

洪涝灾后如何预防疾病



赤壁

汛期防病宣传上堤防进哨所

本报讯 通讯员刘纯报道:近日,赤壁市卫计局组织疾控中心、血吸虫病防治所、卫计综合监督执法局和其他医疗卫生机构,针对赤壁市防汛地段大多为血吸虫病疫区的实际情况,迅速启动汛期健康教育预案,第一时间把卫生防疫、疾病防控知识送到堤防哨所,做到健康全覆盖,防疫无死角。

截至目前,共出动卫生应急队对长江干堤、支堤沿线20个哨所、3个指挥部、开展消毒杀虫工作,消毒和杀虫面积分别为9万、0.4万平方米,使用漂白粉100公斤、溴氰菊酯28瓶。深入长江干堤沿线哨所、指挥部及灾民临时安置点开展灾后防病知识宣传,共张贴宣传海报20份、宣传公告60份,发放宣传单1000余份。

崇阳县红十字会

积极开展救灾行动

本报讯 通讯员宋璐报道:7月7日下午,崇阳县红十字会救援人员赶赴桂花泉镇官庄村,给受灾群众送去价值近3万元的救灾物资,其中夹克衫150件、家庭包60个,以解燃眉之急。

近期,受强降雨影响,崇阳县铜钟乡、金塘镇、桂花泉镇等乡镇遭受严重洪涝灾害。崇阳县红十字会第一时间加入救援队伍中,及时将救灾物资送到灾区。县红十字会会长现场指导救灾工作,为受灾群众发放救援物资。

目前,崇阳县红十字会已向受灾严重的铜钟乡在下村、金塘镇石店村、桂花泉镇官庄村发放家庭包300个、夹克衫400件、紧急备用金3000元。

簪洲湾镇卫生院

全面开展疾病防控工作

本报讯 通讯员周文广报道:进入汛期以来,嘉鱼县簪洲湾镇持续遭受暴雨袭击,长江、长梁、河道水位迅猛上涨,多处有螺滩地和易感区被洪水淹没。为杜绝血吸虫病急性疫情爆发,该镇卫生院多措并举,迅速开展急性血吸虫防控工作。

在有螺滩涂地开展灭螺工作,截至目前,该院已投撒杀螺胺200余包,发放预防性用药2000余份,登记造册3000余人,发放宣传资料3000余份。

此次汛期,该镇卫生院为做好卫生应急工作,共成立四个工作组,8个应急小组40余人全部24小时待命。此前,卫生院已经对医疗救助药品、消杀药品、应急物资器械进行了储备,并对专业人员进行应急演练。目前,各工作组正在紧张有序全面开展。



连日来,我市多地连续遭遇强降雨袭击,多地出现内涝,湖泊和河流水位明显上涨,部分地区受灾情况严重,百姓的生活受到严重影响。针对“大灾后有疫”的情况,普通群众如何预防水灾后传染病的发生?市疾病预防控制中心专家给予健康提醒。

首先是搞好饮水卫生。尽量使用自来水,水灾期间,不用河水淘米洗衣等。自来水应烧开后饮用,井水(以每担水约50公斤计)应先用漂白粉(0.5-1克)或漂白粉精片(0.5-1片)消毒,静置30分钟后可用。如水质浑浊,可先用明矾(每担水约5-7克)澄清后再行消毒,待水质变清,静置10分钟后取上层清水。

注意饮食卫生。不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物,不吃霉变食物,不吃淹死、病死的禽畜和水产品,勤洗手、不喝生水、不吃生食,饭菜彻底加热熟透。做好个人防护。接触疫水要穿长筒雨靴;注意保暖;不与他人共用脸盆、毛巾;注意防蚊、防鼠,睡觉时挂蚊帐。

开展爱国卫生运动:水淹地区的村庄和住户必须彻底对室内外环境清理和消毒。水退后要彻底清理室内外环境污泥、垃圾,埋葬好死亡动物、疏通沟渠、填平洼坑,清除蚊、蝇孳生地,有目标地喷洒灭虫剂等,防止蚊蝇大量繁殖和传播疾病。墙面、地面、台凳桌椅等可用84消毒液和清水按1:10-1:20的比例配成消毒剂进行喷洒消毒。衣物等清洗后在阳光下暴晒。

清理与清洗饮用水系统:对受洪水损坏的自来水设施要抓紧修复,经水淹的井必须进行清淘,冲洗与消毒。先将水井掏干,清除淤泥,用清水冲洗井壁、井底,再掏尽污水。待水井自然渗水到正常水位后,进行超氯消毒。漂白粉投加量按井水量以25-50mg/L有效氯计算。浸泡12-24小时后,抽出井水,在待自然渗水到正常水位后,按正常消毒方法消毒,即可投入正常使用。

发现传染病人,要尽快就近报告卫生部门,以利于及时处理,防止疫情蔓延扩散。(汪阳)

相关链接

灾区卫生防病消毒消杀知识

家庭饮用水的消毒方法:首先,存水的用具必须干净,并经常倒空清洗。对饮用水进行净化消毒;煮沸是十分有效的灭菌方法。在有条件时可采用过滤方法。但在洪涝灾害期间,最主要的饮用水消毒方法是采用消毒剂消毒。

方法1:50公斤水加明矾或碱式氯化铝2.5-4克,或每桶水(约25公斤)加花生米大小的明矾一粒,搅拌1-2分钟,静置10分钟左右,使水澄清。然后用漂白粉(精片)消毒(按含有有效氯50%计算),每吨水加4-8克;若用漂白精片消毒(按每片含有有效氯0.2克计算),则每担水(50公斤)加一片。

方法2:将漂白精片研细,用清水调成糊状倒入需要消毒的水中,充分搅拌,加盖静置30分钟后方可使用。漂白粉(精片)遇高温、亮光、潮湿会失效,所以必须放在能避光、干燥、凉爽处。

井水的消毒方法:必须对被淹水井进行清淘、冲洗和消毒。先将水井掏干,清除淤泥,用清水冲洗井壁和井底,淘净污水,直

到渗出的井水达到无色透明、无味为止。再加25-50mg/L的含氯消毒剂浸泡12-24小时后,抽出井水,待自然渗出水到正常水位时,按正常消毒方法进行消毒。

墙壁、地面、门窗:被淹过的墙壁、地面、门窗采用含有有效氯1000-2000mg/L的含氯消毒剂水溶液喷雾或喷洒。泥土墙吸液量为150-300ml/m²,水泥墙、木板墙、石灰墙为100ml/m²。地面喷药量为200-300ml/m²,先由外向内喷洒一次,再由内向外喷洒一次。作用时间不少于1小时。

餐(饮)具:首选煮沸15-30分钟;在无燃料条件时,也可用含有有效氯250-500mg/L的含氯消毒剂溶液浸泡30分钟,然后用洁净水冲洗。

瓜果、蔬菜:用100mg/L含氯消毒剂溶液浸泡30分钟,然后用洁净水冲洗。

衣服、被套、毛巾:可煮沸消毒15分钟,白色织物可用250-500mg/L的含氯消毒剂溶液浸泡30分钟,然后用清水



漂洗。棉絮、毛毯等可反复暴晒消毒。

家具、玩具、门把手、脸盆:可用含250-500mg/L的含氯消毒剂溶液擦拭,作用30分钟,再用清水擦拭。

粪便、呕吐物:处理稀薄的粪便和呕吐物,每1000ml可加漂白粉50g,作用2小时;干便加入2倍量的10%漂白粉水溶液,作用2小时。

厕所、化粪池:厕所墙壁和地面处理

方法同墙壁、地面。化粪池可按粪便量的1/10加漂白粉,搅匀作用12-24小时。

垃圾:可燃烧的尽量焚烧,不能焚烧的可喷洒1000mg/L的含氯消毒剂溶液,作用60分钟。

污水:按照每10L污水加入漂白粉4g,混匀作用2小时;余氯应保持5mg/L。(即为处理污水使污水中有效氯含量达100mg/L)

咸宁市中医医院 冬病夏治·惠民篇



老哮喘、老慢支、久咳不止患者不用愁

——市中医医院冬病夏治新治疗法为您除痛苦

记者 汪俊东 通讯员 徐伟 王商

治未病科简介

咸宁市中医医院治未病科是一个集门诊、体检、健康评估和健康干预为一体的综合性中医预防保健科,内设健康体检管理、体质辨识干预、中医传统疗法、名老中医工作室。以省市名中医为依托,以中医体质辨识为本,西医理化检查为标,中西医结合,为体检者提供适合于个性化的“辨体质、识未病、鉴状态、施干预”的健康服务体系。

诊疗范围

服务人群:体质偏颇人群、其他关注健康的特殊人群。如育龄妇女(孕前调理)、男性(育前保健)、老年人(延年益寿)、亚健康人群(体质调理)、针灸美容塑形(面部提升减肥)等。

特色疗法

传统疗法:通过中医的体针、腹针、艾灸、热灸、火罐、中药贴敷、熏蒸、刮痧、推拿、药浴、穴位埋线、砭石热敷等来干预机体机能,改善提高机体功能。

亚健康调理:通过体质辨识和中医的临床辩证施治原理相结合对处于亚健康状态的人进行药物和非药物的全面调理。

今年的冬病夏治即将拉开序幕,昨日,记者从咸宁市中医医院了解到,在冬病夏治的人群里,呼吸系统的老病号最为常见。据了解,“三伏贴”是实现冬病夏治的一大特色,对于哮喘、老慢支等呼吸道疾病的冬季发作,有较为明显的控制减轻作用,能起到调节免疫、改善肺功能、平喘止咳的效果,是现代规范治疗的一项重要辅助治疗手段。

【冬病夏治】呼吸系统疾病——哮喘可防可治。冬病夏治的方法可追溯到2000多年以前的《黄帝内经》,这是祖国医学中很重要的预防医学思想。对于哮喘、慢支等寒冷季节发病加重的疾病而言,冬病夏治是指通过夏季提前预防和调理,以减轻在冬季发作时的症状和病情,能促进其康复。它是通过一些预防措施,用一些有效的医疗信

息、刺激信号去调节人体的气血、阴阳和经络,使机体达到能抵抗病邪的侵袭作用。

这主要体现了祖国医学“天人合一”的观点,因为中医主张“春夏养阳,秋冬养阴”,而夏天(尤其是农历的三伏天)是一年当中阳气最旺盛的时候,在此时调养人体的阳气是最佳时机。

冬病 哮喘病是指在冬季寒冷季节容易反复发作加重的咳嗽、气喘、咳痰、胸憋等症状,如慢性喘息性支气管炎、慢性阻塞性肺部疾患。中医和西医对哮喘的认识是有区别的,西医所指的哮喘主要是指过敏性支气管哮喘,中医所说的哮喘是一个广义的范畴,是指临床上所见到的咳、痰、喘等症的综合征。

夏治 临床上80%左右的哮喘病

人都属于阳虚体质。所谓阳虚的病人咳泡沫状痰,机体抵抗力差,外部邪气容易通过皮毛侵犯到肺部。而夏季正好是阳气最旺盛的时候,在这个时期调节阳气是最佳时期,夏季提前防治疾病可以预防冬季发病。咳嗽也需夏治,中医对咳嗽的认识由来已久,咳嗽不外乎痰热郁结和阴亏热结两种,多由于外感之初失于表散,入里化热,痰热结于咽、喉或气管(气道),影响肺气的宣降,从而引发咳嗽;或素体阴亏,外感之后邪气直接搏于气道,形成阴亏热结,引发咳嗽。治疗上多以清散为主,清化痰热,散结利咽。

专家告诫,咳嗽作为一种冬病,同哮喘一样,也可以在夏天进行预防和治疗。祖国中医中药内服疗法和穴位敷贴疗法是冬病夏治中很重要的两种。



【冬病夏治咳嗽】

哮喘:

1. 内服止咳平喘扶正中药调理一切阳虚证。扶阳固本,温通经络,祛风化痰,防治哮喘。
2. 通经活络及温肾补阳药物泡足。
3. 选足三里、命门、涌泉、肺俞、心膻、膈腧及定喘穴等药物敷贴。

咳嗽:

1. 内服健脾养胃药物,健脾养胃清化痰热,恢复脾胃运化水湿的功能。
2. 通过经络或药物调理脾胃,脾为生痰之源,肺为气机枢纽,增强呼吸系统的抵抗力增强肺活量,预防咳嗽及感冒。
3. 选大椎、膻中、足三里、肺俞、心膻、脾俞、天突、太溪等药物敷贴。

2016年“冬病夏治”三伏贴时间

头伏	2016年7月17日至7月26日
中伏	2016年7月27日至8月15日
末伏	2016年8月16日至8月25日
末伏加强	2016年8月26日至9月4日

专家简介



孟继民

中医主任医师,从事中医及中西医结合临床、教学、科研工作三十余年,1991年2月拜鄂南名老中医易菊清为师,成为咸宁市首批名老中医学术经验继承人,2011年被评为市首届十大名中医。在中医内科领域取得卓越成就,尤其擅长中医、中西医结合治疗心脑血管疾病,主持省卫生厅科研课题一项,发表医学论文四十余篇,研发科研产品五项,多年获考核优秀、被评为市优秀共产党员及咸宁十佳中医荣誉称号。



何启会

中医主任医师,中医世家,何氏中医妇科第3代传人,其父何子良为省著名老中医。中医妇科学术带头人,中医主任医师,妇科科主任,2011年被评为咸宁市十大名医,在中医妇科领域取得卓越成就,尤其擅长妇科疑难杂症、不孕不育等疾病的诊治,在《中医杂志》、《中国中医药科技》、《湖北中医杂志》等发表论文10余篇。参加2项省级科研课题,一项主持,一项参加,均获湖北省重大科技成果奖。多年获考核优秀、被评为市优秀共产党员及咸宁十佳医德标兵荣誉称号。



周太平

中医主任医师,2010年咸宁市十佳中医,湖北中医药大学兼职副教授,咸宁市中医医院门诊部主任,省脾胃病专家委员会委员,市中医药学会理事,市政协委员,青联委员,农工党市委委员、支部主委。1987年湖北中医学院毕业,学士学位,咸宁市中医医院胃肠病专科学术带头人,从事消化内科疾病二十余年,采用中西医结合治疗消化系统疾病,疗效独特,2003年市“四大经典”知识竞赛第一名,省“四大经典”知识竞赛团体优胜奖,发表论文十多篇。