎、或者眼外部感染,应用时涂于眼睑。而红霉素软膏是涂抹在皮肤表面的。

2.因为要涂抹在眼睑内,红霉素眼膏是要求近似无菌的,生产过程要严格控制无菌。而红霉素软膏主要局部涂抹于皮肤表面,不是无菌制剂,两者绝对不可以混用。

3.一般来说,红霉素眼膏的浓度是0.5%,红霉素软膏的浓度更高,是1%。因此,如果把红霉素眼膏当软膏使用,可能会因为浓度不够影响皮肤局部的抑菌抗感染作用。

### 应如何科学使用红霉素软膏?

1.建议在医生或药师指导下使用  
红霉素属于抗生素类药物,使用不当或者滥用会导致病原菌耐药情况的发生。应

用红霉素软膏前,请先咨询医师或药师,在医生或药师指导下给予相应用药指导后使用。

2.警惕药物过敏等不良反应的发生

虽然相较于其他抗菌药物,红霉素相关过敏反应报道较少,但在用药时一定要仔细告知医生或药师自身情况(如过敏史等),如用药后出现不适症状如用药部位有烧灼感、瘙痒、红肿等或其他不适情况应停药,并将局部药物洗净,必要时去医院就诊。

3.不可长期使用

红霉素软膏应用时间过长可能导致细菌耐药情况的发生,即细菌对抗菌药物的杀灭“刀枪不入”,耐药菌越多,感染的治疗也就越困难。

综上所述,红霉素软膏不是万能药!不是万能药!不是万能药!

红霉素软膏中主要含有抗菌药物红霉素,属于抗感染的药物,因此不适用于蚊虫叮咬、过敏等非感染情况,使用前需咨询专业医生或药师,如出现任何不适,应及时停药,冲洗皮肤,必要时就医治疗。

来源:科普中国