

洗手就能预防的 14 类疾病

你了解吗

为了避免患上呼吸道疾病和致命的传染病,洗手这一卫生习惯是保持健康的关键。



上生存,如毛巾或健身器材。如果你经常洗手,就能降低这种细菌从一个人传染到另一个人的风险。其他预防措施包括覆盖伤口及不共用个人物品。

9. 呼吸道合胞病毒

据美国疾控中心统计,几乎所有的孩子在两岁时都会感染这种病毒。问题在于,你可能只是认为孩子感冒了。然而,对于一些儿童,尤其是早产儿,以及在免疫系统功能减弱的65岁以上的人群中,这种病毒会导致呼吸问题、肺炎、毛细支气管炎和死亡。与其他呼吸道疾病一样,咳嗽和打喷嚏会将感染的水滴通过空气传播到物体表面。

10. 甲肝

好消息是:甲型肝炎不会像它的表兄弟乙型肝炎和丙型肝炎那样引起慢性肝病。坏消息是:它仍然会让你生病,引起肠胃问题、发烧、疲劳和黄疸。在某些情况下,它甚至可能导致急性肝衰竭,必须住院治疗。当有人在准备食物之前没有洗手时,就会传播这种病毒。

11. 脓毒性咽喉炎

脓毒性咽喉炎不仅会引起不适和对其他的高度传染性,而且在某些情况下,它还会导致猩红热、风湿热,一种名为PGSN的罕见肾病和儿童自身免疫性神经精神障碍(俗称熊猫病)。咳嗽和打喷嚏会传播含有这种细菌的呼吸道小水滴。虽然你不能总是阻止别人对你咳嗽或打喷嚏,但可以养成勤洗手的好习惯。

12. 贾第虫病

别忘了寄生虫也会让你生病。洗手能防止这种特殊的微小寄生虫进入小肠,在那里它会引起恶心、腹泻和脱水。美国约翰霍普金斯大学儿童医院的胃肠病学家认为,为了防止贾第虫病传播,在准备或吃食物之前,在使用卫生间或给婴儿换尿布之后,以及在水族馆的水族箱接触海洋生物之后,洗手尤为重要。由于贾第虫病也可以通过污染的水或食物传播,所以在野营途中一定要带上自己的水(或者把溪水煮10分钟),在吃之前要把水果和蔬菜洗干净。

13. 大肠杆菌

我们经常听到大肠杆菌在餐饮行业爆发,例如吃了未煮熟的红肉和没洗干净的生菜,但它也可以通过接触受感染的人或动物来传播。你无需用沸水就能杀灭大肠杆菌。近期发表在《食品保护杂志》上的研究成果显示,用热水、温水和冷水与肥皂洗手能同样有效地杀灭这种细菌。

14. 普通感冒

虽然不像其他疾病那么严重,但普通感冒仍然会让你感到痛苦,一整周都过不舒服。发表在《美国预防医学杂志》上的研究成果显示,洗手能将人们患上这种常见呼吸道疾病的风险降低多达45%。

据人民网

洗手原来如此重要

简单地说,人的手很脏。当手接触到各种各样的人、动物、食物和表面时,就会沾上数以千计的细菌和病毒;如果它们进入身体,就会让人生病。

在日常生活中,我们用手接触眼睛、鼻子和嘴巴的次数比想象中的要多,这会让病菌直接进入黏膜。我们还用手准备和吃食物,所以不干净的手会污染我们和其他人将要吃的食物。然而,洗手能最大程度地消除这一风险。例如,美国疾控中心称,免疫缺陷患者经常洗手能将他们的腹泻病发病次数减少多达58%。

你很有可能没把手洗干净

美国密歇根州立大学的研究者发表在《环境健康杂志》上的研究成果显示,只有5%的人用正确的方法洗干净了手。诀窍是用肥皂搓洗手上的每一个部位,因为摩擦可以去除皮肤上的病菌,并且要清洗足够长的时间。搓洗20秒,确保手指之间和手背上也有肥皂,别忘了洗大拇指。避免用干净的手去关闭水龙头,而是用毛巾、手腕或肘部去关。

彻底洗手可预防以下 14 类疾病

1. 诺如病毒

只需要一个诺如病毒就能让你生病,而流感病毒的致病数量在50-100个之间。传统的洗手方法就能防止这种病毒引起的肠胃病。事实上,它的消毒作用胜过了含有酒精的洗手液。美国亚利桑那州立大学的研究者发表在《英国皇家学会开放科学杂志》上的研究成果显示,冲刷表面只能减少60%的传播,而洗手能完全阻止疫情的爆发。

2. 流感

流感对各个年龄段的人群和免疫系统功能受损的易感人群都有致命作用。除了注射流感疫苗外,洗手是一项关键的预防措施,尤其是当你在不知情的情况下接触到流感病菌时。每一种传染病都有所谓的潜伏期,有些人在开始生病时会有前驱症状,但没有特定疾病的明确症状和体征。在很多情况下,传染病(例如流感)会在病人出现体征和症状前传播。洗手可以确保你不是在无意间感染流感病毒。

3. 红眼病

传染性结膜炎的俗称是红眼病。由于患者揉搓眼睛以缓解不适,然后接触周围环境,导致病菌最终出现在各种表面,在那里

可以存活几个小时甚至几天。彻底洗手就能防止这种眼病的传播。

4. 沙门氏菌病

经常洗手的一个重要原因是,你接触到的粪便颗粒比你意识到的要多得多。沙门氏菌就是这样传播的。这种细菌生活在动物和人的肠道中,通常通过未完全煮熟(肉和鸡蛋)或未彻底清洗(水果和蔬菜)的食物传播。它还可以通过接触受感染的爬行动物、两栖动物或农场动物传播,这些动物的粪便随后会感染它们接触的任何东西。如果你不经常洗手,就会成为受害者。

5. 单核细胞增多症

单核细胞增多症是由EBV病毒(一种接触传染性病毒)所致的急性自限性传染病。唾液是最主要的罪魁祸首,所以被感染者打喷嚏、咳嗽或触摸的物体可能会感染别人。分享饮料和共用餐具也是传播这种病毒的一种常见方式。如果你确实“中招”了,就会感到极度疲劳、高烧、身体疼痛、喉咙痛和脾脏肿大;症状通常持续2-4周,但有时更长。

6. 手足口病

如果你有孩子或者在他们身边工作,洗手能防止柯萨奇病毒引起的这种感染。手足口病在幼儿园和学龄前儿童中很常见,它会引起口腔和喉咙疼痛、手足皮疹、发烧和食欲不振。到底是什么让你生病? 传染颗粒来自被感染者的鼻子、嘴巴、水泡和粪便,这些都会播散到手上,然后进入嘴里。这就是为什么你要定期洗手和教会孩子也这样做的原因。孕妇要特别小心,因为手足口病与妊娠结束时死产风险高有关。

7. 巨细胞病毒

孕妇养成良好的洗手习惯能防止这种疱疹病毒传播,它会对未出生的孩子造成严重的伤害,包括听力和视力丧失,智力残疾,甚至死亡。巨细胞病毒常通过幼儿的唾液或尿液传播。洗手可以很大程度上确保孕妇和准宝宝都没事。

8. 金黄色葡萄球菌

如果金黄色葡萄球菌深入身体,感染血液、关节和心脏,这种常见于健康人皮肤和鼻子上的细菌就会危及生命。葡萄球菌感染可能看起来像是脓肿或水泡,甚至只是皮肤发红。这种顽固的细菌可以在无生命的物体

卫生与健康

蚊虫的防治知识

● 蚊虫季节分布

一年之中,蚊虫发生和活动有一定季节性,数量亦随季节而变化,受当年的降水量和雨季出现时间的影响。

1. 淡色库蚊:成蚊6月中旬出现,8月中下旬高峰,10月下旬消失,进入越冬期。

2. 白纹伊蚊:成蚊6月中旬出现,8月中下旬高峰,10月上旬消失。

3. 骚扰库蚊:11月中下旬至次年3月末高峰(取暖期)。

● 蚊虫能越冬

寒冷季节,雌蚊进入滞育状态。此时卵巢停止发育,吸血变为脂肪贮存起来,供越冬维持生命。

1. 淡色库蚊是以成蚊越冬,喜隐匿于防空洞、菜窖、花房、地下室、空房等温暖、潮湿、空气不大流通的地方,不食不动,新陈代谢降至最低程度。待次年春暖时飞出吸血产卵。越冬的雌蚊数量少,停留地点集中,冬季如能采取灭蚊措施,可收到较理想

的效果。

2. 白纹伊蚊以滞育卵越冬。

● 蚊虫如何防治

1. 防治原则:必须坚持发动群众,以环境整治为主的综合防治措施。其中,改造环境是最根本性措施。

(未完待续)

商丘市疾控中心供稿