

多雨夏季防病预警

雨后警惕两大健康隐患
玩水积水暗藏双重风险

□本报记者 王晨

进入八月,短时强降雨频繁来袭,高温、高湿与路面积水叠加,给市民健康埋下双重隐患。记者了解到,三门峡市中心医院儿童医院近期时有接诊呕吐、腹泻症状的儿童,其中不少孩子雨后有踩水坑、接触户外积水的经历。三门峡市中心医院儿童医院副院长翟炳辉提醒,儿童诺如病毒感染诱因十分复杂,不能将患病原因全部归于玩水,二者不存在绝对因果关系,但雨后积水极易被各类病菌污染,接触后感染概率会显著提升。建议家长增强防范意识,尽量不让孩子雨后在积水中嬉戏,坚持不喝生水、勤洗手,做好饮食防护。

诺如病毒并非“冬春季专属”,夏季雨水多仍需警惕

很多市民存在认知误区,认为诺如病毒是“冬春季专属”,夏天几乎不会发病。其实诺如病毒全年均可发病,并不会随着气温升高消失,夏季气温高、湿度大、雨水多,食物容易变质、细菌病毒繁殖快,加上幼儿户外活动多、手口接触频繁,依然是诺如病毒感染和聚集性发病的时段。据悉,诺如病毒生存能力极强,0℃至 60℃环境下均可存活,冷藏冷冻都无法杀灭它。夏季高温会加速凉菜、瓜果、贝类变质,给病毒传播创造条件。加上暑期孩子研学、托管、户外游玩频繁,人员聚集增多,一旦防护疏漏,极易造成家庭、

校园交叉感染。轻症不适当被当成普通的肠胃不适,延误隔离,进一步扩大传播范围。

翟炳辉说,居家预防要抓住三个关键点,避免孩子触碰路边死水;外出回家、玩耍结束后,用流动水和洗手液洗手不少于 20 秒,酒精免洗洗手液无法灭活诺如病毒,不能替代水洗;日常只饮用烧开水,生食果蔬充分浸泡冲洗,厨具生熟严格分开。若孩子确诊诺如感染不必慌张,该病属于自限性疾病,多数 2 至 3 天可自愈。患儿需居家隔离,症状完全消失后还要继续居家 72 小时,禁止参与各类集体活动。护理核心是预防脱

水,少量多次服用口服补液盐Ⅲ,不要大量饮用白开水、果汁;呕吐剧烈时短暂禁食,只少量补水。切记不可使用抗生素,无治疗效果还会损伤肠道菌群,益生菌、蒙脱石散可在医生指导下辅助调理。

此外,消杀工作不容忽视,清理呕吐物、排泄物时要佩戴口罩和手套,用 5000—10000mg/L 含氯消毒液覆盖污染物静置半小时再清理,周边地面、桌椅用消毒液擦拭消毒。一旦孩子出现持续高烧、精神萎靡、四到六小时无尿液、哭闹无泪等脱水表现,必须立刻送医救治。

雨后积水暗藏健康隐患,当心虫媒传染病

雨水带来的另一重风险,是静止积水大量滋生蚊虫,也是夏季最容易被忽略的公共卫生难题之一。蚊虫繁育全程依赖静水,暴雨过后 7 至 10 天会迎来蚊虫密度高峰。小区低洼路面、花盆托盘、废旧瓶罐、楼道排水沟等处的死水,腐殖质充足、水温稳定,是白纹伊蚊、淡色库蚊的主要繁殖地。30℃以上高温会加速蚊虫发育,原本一周的生长周期仅需两到三天,蚊虫数量短期内暴涨。其中白纹伊蚊(花蚊子)白天频繁叮咬,是虫媒传染病最主要的传播媒介。

蚊虫数量激增,意味着虫媒疾病的传播链条被彻底激活。蚊虫通过叮咬吸血完成病毒传播,对居民健康构成直接威胁。其中登

革热是雨后最需警惕的急性传染病,主要由白纹伊蚊叮咬传播,具有发病急、进展快的特点。感染后会突发 39℃以上高热,伴随肌肉关节剧痛、全身乏力、皮疹等症状,重症可出现皮下出血、脏器损伤甚至休克,救治不及时会危及生命。除此之外,流行性乙型脑炎主要威胁儿童人群,病毒会损伤中枢神经系统,引发持续高热、头痛、呕吐、精神萎靡,严重者甚至造成肢体损伤等永久后遗症。长期在积水蚊虫密集区域活动,还可能感染疟疾、丝虫病,造成反复发热、肢体淋巴水肿,演变为难以根治的慢性健康问题。

不少家庭只依靠蚊香、驱蚊液灭杀成蚊,治标不治本。市疾控中心强调,清积水、

灭幼虫才是防蚊根本。市民日常要及时清空花盆托盘、闲置容器积水,疏通排水沟,清理废旧轮胎、泡沫箱等易存水杂物;景观池、地漏无法排空的,可定期投放灭蚊幼颗粒剂。家中常备纱窗、蚊帐,孩子外出尽量穿长袖长裤,暴露皮肤涂抹合规驱蚊剂,少在草丛、积水洼地长时间停留。

眼下多雨闷热的天气还在持续,日常防护虽不用过度紧张,但细节不能松懈。要勤洗手、注意饮食卫生、减少暴露、少聚集,同时随手倒掉各处积水,从源头减少蚊虫滋生,做好日常清洁。

第二届全国全民健身大赛(华中区)桨板比赛落幕

我市两名小将拿下近九成积分
助力河南晋级全国甲组总决赛



本报讯(记者 张斌)8月2日,第二届全国全民健身大赛(华中区)桨板比赛在洛阳顺利落幕。本次桨板比赛由国家体育总局、中华全国体育总会主办,河南省体育局、河南省体育总会、洛阳市人民政府承办。比赛吸引了河南、湖南、湖北、江西四省份的 46 名男选手和 40 名女选手参赛,他们都是从各省级赛中脱颖而出的佼佼者。比赛按选手年龄分为甲(12 至 18 岁)、乙(19 至 39 岁)、丙(40 至 60 岁)三个组别,每个组别均设男、女单人、男、女双人和男女混合双人 5 个小项,竞赛距离为 200 米和 3000 米,各组别团体总分第一名可晋级全国总决赛。

赛事期间,省内众多青少年选手齐聚甲组赛场。河南甲组队员同心协力、并肩作战,以总分 126 分斩获甲组团体第一名,成功拿下全国总决赛直通资格。其中三门峡两名小将贡献突出,甲组总积分中近九成由二人斩获,可谓功不可没。

我市甲组赛事教练张亚红介绍,在本次赛事中,我市 12 岁小将张紫墨表现卓越,一举斩获青少年女子长距离赛与 200 米冲刺赛双料冠军,成为全场唯一在青少年个人项目中包揽两项冠军的选手。与此同时,13 岁小将李凯航同样发挥出色,荣获青少年男子长距离亚军,并强势拿下 200 米冠军,为我省摘得甲组团体桂冠立

下汗马功劳。

据了解,桨板是一项以站立划行为主的水上运动,起源于 20 世纪 60 年代的美国夏威夷,2011 年传入中国。一桨一板,设备简单,易于上手,又兼具竞技性和娱乐性的桨板,随着人们对健身方式的多样化需求而迅速发展,这个小众项目逐渐为越来越多的人了解、熟悉并积极参与,也因此得以跻身全国全民健身大赛规定项目。

第二届全国全民健身大赛桨板项目总决赛将于 9 月 29 日至 30 日在山东省青岛市胶州少海风景区举行。