

暴雨来袭,发生内涝怎么办?

# 疾控部门提醒:合理安排出行

本报记者 李嘉

连日来,我省自西向东有暴雨到大暴雨天气,降雨量大、致灾性高。疾控部门提醒:持续降雨或局地强降雨可能引发城乡积涝,中小河流洪水滑坡等次生灾害,请合理安排出行。

户外行走时避开导电物体,如电线杆、变压器、电力线、铁栏杆及附近的树木等有可能导致触电的物体;发现有电线落入水中,必须绕行并及时报告相关部门。

正在驾驶车辆时注意观察周围

环境,尽快寻找地势较高的安全停车处。遇到立交桥下和低洼地带,千万不要贸然通过,以防车辆被淹。

居家时,提前制作防洪堤,防止房屋进水。把水装入双层塑料袋内,并将这些塑料袋放入纸箱或大号整理箱中,再将几个箱子摆放成一排,外面裹上一层防水塑料布。

封好排水口,防止污水逆流。可以使用装好水的塑料袋,将马桶、洗手池、浴缸等排水口封好。

如果房屋进水,及时切断屋内电

源与气源。

洪水中如何安全转移?

若洪水已经来临,在积水中进行转移,要拿棍子不断探查路面,远离电线杆等。

紧急转移时,为避免卷入急速的洪流,最好多人一同转移,并用绳索将大家相连。

水深一旦齐腰,不要继续蹚水,可利用船只、木排、门板等,做水上转移。没有转移条件时,爬到附近的高地、屋顶或树上,并及时联系

救援人员。

如果手机等通讯设备无法使用,还可以闪烁手电筒,吹响哨子,晃动旗帜、鲜艳的衣物等,发出求救信号。

当汽车在洪水中熄火,应果断弃车逃生。

紧急转移时请穿运动鞋。发生洪水时,多数人认为应该穿上长筒雨靴转移,其实这是错误的。长筒雨靴一旦进水,会迅速变得沉重,导致行走困难,甚至摔倒。正确做法是穿上运动鞋进行转移,并确保鞋带系紧。

## 雨水过后,做好蚊虫防控

本报记者 李嘉

6月20日,市疾控中心发布信息,目前我市已进入梅雨期,雨天增多,雨水过后,积水处容易孳生蚊虫,蚊子是传播登革热等疾病的媒介,因此,需做好蚊虫防控。

### 为什么暴雨过后,蚊虫密度高

蚊子的生命周期分为四个阶段:卵、幼虫、蛹和成虫,其中,卵、幼虫和蛹都需要在水中生活。因此,蚊子与

水密不可分,它们离不开积水。降雨过后,各类环境中的小型容器、隐蔽角落的散在垃圾、废弃防水布、排水系统的雨水井、废弃轮胎等都会出现积水,这类存在积水的小环境,将成为蚊虫孳生的“天然温床”。

### 蚊虫防控的基础工作是什么

蚊虫防控的原则是采取综合治理,最重要的是环境治理。通过卫生

整治,翻盆倒罐、疏通积水等环境治理活动,有效清除环境中的垃圾和各类积水,减少蚊虫孳生场所,从而降低蚊虫密度。

### 如何做好居家防蚊

家中盆盆罐罐、种养花草的容器要及时清理积水,水培植物要3—5天换水。

安装纱门纱窗,避免蚊虫飞入室

内;室内防蚊灭蚊优先使用蚊帐、蚊拍、捕蚊灯等较安全的物理方法,也可使用蚊香、气雾剂等化学方法,居民可根据家庭环境和条件选择使用。

蚊子叮咬后,适当外涂止痒剂,如含抗过敏药效成分的药物等,花露水也有一定止痒效果,避免抓、挠伤口以免皮肤破损感染。

外出做好防护,穿浅色长袖衣裤,减少皮肤暴露,降低蚊子注意力。

夏至养生

## 防暑降温莫贪凉 清淡饮食护身心

本报记者 李嘉

“昼晷已云极,宵漏自此长。”今年6月21日为夏至,标志着盛夏时节的来临,大家要注意防暑降温,日常清淡饮食,避免过度贪凉,在炎炎夏日中保持身心健康。

### 全面做好健康管理

夏至是一年中阳气最旺盛的时节,天气炎热,人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等情况。

中医认为,在这个节气,既要防止过热伤身,也要防止过度贪凉伤脾胃。

专家建议,吃一些苦瓜、莲子心等苦味食物,可以清热解暑,冷饮、冰水、冰镇西瓜等适量食用。

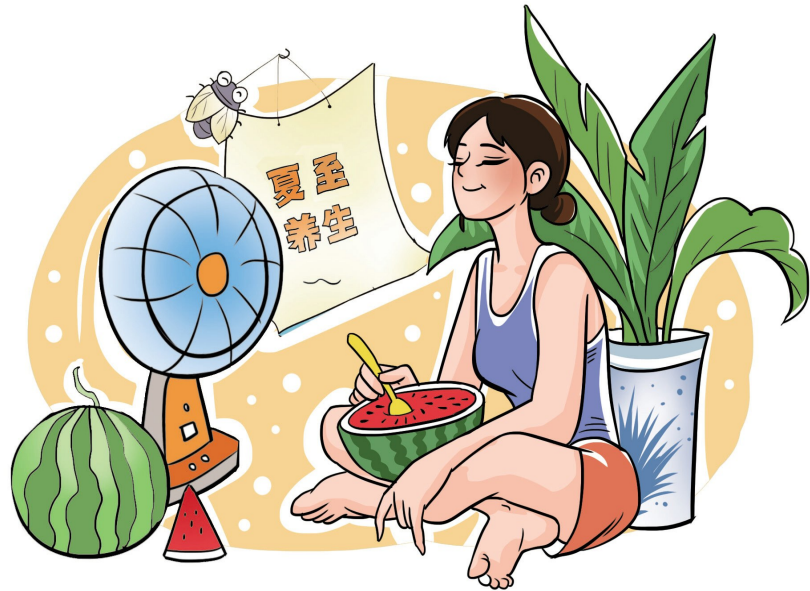
在运动方面,建议选择清晨或者傍晚进行,避开高温时段,以快步走、八段锦、太极拳这些温和的运动为主,微微出汗为宜,避免大量出汗导致阳气损耗。运动后建议不要用凉水冲凉,以防寒邪入侵。

夏季天气炎热,容易心烦气躁,甚至会影响睡眠。专家建议,平时可以听一听舒缓的音乐来静心,按摩百会穴和神门穴来安神助眠,或者用百合、酸枣仁这些常见的食材煎汤服用调理。

夏季出汗减肥,实际上是错误的。出汗是人体自然调节体温的方式,主要消耗的是水分和电解质,对脂肪并没有消耗。

运动后通过补水,体重就会自然恢复,如果为了减肥而刻意剧烈运动,导致大汗淋漓,就容易出现“气随津脱”,比如乏力、懒言、心慌等气虚症状,这样对身体不利。

高血压、糖尿病这类慢性病患者,在夏季高温时节尤其要注意防止脱水,因为血液黏稠容易增加诱发血



栓的风险,建议定时少量多次喝水,避免一次性大量喝水,增加胃肠道和心脏负担。

另外,空调的温度不宜过低,建议保持不低于26℃,同时应该有新风的补充,空调温度过低,容易导致心血管痉挛。

### 重点防控心脑血管疾病

夏至以后,心脑血管疾病发病风险增加,尤其是中老年人,要警惕这些信号:突然出现头晕,言语不利索、听不懂,或者面门不对称、流口水、一侧肢体无力、或者偏侧麻木等。这些信号提示有脑卒中的风险。

此外,出现突然的胸闷、憋气,休息完以后还不能改善,或者是夜里突然憋醒,坐起来以后呼吸才顺畅,这些

表明也存在心血管疾病风险。

一旦出现这些问题,及时拨打120,或者由家人就近送往有救治能力的医院进行救治。特别是脑血栓的病人,要及时接受溶栓治疗,可以减少或者避免发生残疾。

在生活起居方面,老年人要保持足够的睡眠,建议中午适当休息,时间不要太长,20分钟为宜。

每天保持适量运动,早晚天气相对凉爽时,练习太极拳、八段锦等,心率不超过110次/分为宜。

在用药方面,要按照医生医嘱用药,不可擅自调药或者停药,特别是夏天天气昼夜变化快,注意定时检测血压、血糖、血脂,一旦有异常,要在医生的指导下进行药物调整。注意每次做好记录,形成档案,以便就诊或出现意

外时让医生全面了解病情,避免延误诊治。

### 露天劳动防中暑

外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业工作者,在夏季高温天气作业时,应该注意以下几点:

一是避暑补水。及时关注气象部门发布的天气预报,合理安排工作量和工作时间,尽量避免在高温时间作业。

适当减少高温时间的工作量,在工间休息时,劳动者尽量在树荫、遮阳棚、空调休息室等阴凉处休息。

同时,定时、少量、多次饮水,首选凉白开、淡盐水,避免大量饮用含糖饮料、酒精、含咖啡因等饮料。

二是个人防护。露天作业可以采取适当的个人防护措施,选择浅色、轻薄、透气的衣物,佩戴宽檐遮阳帽,或是佩戴遮阳帘的安全帽。随身携带湿毛巾擦汗、降温,也可以使用便携的小风扇辅助降温。

三是健康管理。保证充足睡眠和合理饮食,以易消化的清淡饮食为主,多吃蔬果,适当补充蛋白质,避免熬夜。

关注自身的健康状况,患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病或肥胖等基础疾病,或处于腹泻、感冒、睡眠不足状态的劳动者,高温下出现中暑的风险更高,应予以关注。

四是应急处置。如出现大量出汗、头痛头晕、恶心乏力等症状,应立即停止作业,迅速转移至阴凉通风处,解开衣物,补充水分和电解质。如果症状还不能缓解,应及时就医。



全省爱眼主题活动举行

## 我市第二实验小学作经验分享

本报讯 通讯员万露、张子嫻报道:6月12日,湖北省第30个全国“爱眼日”主题活动在监利市玉沙小学举行,我市第二实验小学校长谭璐作为全省学校代表,在“学校学生视力健康管理工作经验交流”环节分享经验,展现该校在青少年视力保护领域的创新实践。

活动现场,湖北省第二届中国小学生近视防控宣讲团正式成立,谭璐被聘为省级宣讲员。活动结束后,她将通过全省巡讲,

把“视保员制度”“智慧监测平台”等创新经验辐射至更多学校,助力构建科学防控网络。

该校作为我市近视防控示范校,秉持“健康第一”理念,以舞台教育赋能学生全面发展,构建“学校、家庭、视防中心”三方共管防控体系,坚持“教、管、防、控”的工作方针,抓早抓小抓关键,持续维护和促进学生视力健康,在我市率先开展“智慧化学生视力健康管理学校创建”试点,全校近视率连续三年显著低于全市平均水平。

市中心医院三个专科

## 获批省级专科护士培训基地

本报讯 记者李嘉报道:6月18日,市中心医院神经外科、伤口造口、血液净化三个专科成功获批湖北省专科护士培训基地。截至目前,该院省级专科护士培训基地增加至7个。

据介绍,此次专科护士培训基地评审工作由湖北省护理质控中心于今年4月至6月组织,包括申报材料复核与线上答辩两个重要环节。

该院神经外科、伤口造口、血液净化三个专科团队精心准备,凭借扎实的专科实力、规范的质量管理、出色的教学能力及突出的学科影响力,均顺利通过

初评和线上答辩。

此次获批省级培训基地,标志着该院在神经外科、伤口造口、血液净化三个专科的综合实力与专业水平达到省内先进水平,也是该院护理工作获得再次突破和进步的重要体现。

该院相关负责人表示,将持续完善培训管理体系、强化师资队伍、深化质量管理,积极发挥基地的辐射引领作用,以更高标准、更优服务和更强担当,切实履行省级专科护士培训基地职责,持续培养高素质专科护理人才,提升区域医疗服务能力,保障人民健康福祉。

市第一人民医院

## 举办医务人员心理健康讲座

本报讯 记者李嘉、通讯员杨柳报道:6月20日,市第一人民医院特邀湖北科技学院附属第二医院心理专家开展“守护心灵绿洲 共筑健康未来”主题健康知识讲座。

湖北科技学院附属第二医院心理科一病区主任孟素华以《医务人员的职业压力管理与心理调适》为题,结合临床典型案例,讲解心理问题的预防与干预策略,纠正职业人群心理健康认知中的常见误区,提出多个积极心理建设建议,并在现场带领职工进行正念冥想体验,通过沉浸式放松练习释放

身心压力。

湖北科技学院附属第二医院心理科二病区主任廖鹏飞带来《睡眠问题的预防与管理》讲座,系统阐释了睡眠障碍的基本概念、分类与病因,提出应对策略和预防措施,为职工提供系统的睡眠改善路径,为夜班职工解决实际难题。

此次讲座内容丰富、实用性强,是该院关注职工心理健康的重要举措。该院将始终秉持“医者先愈己”的理念,全方位守护职工心理健康,助力每一位医务人员以更饱满的身心状态,为医疗事业注入蓬勃动力。



## 暑期出行需做哪些防护?

本报讯 记者李嘉报道:为减少旅途中感染呼吸道传染病的几率,专家建议暑期出行做好以下防护:

一是提前了解目的地传染病流行情况,关注天气及专业部门的提示,及时增减衣物,准备消毒纸巾、口罩、常用药物等。对于出境旅行人员,出入境时还应做好个人的健康申报。

二是在旅行中做好个人防护,老年人、孕妇、基础性疾病患者等人群,尽量减少前往人群密集的室内公共场所。

三是旅行后关注自身健康状况,如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,根据病情严重程度及时前往医疗机构就诊。入境后如出现发热、皮疹等症状的出境旅行人员,应及时就诊,并主动向工作人员告知境外旅行史和接触史。

在日常生活中,保持良好的卫生习惯,特别是要勤洗手,注意手部卫生,避免用不洁净的手触摸眼、口、鼻等部位,保持室内空气流通,与有症状人群接触时做好个人防护。

## 夏天如何预防腹泻?

本报讯 记者李嘉报道:专家介绍,并不是所有的腹泻都是“吃坏了东西”,“吃坏了东西”只是导致腹泻的原因之一。

腹泻可分为感染性腹泻和非感染性腹泻。感染性腹泻较为常见,由多种细菌、病毒或寄生虫引起,通常通过污染的食物或者饮用水传播。

夏天天气炎热,腹泻高发。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善;严重者,尤其是出现脱水症状,比如口渴加剧、皮肤干燥、尿量明显减少、眼窝凹陷,有时还出现头晕、心慌这些症状时,应

及时就医。

腹泻是可以预防的。首先要避免喝生水。喝烧开后水,或者选用卫生合格的桶装水、瓶装水。注意食品卫生,生熟食分开,冰箱中的生禽、肉、水产品要密封,分开存放,避免交叉污染。吃剩的食物要及时储存在冰箱中,储存的时间不宜过长,再次拿出来食用前要彻底加热。少吃生冷食品,尤其是要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等。不要暴饮暴食。

饭前便后要洗手,特别是接触宠物后,避免交叉感染。病人用过的器具要及时消毒。

## 父母高度近视,会遗传孩子吗?

随着现代生活节奏的加快和电子产品的普及,近视问题愈发受到社会的广泛关注。特别是对于那些本身就患有高度近视的家长来说,他们往往担心自己的近视会遗传给下一代。那么,高度近视真的会遗传吗?高度近视患者的孩子是否一生下来就近视呢?今天,我们就来聊聊这个话题。

一、高度近视的遗传性。首先,我们要明确一点:近视的发生确实与遗传因素有一定关系。研究表明,近视的遗传度大约在51.2%—73.8%之间,高于一般人群的近视患病率。这意味着,如果父母双方或一方患有近视,尤其是高度近视(一般指近视度数超过600度),那么他们的孩子患

近视的风险确实会比一般人高。但是,这里要强调的是“风险高”,并不意味着孩子一定会近视,更不意味着孩子一生下来就是近视。近视的发生是一个复杂的过程,除了遗传因素外,还受环境、生活习惯等多种因素的影响。

二、高度近视患孩子的近视风险。对于高度近视患者的孩子来说,近视风险确实会比一般人高。事实上,很多孩子在出生时视力都是正常的,只是随着年龄的增长和用眼习惯的改变,近视的风险逐渐增加。因此,对于高度近视患者的家庭来说,更应该关注孩子的用眼健康,从小培养良好的用眼习惯,如保持正确的读写姿势、控制用眼时间、定期进行视力检查

等。同时,家长也要以身作则,为孩子树立一个好榜样。

三、预防近视要保持正确的用眼姿势。读写时,书本与眼睛之间的距离应为30—40厘米,这样可以使眼睛更容易对焦,减少眼睛的疲劳感;看电视或电脑时,眼睛与屏幕的距离应保持保持在50—70厘米以上,屏幕的中心应与眼睛在同一水平线上,避免向上或向下看屏幕。此外,屏幕应稍微倾斜,以便减少眼睛需要调节的角度。

1.控制用眼时间。长时间盯着屏幕或书本会使眼睛疲劳,建议每20分钟远离屏幕或书本,远眺20秒,以缓解眼睛的疲劳感。

2.多参加户外活动。研究表明,

每天至少2小时的户外活动可以有效预防近视的发展。

3.定期进行视力检查。及时发现并纠正视力问题,防止近视的发生和加重。

高度近视的遗传确实不容忽视,但通过科学的生活习惯和正确的用眼管理,完全有可能控制甚至预防高度近视的发展。作为家长,关注孩子的眼健康,从小培养良好的用眼习惯,是帮助孩子远离高度近视的最好方法。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育