

洪灾过后 预防五大传染病

近期，湖南多地遭遇连日暴雨或雷雨天气，部分地区还出现了洪涝灾害，加上夏季气温高、蚊虫孳生等因素，容易引起肠道传染病、鼠传疾病、虫媒传播疾病等暴发流行。

1) 肠道传染病 肠道传染病主要经粪-口途径传播，以呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状为主，潜伏期短、发病急、传染性强。洪涝灾害后由于卫生条件被破坏，人畜粪便、动物尸体等污染环境、蔬菜、水果或饮用水源，加上夏季气温高，食物易腐败变质更会加剧肠道传染病的发生，如不及时采取有效的预防控制措施，很容易造成痢疾、伤寒、副伤寒、甲肝、戊肝、霍乱和其他肠道传染病的爆发与流行。

2) 鼠传疾病 常见的有钩端螺旋体病和流行性出血热，共同特点是起病急、病情进展快，抢救不及时易引起死亡。

钩端螺旋体病是致病钩端螺旋体引起的急性传染病，鼠类是主要传染源，感染初期（3天内）主要表现为发热、头痛、全身乏力、眼结膜充血、腓肠肌压痛、全身表浅淋巴结肿大，以及恶心、呕吐、腹泻等消化道症状；随着病情进展，中期（3~14天）还会出现器官损伤表现，如咯血、肺弥漫性出血、黄疸、皮肤黏膜广泛出血、蛋白尿、血尿、肾功能不全等。

流行性出血热主要是接触携带病毒的鼠类排泄物（尿、粪、唾液等）而感染，临床主要表现为发热、出血、充血、低血压休克及肾脏损害。

3) 虫媒传染病 常见的有流行性乙型脑炎、发热伴血小板减少综合征等。

流行性乙型脑炎主要通过蚊子叮咬传播，感染后会出现高热、意识障碍、抽搐、病理反射及脑膜刺激征，病死率高，部分病例可留下严重后遗症。

发热伴血小板减少综合征是由布尼亚病毒引起的传染病，主要由蜱虫叮咬引起。感染后主要表现为发热，体温多在38℃以上，伴乏力、明显食欲缺乏、恶心、呕吐等，少数病例可因休克、呼吸衰竭、DIC等多脏器功能衰竭而危及生命。

4) 呼吸道传染病 洪涝灾害发生后，灾民集中居住，人口密度高，卫生条件差，人体抵抗力下降，容易引起呼吸道传染病的传播，如流行性感冒、肺结核、百日咳、麻疹等。

5) “红眼病” “红眼病”在医学上称为急性出血性结膜炎，是由肠道病毒引起，主要表现为突发结膜充血，烧灼感、痒、分泌物多，视力一般不受影响。“红眼病”传染性极强，人群普遍易感，如不及时隔离、治疗，可在一两周内造成全家、幼儿园、学校、单位的大流行，给人们生活、工作和社会生产造成严重危害。

娄底市疾病预防控制中心
刘曙光



■相关链接

灾后防病五大举措

1) 勤洗手 工作结束、外出归来、饭前便后都要洗手，洗手是控制微生物传播最重要的手段，且成本低，操作简便。有调查显示，洗手可以减少47%的腹泻、48%的严重肠道感染和59%的痢疾。

2) 注意饮食卫生 洪涝灾害发生后，要加强对饮用水的消毒，喝开水，不喝生水；食物要彻底煮熟煮透，不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物；不吃剩饭剩菜，不吃生冷食物；不吃淹死、病死的禽畜和水产品；食物生熟要分开，蔬菜水果要充分洗净才能食用等。

3) 搞好环境卫生 清除蚊虫孳生地，消灭苍蝇、蟑螂、老鼠等传播媒介；不要随地大小便，对患者的排泄物、呕吐物要及时清理消毒；避免猪、犬、牛等家畜粪便污染环境；垃圾及时清理，洪水污染区域做好环境消毒；动物尸体及时消毒并进行深埋处理。

4) 做好个人防护 避免直接接触废水，不要在池沼或水沟中捕鱼、游泳、嬉戏，下水作业时穿长筒橡皮靴，戴胶皮手套；野外作业时穿长袖长裤，涂抹驱避剂，防止蚊虫叮咬。

5) 及时接种疫苗 对于甲肝、戊肝、钩端螺旋体病、流行性出血热、流行性乙型脑炎等疾病流行区，可在疾病流行前接种相关疫苗，以预防感染。一旦出现发热、腹泻、呕吐等相关症状者，应及时就近医治，减少或避免与他人接触。

老人缺牙后应及时补牙

调查显示，80%~90%的老年人都存在不同程度的缺牙现象，但很多老年人认为“老掉牙”是正常现象，无需修补。其实，良好的口腔健康对于老年人摄入足量、均衡的营养，促进老年人的全身健康至关重要，长沙市口腔医院口腔修复科专家刘清辉提醒老年朋友，缺牙要及时修补危害极大。

缺牙会引发一系列问题，如影响面部美观，影响咀嚼、吞咽、语言、表情等功能，甚至造成颞下颌关节功能紊乱，引起关节部位弹响、疼痛或开闭口受限，因此，老年人缺牙一定要及时修补。目前，临幊上常见的修补方式有活动牙、固定牙、种植牙三大类，各有优缺点，老年朋友可以根据自己的实际情况选择。

1) 活动牙 活动假牙是通过牙钩和牙托来支撑的假牙，适用范围广，价格便宜，但戴牙后异物感较明显，对发音和美观有一定影响，需要较长的时间适应，每次进食后都要取下假牙清洁，比较麻烦。

2) 固定牙 与活动假牙相比，固定假牙体积小，无异物感，不影响发音、咀嚼与美观，不需要取戴，使用方便，价格适中，但修补过程中要磨除两侧相邻牙约1/3的牙体组织，可能引起基牙敏感或疼痛，对于缺牙较多、牙间隙较大的老年人不太适用。另外，还要一种是采用附着体、套筒冠等精密固位装置来达到假牙固位、稳定的一类修复体，称为“固定-活动联合修复”，它结合了固定假牙和活动假牙的一些

优点，对于缺牙较多不能做固定假牙，但又想获得较好修复效果的患者来说是个不错的选择。

3) 种植牙 是一种以植入骨组织内的下部结构为基础，来支持、固位上部牙修复体的缺牙修复方式，可以获得与天然牙功能、结构以及外观十分相似的修复效果，在经济和身体条件都允许的情况下，种植牙是最好的选择。

牙齿修复后的保健也十分重要，关系到牙齿的使用寿命。首先要注意保持口腔卫生，定期复查，以半年到一年复查一次为宜，全口假牙宜在5年左右作全面修理；其次要特别留意继发龋及根龋的防治，对残留牙根定期检查，防止因进一步龋坏及牙周破坏损伤余留的牙齿和牙根。

长沙市口腔医院 黄欣莹



大部分甲状腺结节 无需特殊处理

甲状腺结节对大多数人来说都不陌生，很多人在体检时会被告知患有甲状腺结节。那么，什么是甲状腺结节，发现甲状腺结节又该怎么办呢？

甲状腺结节是指存在于甲状腺内部的肿块，大多数无特殊症状，部分会感到喉咙处有异物感，甚至伴有呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑，是临床比较常见的一类疾病。甲状腺结节的病因主要与遗传和饮食有关，如日常饮食中碘摄入过量或极度匮乏，或服用了导致甲状腺结节的药物，另外，现代人的压力大，内分泌失调也会促使甲状腺结节的发生。

很多人查出甲状腺结节后最担心的就是它的良恶性，这就需要借助血清学检查、细胞学检查、超声诊断，以及甲状腺结节的数目、形态、性质和位置等具体评估。大部分甲状腺结节是良性的，通常不需要特殊处理，只需定期复查甲状腺彩超即可；恶性结节则需要手术切除，以及相关后续抑制治疗，以预防复发。

查出甲状腺结节也不必过于紧张，平日少食寒凉及含碘量高的食物，如虾蟹、海带、紫菜等；其次，要养成健康的生活习惯，不熬夜；保持良好的情绪，及时调节不良情绪；多运动，提高自身免疫力；出现甲状腺结节压迫症状或复查彩超有恶变趋势者，应进一步检查确诊，以免耽误治疗。

南华大学附属长沙中心医院 蔡怡

■健康卡通



冠心病患者 中暑先服救心丸

夏季气温高，不注意防暑很容易出现大汗、口渴、头晕、胸闷、全身乏力、恶心呕吐等中暑症状。对于冠心病患者而言，中暑后容易诱发心绞痛、心梗等急性病发作，所以，这时要做的不是处理中暑，而是先服用速效救心丸、硝酸甘油等急救药物。

图/文 陈望阳