

洪涝过后防疾病 科学防护保健康

近期强降雨天气频发，洪涝灾害易造成房屋受损、积水淤积、垃圾废物堆积，严重破坏人居环境。洪水极易污染水源、食物和生活环境，导致蚊、蝇、鼠类大量滋生，增加传染病传播风险。为防范洪涝灾害次生健康风险，切实守护群众身体健康，现将洪灾后卫生防病重点知识普及如下。

洪灾后常见易发疾病

洪涝过后环境潮湿脏乱，病原微生物大量繁殖，高发疾病主要分为以下四类。

1.肠道传染病 如霍乱、细菌性痢疾、伤寒、甲肝、急性肠胃炎等，主要因饮用污水、食用变质污染食物引发。2.虫媒传染病 积水滋生蚊虫，易引发流行性乙型脑炎、疟疾等疾病。3.鼠媒及自然疫源性疾病 洪水迫使鼠类迁移聚集，易诱发流行性出血热、钩端螺旋体病等。4.皮肤感染与食物中毒 长期接触污水易引发皮炎、真菌感染；高温潮湿环境易造成食物霉变，引发食物中毒。

科学做好环境消毒工作

灾后消杀是切断疾病传播的关键，居民需规范开展居家及周边环境消毒。

1.环境地面消毒 及时清理淤泥、垃圾、积水，使用合规消毒剂喷洒，重点消杀厨房、卫生间、墙角等重点区域。

2.生活物品消毒 家具、玩

具等生活用品擦拭消毒后静置片刻，再用清水擦拭干净。

3.餐具厨具消毒 沸水煮沸消毒 15 分钟以上，彻底杀灭残留病菌。

4.衣物被褥消毒 清洗干净后阳光暴晒 4 小时以上，潮湿衣物切勿收纳存放。

严格落实饮水卫生防护

病从水入是灾后发病主要原因，饮水安全务必严格把控。

1.坚决不喝生水，不饮用井水、河水及积存雨水，只喝开水或合格的瓶装水、桶装水。2.取水点应远离厕所、垃圾站、污水沟和养殖区域。3.储水桶、水缸、水盆定期清洗、倒空、消毒，避免细菌滋生。4.被洪水污染的水源，必须经过沉淀、消毒处理，确认安全后方可使用。

全面加强饮食卫生管理

坚持科学饮食，严防食物中毒和肠道传染病。

1.被洪水浸泡、污染的粮食、果蔬、肉类及熟食一律丢弃，严禁清洗后食用。2.不吃病死、淹死的禽畜以及霉变、过期、变质食物。3.食材做到生熟分开、分类存放，刀具案板专用，避免交叉污染。4.饭菜要煮熟煮透，少吃凉拌菜，剩余食物再次食用前必须充分加热。

5.饭前便后及时洗手，养成良好的卫生习惯。

扎实开展蚊媒鼠害防控

积水污物是病媒生物滋生温床，需全方位开展消杀防控。

1.全面清理房前屋后坑洼积水、花盆瓶罐、废旧杂物，从源头消除蚊虫滋生地。2.安装纱窗纱门，使用蚊帐和驱蚊用品，减少蚊虫叮咬。3.及时清理垃圾和动物尸体，对粪坑、垃圾点等区域开展灭蛆灭蝇。4.积极配合灭鼠行动，妥善储存食物，防止鼠类污染。

做好个人健康防护与监测

1.尽量避免赤脚蹚水，作业时穿戴雨靴、手套，减少皮肤接触污水。2.不在污水中洗澡、洗衣、捕鱼，避免接触疫水，预防皮肤感染和寄生虫病。3.不共用毛巾、脸盆、牙刷等个人用品，不用脏手揉眼。4.合理作息、注意防暑通风，增强身体抵抗力。5.一旦出现发热、腹泻、呕吐、皮肤瘙痒感染、头痛乏力等症状，应及时就医。

灾后无大疫，防控靠大家。广大群众要高度重视灾后卫生防疫工作，认真落实消毒消杀、饮食饮水管控、病媒防控和个人防护措施，自觉维护环境卫生，共同筑牢灾后公共卫生安全屏障，守护家人身体健康。

娄底市疾病预防控制中心（市卫生综合监督执法局）戴苗

骨质疏松不是老年专属，科学补钙很重要

很多人觉得骨质疏松是上了年纪之后才要操心的问题，年轻时少喝牛奶、长期节食、久坐不动也无所谓。实际上，骨骼如同一个“储蓄账户”，年轻时积累得越充足，年老后越能承受消耗。保护骨骼应从当下开始。

骨骼“储蓄账户”：

年轻时也要认真管理

骨质疏松虽常见于中老年人，但并非老年人“专属疾病”。人的骨量通常在青年时期达到较高水平，之后随年龄增长逐渐流失。若年轻时骨量积累不足，未来患骨质疏松和骨折的风险可能增加。

年轻人出现骨量不足的原因是什么

骨骼并非一成不变的“石头”，而是一直在进行新陈代谢的活组织。长期不喝奶、饮食单一、过度减肥、体重过轻、缺少户外活动和运动等情况，都可能对骨量积累产生影响。长期吸烟、过量饮酒、经常熬夜等行为，也不利于骨骼健康。除此以外，部分疾病和药物也会对骨代谢产生影响。

长期使用糖皮质激素，以及患有甲状腺、肾脏、消化系统等相关疾病的人，需要更重视骨骼检查和日常防护。

没有腰酸背痛

就说明骨头没问题吗

不一定。骨质疏松在早期通常没有明显症状，有些人直到轻微摔倒后骨折，或者出现身高变矮、驼背、腰背疼痛等情况，才发现骨量已明显下降。女性绝经后、体重过轻、有脆性骨折家族史、长期服用激素或曾多次发生骨折的人，应及时咨询医生，必要时接受骨密度检查。

补钙是否越多越好

当然不是。人体对钙的吸收能力有限，盲目大量服用钙片可能引起便秘、腹胀等不适，部分人还可能增加泌尿系统结石的风险。补钙可以从食物方面入手。牛奶、酸奶、奶酪、豆腐、豆干、深绿色蔬菜、芝麻酱以及能连骨吃的小鱼虾，都是比较好的钙的来源。

只补钙,不补维生素D行不行

可能效果不太好。维 D 就像钙的“搬运助手”，能帮

助肠道吸收钙，还参与骨骼代谢。即便吃了较多含钙食物，若维 D 不足，钙的利用效率也可能受影响。人体能够通过适度日晒合成维 D，也能从蛋黄、鱼类以及维 D 强化食品中获取。

钙片该如何选择、如何食用

当饮食无法满足需求时，可在专业人员指导下使用钙剂。需关注包装上标注的“元素钙”含量，而非仅看整片药物的总重量。钙剂一般适合分次服用，不宜一次大量摄入。不同钙剂的服用方法存在区别。举例来说，碳酸钙通常更适合随餐服用；胃酸较少、容易腹胀或便秘的人可咨询医生是否选择其他类型；正在服用甲状腺药物、部分抗生素的人要注意与钙剂错开时间；患有肾脏疾病或有结石史的人不能擅自长期补钙。

总之，预防骨质疏松，不应等到腰背疼痛或发生骨折后才开始。与其临时大量服用钙片，不如坚持均衡饮食、适度日晒和规律运动。年轻时为骨骼多储存一些“本金”，未来才能够拥有更稳定的身体和更自由的生活。

武冈市人民医院骨科 夏浩宇

守护青春,远离宫颈癌

2026 年 2 月起，湖南省全面启动 HPV 疫苗国家免疫规划免费接种工作。2011 年 11 月 10 日后出生且年满 13 周岁的女孩，可免费接种 2 剂次国产二价 HPV 疫苗。针对家长关心的接种必要性、疫苗安全性和保护效果等问题，我们一次讲清。

宫颈癌离我们并不遥远

宫颈癌是危害女性健康的重大恶性肿瘤，几乎所有病例均与高危型 HPV 持续感染有关。我国宫颈癌疾病负担沉重，2022 年新发病例约 15.1 万例、死亡约 5.6 万例，且发病呈明显年轻化趋势。

HPV 有 200 多种型别，其中 HPV16、18 型是主要致癌亚型，我国超过 70% 的宫颈癌由这两种亚型引起。幸运的是，宫颈癌是目前唯一病因明确、可通过疫苗有效预防的癌症，及时接种 HPV 疫苗是重要预防手段。

为什么选择 13 岁？为什么是二价？

13 周岁是女孩接种 HPV 疫苗的黄金年龄。世界卫生组织推荐 9~14 岁未发生性行为的女孩为首要接种人群，该年龄段接种后免疫保护效果更佳。

我省将 13 周岁定为免费接种适龄节点，是兼顾保护效果、社会效益与实操性的最优方案。

国家免费提供的国产二价疫苗主要针对 HPV16、18 型高危致癌 HPV。世卫组织证实，二价、四价、九价疫苗在预防 16、18 型相关宫颈癌及癌前病变方面效果基本相当，可有效预防 70% 以上宫颈癌。

二价疫苗安全吗？保护多久？

国产二价 HPV 疫苗采用安全重组工艺，无致病、致癌风险。接种后可能出现局部红肿、疼痛等短暂反应，数日内可自行缓解。

国产二价 HPV 疫苗（馨可宁®）是我国首款自主研发的 HPV 疫苗。研究显示，该疫苗对 16、18 型相关宫颈高度癌前病变保护率达 87.4%，对持续感染保护率达 97.0%，保护效果持久。

常见疑问解答

问：接种二价后还能打九价吗？

答：可以。二价疫苗可提供基础防护，后续如有需求可自愿自费接种高价疫苗，早接种、早保护更重要。

问：接种前需要做 HPV 筛查或体检吗？

答：无需常规筛查和体检，接种前如实告知医生健康状况即可。

问：接种后有哪些反应？

答：多为局部肿痛、低热、乏力等短暂反应，一般 1~3 天可自愈，接种后需现场留观 30 分钟。

问：生理期可以正常接种吗？

答：可以正常接种，不影响疫苗效果，痛经严重可酌情暂缓。

问：疫苗会影响孩子生长发育和月经吗？

答：不会。疫苗不含激素，不会影响青春期发育及月经周期。

疫苗 + 筛查，双重防线更安心

HPV 疫苗接种是宫颈癌一级预防核心手段，但并非“一劳永逸”。由于疫苗无法覆盖所有致癌 HPV 亚型，女性成年后仍需定期进行宫颈癌筛查。疫苗接种与规范筛查相结合，才能更好守护宫颈健康。

携手行动，守护青春健康

湖南省已实现预防接种单位城乡全覆盖。符合条件的女孩，家长可携带身份证或户口本、预防接种证，前往就近接种门诊预约接种。

宫颈癌可防可控，适龄接种 HPV 疫苗是送给女孩珍贵的健康保障。愿家校携手，把握黄金接种时机，为青春期女孩健康成长筑牢坚实屏障。

郴州市苏仙区疾病预防控制中心 曾新娟