



暴雨洪灾后4类病“高发” 5个防病提醒你要重视



暴雨后容易忽视皮肤伤害

暴雨、洪灾后，生活环境通常受到严重污染，道路积水中混杂了地面和地下管网中的各种污物，有大量致病细菌、病毒、真菌等。皮肤作为人体最大的器官，是第一道防线，但环境温度、湿度等会影响皮肤屏障的正常功能。湖南中医药大学附属第一医院皮肤科主任医师席建元表示，洪灾后可造成多种疾病，其中皮肤病占50%以上。

潮湿环境加上泡水等，容易导致各种真菌感染性皮肤病、变态反应性皮肤病和细菌感染性皮肤病等：

■手足浸渍

常发生在手足长时间浸泡在水中的人群，主要表现为手足部位糜烂、脱屑和渗出，严重可造成局部感染和溃疡，通常位于手指、足趾间。

治疗方法：

保持局部干燥，可用扑粉扑于患处，或于轻度糜烂处用硼酸氧化锌冰片软膏，也可外用激素或抗生素软膏涂擦。

■皮肤癣病

身体一些部位长期浸泡在水中，加上生活环境温暖潮湿，易造成各种癣病多发。

治疗方法：

一般采用抗真菌外用膏药如克霉唑软膏、联苯苄唑乳膏等，对局部轻度糜烂渗出的癣，应同时使用含抗菌素的癣药膏，避免细菌感染。

■丘疹性荨麻疹

雨水泛滥促进了蚊虫滋生，主要表现为四肢出现红色小丘疹，有时在皮疹顶端有透明的小水疱。

治疗方法：

对于丘疹性荨麻疹，外用炉甘石洗剂可减轻症状，也可外用激素类药膏、硼酸氧化锌冰片软膏等。

■湿疹瘙痒

多发生于双侧下肢，易受各种微生物的侵袭，主要表现为患肢瘙痒和渗出。

治疗方法：

可采用局部外用硼酸粉湿敷，待皮损干燥后外用激素类软膏外搽，还可口服清热祛湿解毒的中药。

■脓疱疮

面部和四肢以及躯干部位出现小水疱，很快疱内的液体变得浑浊，疱也变得松软，能看见明显的液平面。

治疗方法：

可外用硼酸氧化锌冰片软膏、夫西地酸乳膏、百多邦等，可口服清热解毒祛暑的中药。

■毛囊炎

卫生条件差加上气候潮湿，大量出汗，加上没有清洁用水洗浴，容易发生毛囊炎。

治疗方法：

症状较轻的毛囊炎，应注意个人卫生，外用抗生素软膏如红霉素软膏、百多邦、夫西地酸乳膏等。

洪灾过后，这些病同样高发

除了直接涉水的皮肤，暴雨、洪灾发生后，饮食、饮水等同样藏着风险。中南大学湘雅医院感染病科副主任医师欧阳奕指出，除了皮肤病，还可能导致以下3类疾病：

◆胃肠道传染疾病

暴雨、洪灾后，水源受到污水、粪便、动物尸体污染，夹杂大量污染物，且气温高易致食物变质，未进行严格消毒处理，容易引起肠道传染病。比如，细菌性痢疾、霍乱、伤寒、甲型肝炎、戊型肝炎等，主要表现为恶心呕吐、腹痛腹泻、畏寒发热、黄疸等，严重者可出现感染性休克、重度脱水或肝功能衰竭。

◆自然疫源性疾病

夏季气候炎热，蚊虫滋生，灾后自然环境改变，人体对疾病抵抗力下降，易导致自然疫源性疾病流行。

①钩端螺旋体病：表现为高烧、头痛、眼结膜充血、腓肠肌疼痛、淋巴肿大等；

②血吸虫病：在疫区生活或抗洪抢险人员由于接触疫水，容易感染急性血吸虫病，表现出急性发热、接触性皮炎、腹痛腹泻等；

③流行性乙型脑炎：通过库蚊叮咬导致，表现为高热、意识障碍、抽搐，严重者发生呼吸衰竭甚至死亡；

④疟疾：疟原虫经由按蚊叮咬人体传播的虫媒传染病，根据疟原虫种类表现为寒战、高热周期性规律发作、继之大汗多汗，长期反复多次可引起贫血、脾肿大。

◆呼吸道疾病

洪灾时多有受凉、淋雨，劳累致抵抗力下降，加上灾后人群集中管理，易通过飞沫、接触等方式传播呼吸道传染病，常见的有流感、上呼吸道感染等，戴好口罩可有效预防。

暴雨过后的5个“防病提醒”

暴雨等灾害后，水质变化、气温炎热等都会使疾病发生概率增加。建议做好以下几点预防：

1. 涉水时使用防水装备

须穿防水长筒靴、戴防水手套。如果手和脚长时间浸泡在水中，手指、脚趾之间皮肤发白变软，容易发生糜烂、脱屑和渗出，严重者可造成局部溃疡，甚至继发感染。

2. 伤后严格消毒

北京市应急管理局应急服务总队高级培训师李振华表示，涉水离开后，第一时间擦净身体，检查是否有伤口，尤其是腰背部、腿、胳膊及脚。处理伤口时，先清除伤口上可能附着的污物，有条件的用医用生理盐水冲洗，也可用瓶装水或煮沸过的凉水冲洗，并用碘伏消毒，创可贴或纱布包扎。如果伤口较大、较深或存在异物，在初步冲洗后应当尽快前往医疗机构进一步处理。

3. 食品和饮用水安全

喝水前一定要把水烧开，不要轻易用自来水做饭，也不要用污染过的水洗菜、洗水果、洗衣服等。食

物要保证在保质期内，如果冰箱断电超过4小时，冷藏食物就不能食用了；超过24小时，冷冻食品也不推荐吃。被雨水打湿或浸泡过的厨具、餐具要彻底清洗消毒后再使用，可将洗净的餐厨具浸泡在水中加热煮沸15分钟，但要注意材质是否耐高温。

4. 预防蚊虫叮咬

强降雨导致积水增加，有利于蚊虫等有害生物繁殖，特别是雨后10天左右，蚊虫密度最大，要注意预防虫媒生物导致的疾病，如乙型脑炎、登革热、疟疾等。大雨过后及时清除家中各种积水，检查纱门、纱窗有无破损，屋内可挂蚊帐等防蚊叮咬。

5. 做好屋内消杀

如果房屋曾遭遇洪水或被浸泡，首先要除湿、通风，先清理后消毒。重点消毒受污染的地面、墙面、物品表面和衣物等。

可用肥皂或含氯消毒剂(浓度在500毫克/升左右)擦拭或喷洒消毒，并用清水冲洗干净；枕头、床垫等不易用漂白剂洗涤和清洁的物品，应及时丢弃；书本等出现霉菌也应及时丢弃。 据生命时报

聚焦公众健康所需 医学专家倾心做好科普

本报讯(通讯员 曾理)“冠心病慢病管理需要注意啥?”“体检能发现哪些健康预警?”“喝水怎样才健康?”“到高原旅行如何预防高原反应?”“心脏健康的密码?”。近日，在第二届“健康中国·渝我同行”医学科普作品大赛上，这5个由临床医护专家精心制作的健康科普作品荣获一等奖表彰。

据了解，该大赛是在重庆市科协指导下，由重庆市医学会与重庆科普基地联合会联合主办，重庆市医学会内科学分会、新桥医院慢病防治科普基地。大赛旨在落实国家“健康中国”战略，进一步激发医务人员参与健康科普的活动热情，由专业人士更好地向公众传播科学的防病治病理念，提高居民健康素养。此次医学科普作品大赛自今年5月起开

始作品征集，共收到千余份形式丰富、内容新颖的科普作品，与首届科普大赛相比，本届大赛作品来源更广，有复旦大学、青海大学、西藏大学、西藏民族大学的作品，也有来源于中部战区总医院及祖国边疆基层部队医院的作品，体现出全民参与度的提升。

大赛主席、陆军军医大学新桥医院慢病防治科普基地主任晋军教授表示，将生命安全与健康教育全面融入家庭、生活、工作的方方面面，医疗机构和医务人员责无旁贷，这也是我们举办医学科普大赛的初衷。医学科普作品大赛是一次很好的尝试，也是致力于打造“健康促进主阵地”，促进医疗卫生工作者做好“健康科普主力军”，打造品牌科普活动，打造“互联网+”精准健康科普，助力健康中国建设。



颁奖现场