

新冠抗疫经验 应用于洪水后的防疫工作

洪水后防疫和新冠疫情均属于重大公共安全管理范畴。三年疫情，我国新冠疫情防控取得了重大战略成果。尤其在2020年新冠疫情爆发最初期，方舱的建立和使用迅速有效地解决并控制了近乎全覆盖、高人数的群体，创造了管控的奇迹。自今年6月以来，湖南省持续出现大范围暴雨，导致7月5日岳阳县团洲垸发生溃堤。俗话说“大灾之后必有大疫”，因此，大面积洪水泛滥后的防疫工作是重中之重，而新冠防疫相应的工作对当前洪水受灾后的防疫防控有很大程度的借鉴意义。

洪水泛滥后有哪些常见疾病

洪水泛滥后早期容易引起感染性腹泻、霍乱、伤寒、病毒性肝炎（特别是经粪口传播的甲肝），以及一些皮肤疾病，如浸渍性皮炎（“烂脚丫”“烂裤裆”）、虫咬性皮炎、尾蚴性皮炎等。中期容易引起各种呼吸道传染病、虫媒传播性疾病如疟疾、自然疫源性疾病如血吸虫病、钩端螺旋体病、肾综合征出血热等疾病。后期由洪水所带来的直接灾害减少，大部分受灾的基础公共卫生设施已基本恢复，与洪涝灾害有关的疾病较少，可见部分虫媒传染病及部分自然疫源性疾病。

应从哪些方面预防灾后疾病

针对以上情况，结合抗疫经验，我们可以从以下几方面着手预防灾后疾病。

1. 及时开展环境卫生清理与消

毒工作

洪水消退后，要彻底清理室内外环境，改善卫生条件。要及时把室内的污物清理干净，清除好环境污泥、垃圾，埋葬好死亡动物，疏通沟渠填平洼坑等；同时，清除蚊、蝇孳生地，有目标地进行消毒，如喷洒氯氰菊酯、敌敌畏，防止蚊、蝇大量繁殖、传播疾病。

2. 保障生活饮用水的安全供应

被淹没或损坏的供水设施暂时不能供水，在水退或修复后先清出构筑物内的淤泥，清洗并排空污水，对管道进行彻底的清洗和消毒；对于覆盖范围较大的输配水系统，可以采用逐段消毒、冲洗的方式。储水和取水容器以及输水管道，在使用或重新启用前应进行全面冲洗和消毒。待各项指标检查合格后方能启用供水、储水或取水。

同时建议向群众宣传以下几点：（1）不喝生水，尽量喝烧开的水、瓶装水、净化设备现场制备或送来的桶装水；（2）不喝来源不明或被污染的水，不用来源不明或被污染的水漱口、洗菜等；（3）缸、桶、盆等盛水器具要经常消毒，消毒后用干净的水冲洗；（4）自觉保护生活饮用水水源及其周围环境，在指定地点堆放生活垃圾、倾倒生活污水和粪便。

3. 加强饮食卫生管理与家庭饮食卫生

洪水后即将进入三伏天，天气炎热，食物易变质，洪水期间保存的食品也易霉变，尤其是溺死的禽畜肉更易变质，临时性摊点也常不注意卫生，给健康带来较大隐患。为防范食品安全事故的发生，要强调吃新鲜饭菜，吃煮熟煮透的食品，禁止受洪水浸泡变质的食品上市，禁售溺死的禽畜等肉类。

4. 积极防治传染病

灾后要严防“病从口入”，从传播途径上讲，容易发生肠道传染病、自然疫源性传染病、虫媒传染病、呼吸道传染病及接触性传染病。张伯礼院士曾在2021年河南洪灾时说过“防大疫，做到‘一绝不、两防护’”，就可以大大减少洪灾后传染病的发生。“一绝不”是指绝不能吃淹死、病死的禽畜和水产品，不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物。“两防护”是指防护周边的环境，尽快清洁；防护皮肤，适当用药。

一旦发现传染病人，要就近报告防疫部门，以利及时处理，防止蔓延扩散。需要特别提醒的是，灾后受灾群众聚集，群体饮食睡眠不足，人体抵抗力会变差，其他非传染病也容易发生，切不可带病工作，一旦有不适，请及时就诊。

醴陵市中医院 廖立梅



老人定期体检 及时发现健康隐患

随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐下降，容易出现各种健康问题，因此，定期体检对于老年人来说非常重要。通过定期体检，可以及时发现潜在的健康问题，进行早期干预和治疗，从而保持身体健康。本文将详细介绍老年人定期体检的一些注意事项。

定期体检的必要性

老年人随着年龄的增长，生理机能会逐渐减退，容易遭受各种慢性疾病的困扰，如高血压、心血管疾病、糖尿病、高血脂、骨质疏松等。这些疾病在早期往往没有明显症状，容易被忽视，如果不定期进行体检，很可能错过最佳治疗时机。一旦疾病发展到晚期，治疗难度和费用将大大增加，甚至可能危及生命。因此，老年人定期体检是至关重要的。体检不仅可以早期发现潜在疾病的迹象，及时采取干预措施，避免病情恶化，还能评估老年人的整体健康状况，为制定个性化的健康管理计划提供重要依据。

体检项目和频率

对于辖区内65岁及以上常住居民，社区卫生服务中心、社区卫生服务站及乡镇卫生院每年都会提供一次免费的体检服务，这是一项非常有益的福利政策。这类体检通常包含一般体格检查和多项辅助检查，以初步评估老年人的健康状况。一般体格检查包括身高、体重、血压等基本指标的测量，辅助检查则包括血常规、尿常规、肝肾

功能、血糖、血脂、心电图、B超等，能够更加深入详细了解老年人的健康状况。

老年人应充分利用这项免费服务，每年至少进行一次全面体检。对于已经患有慢性疾病或存在特定健康风险的老年人，还应根据医生建议，适当增加专项检查的频率，以及时了解自己的身体状况，发现潜在的健康问题，并在医生的指导下采取相应的预防和治疗措施，避免疾病进一步发展。

体检机构如何选择

选择合适的体检机构对于保证体检质量至关重要，老年人在选择体检机构时应提前了解以下几个方面。

1. 机构资质 选择具有正规资质的体检机构，确保检查结果的准确性和可靠性。

2. 设备条件 了解体检机构的设备情况，选择拥有先进设备的机构进行体检，以提高检查的精度和效率。

3. 医师资质 了解体检机构的医师团队情况，选择具有丰富经验和专业资质的医师进行体检，以确

保检查结果的准确性和专业性。

4. 服务态度 选择服务态度好、环境舒适的体检机构，让老年人在体检过程中感受到关爱和尊重。

体检前的准备工作

1. 空腹 部分体检项目需要空腹进行，如血糖、肝功能、肝胆B超等。老年人在体检前应按照医生要求保持空腹状态，以免影响结果准确性。

2. 穿着舒适 有些检查项目可能需要解开衣服露出检查部位，如B超、心电图等，老年人检查当天应穿着宽松舒适、便于穿脱的衣服和轻便的鞋子。

3. 携带相关资料 老年人体检当天应携带身份证件、医保卡、病历、检查报告等相关资料，以便顺利办理体检手续。

体检过程中的注意事项

1. 保持平静心态 体检过程中应保持平和的心态，避免紧张和焦虑情绪影响检查结果。特别是检查血压时，最好先休息10~20分钟。

2. 配合医生检查 患者应积极配合医生的检查要求，按照医生指示进行各种检查操作，以免影响检

查结果的准确性。

3. 留意身体状况 体检过程中如出现不适或异常情况，应及时向医生反映并寻求帮助。

体检结果的解读与应对

拿到体检报告后，正确解读各项指标的含义也非常重要。一般来说，体检报告中都会详细列出各项检查的结果和正常范围值供参考，老年人可以一一比对。对于结果异常的，既不要过于焦虑，也不能轻视，应及时向医生咨询并寻求专业建议，医生会根据具体情况给出相应的处理意见和治疗方案。老年人要做的就是积极配合医生的治疗要求，按时服药，定期复查。

为保证获得最佳的治疗效果，患者家属也应关注老年人的体检结果和健康状况，为老年人提供必要的支持和帮助。例如，陪伴老年人进行体检过程，了解老年人的身体状况和需求；在老年人出现异常情况时及时提供帮助和照顾，鼓励老年人积极参与健康管理活动，提高身体素质和免疫力。

南宁市兴宁区三塘镇四塘卫生院 滕燕桃