

洪涝灾害后，消毒怎么做

洪涝灾害常伴发食物受淹变质、畜禽死亡等情况，易造成病原微生物大量繁殖，引发饮用水及食品污染。疾控中心相关专家表示，洪涝灾害后应积极开展环境卫生处理和消杀防疫，确保灾后无大疫。

重庆市疾控中心消毒与媒介生物控制所所长季恒青介绍，洪涝灾害后首先应及时开展清淤工作，在确定建筑安全的情况下，立即开展受淹后室内外垃圾、粪便、杂物、动物尸体及各类积水、污水、淤泥等的清除和环境冲洗工作，以减少蚊蝇孳生和保持环境清洁。

如何有针对性开展消毒工作？季恒青表示，洪涝灾害的消毒为预防性消毒，整个过程遵循清淤—冲洗—消毒的工作顺序。

消毒重点是受到污染的地面、物表、饮水、食品、餐饮具、衣物等，对未受到明显污染的场所和物品，以清淤后冲洗干净为主，不必漫无目的开展全方位消毒。

专家介绍，针对受污水污染地面及家具、物品，清洁后可使用有效氯500mg/L的含氯消毒液或1000mg/L的季铵盐等消毒剂喷洒或擦拭消毒，30分钟后用清水擦净，喷洒时以喷湿为度。没有发生疫情的情况下，不必对空气消毒，以开窗通风为主。

饮用水方面，洪涝灾害期间千万不要喝生水，应煮沸后饮用。灾害发生后，若取回的水较清澈，可直接消毒；若很混浊，可经自然澄清或用明矾混凝沉淀后再进行消毒，常用消毒剂为漂白精片或含氯泡腾片。可能被污染

的水龙头表面或水嘴内壁，可用有效氯500mg/L的含氯消毒液或75%酒精擦拭消毒，30分钟后清水擦净，并打开水龙头冲刷管路及出水口。此外，经水淹污染的水井应先清掏淤泥，冲洗干净井盖、井壁等，抽干水井内受污染的水，待水井自然渗水到正常水位后再消毒；未受淹污染的井水可直接消毒。井水须烧开后才能饮用，严禁直接喝生水。

饮食环节，应注意对餐饮具消毒，首选煮沸消毒，煮沸时间15分钟以上。也可用有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后清水洗净或使用消毒柜消毒。专家提醒，食物一定要烧熟煮透，受淹的新鲜瓜果、蔬菜清洗后可用含氯

消毒液100mg/L-200mg/L作用30分钟后用清水冲洗干净。

洪涝灾害期间，一些衣服、被褥易被污染，最简单的方式是用清水洗净，再进行日光暴晒。针对耐热耐湿的纺织品也可使用煮沸消毒10分钟的方式消毒；不耐热的可用有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟，再清水漂洗晾干。

据《吉林日报》

选对袜子减少运动损伤

运动时穿的袜子，应根据不同运动方式选择。适合运动方式的袜子，会减少运动损伤，还会增强运动效果。

跑步时，脚底容易出汗，选择跑步袜时，首先要选纯棉的，吸汗性、透气性好的袜子。其次，要注意袜尖处的针脚应该是平缝的，这样可以防止针脚之缝摩擦脚趾。第三，袜子中部最好收得紧一些的，以防止袜子滑落，影响运动。

瑜伽的运动方式主要练习身体的柔韧性、平衡性，一般都赤脚练习。在健身房等公共场所，人员出入本来就多，再加上脚底出汗，很容易沾上各种细菌，最好穿一双柔软性好、袜底有防滑颗粒、吸汗性强的棉袜。

篮球运动，跳跃性强，最好选择弹力好，能够保护脚踝，稍厚一点的纯棉袜。足球是对抗性强的运动，为了保护膝盖，常会用到护腿板。因此，需要一双能包住膝盖的袜子或者是直接穿护膝。

登山时，脚踩在地上要稳当，袜子的防滑性很重要。袜子的脚后跟最好厚一些，减轻脚着地时对于脚踝的冲击力，以保护踝关节。



肥胖女性更易患子宫内膜癌

子宫内膜癌占女性生殖道恶性肿瘤的20%-30%。肥胖、高血压、糖尿病、不孕等是子宫内膜癌的高危因素。其中，肥胖是最常见高危因素，近七成早期患者为肥胖女性。通常，体重超标15%以上，发病危险增3倍。据文献报道，日本人群中肥胖者占3%，而美国这一群体占40%，后者子宫内膜癌发病率是前者的7倍左右。肥胖妇女子宫内膜癌发生机会增加，主要原因可能和血中雌激素水平较高有关，而雌激素正是子宫内膜癌很明确的发病原因。

肥胖女性如果出现月经失调应该警惕，另外，已婚女性每年应进行妇科检查，做盆腔超声、乳腺超声、肝脏超声检查以及宫颈病变的筛查，注意监测血压及血糖。



小知识

有氧锻炼可延缓帕金森病发展

研究人员通过动物实验发现，对于早期帕金森病，高强度有氧锻炼可促进脑部分泌一种生长因子，恢复重要脑区的“可塑性”，从而延缓病情发展，维持运动和认知能力。

此前科学界发现，有氧锻炼能阻止帕金森病的致病蛋白质——α-突触核蛋白扩散，保护脑部负责协调精细运动的纹状体区域。

研究人员给大鼠脑部注射α-突触核蛋白，模拟早期帕金森病，然后让其中一部分大鼠进行不同强度的跑步机运动，每次30分钟、每周连续锻炼5天，4周

后用视觉空间任务测试大鼠的运动和认知能力，并取脑组织样本观察神经元形态变化。

与不锻炼的大鼠相比，高强度锻炼的大鼠在测试中的表现明显更好，纹状体区域的脑源性神经营养因子水平较高，使神经突触的“长期增益效应”得以恢复。后者是发生在神经元信号传输中的一种持久增强现象，与突触的可塑性有关，被认为是构成学习和记忆基础的主要分子机制之一。

研究人员说，在帕金森病早期进行有规律的锻炼可能带来长久的益处，停止锻炼后这些益处仍然存在。

孩子脸上长雀斑是一种常见的皮肤问题，很多家长会因此感到困惑和不安。雀斑虽不会对健康造成威胁，但对外观却有一定的影响。那么，孩子的脸上出现雀斑该怎么办呢？

雀斑是一种色素障碍性皮肤病，与遗传有关，幼儿时即可发病，青春期最明显，好发于面部，为淡褐色或深褐色针尖至米粒大小的斑点，呈圆形、卵圆形或不规则形，过度日光照射可诱发或加剧。目前，临床上治疗雀斑主要有以下四种方法。

美容产品：市面上很多护肤品可以起到淡化雀斑的作用，这些产品中大多含有一些能够抑制黑色素生成或加速黑素分解的成分，比如左旋VC、氢甲环酸、熊果苷等，但不能根治。

激光治疗：激光可

以有效治疗雀斑，目前常用的是波长694、532的Q开关激光，以及波长755、532的皮秒激光。激光能够直接爆破雀斑处的黑色素，达到祛除雀斑的效果。治疗后需严格防晒，加强皮肤保湿。

强脉冲光治疗：也就是常说的光子治疗，同激光的原理一样，利用波长500-1200纳米的复合光，雀斑处色素基团吸收光以后，迅速爆破，7-10天内逐渐结痂脱落。治疗过程中会出现轻微疼痛、雀斑颜色加深等情况，这些都是正常的。

冷冻治疗、化学剥脱：通过液氮低温冷冻、苯酚点涂雀斑处皮肤，使其剥脱，达到祛斑的目的，但这种方法可能会留下疤痕，目前临床已很少使用。

儿童雀斑如何治疗

不要错过眼病最佳治疗时间

很多眼病如果能及时发现，并在儿时得到积极治疗，预后还是比较好的，家长一定不要错过以下几种眼病的最佳治疗时间。

筛查眼病：三个关键时间

出生后3个月、30个月以及3岁是视力筛查的三个关键时间点。现在越来越强调应尽早进行婴幼儿视力及眼病筛查，尤其是合并高危因素的婴幼儿，包括早产、低出生体重、曾入住儿科ICU、有遗传眼病家族史、母亲孕期宫内感染、颅面或颜面畸形等。

先天性斜视：争取2岁前手术

先天性斜视的手术时机取决于斜视严重程度，若为大角度恒定性斜视严重影响双眼视功能发育，应尽早手术干预，建议2岁之内完成，早期手术，患儿仍有双眼视功能发育的机会。

弱视：3-6岁是治疗关键期

弱视治疗的关键期是3-6岁，治愈率高达80%以上，且年龄越小，治疗效果越好。一旦错过这个关键期，治疗成功率就会随年龄增加而下降，年龄每增加1岁，治疗的有效率会下降10%。

膝骨关节炎患者锻炼尽量少负重

一些得了膝骨关节炎的患者，为了避免关节再损伤，就不敢运动。其实，合理的运动非常重要，因为运动可以增强肌肉的力量，维持关节的灵活性等。

《膝骨关节炎运动治疗临床实践指南》推荐患有膝骨关节炎的人可进行有氧锻炼、肌力锻炼、关节活动度锻炼和神经肌肉训练等，各种运动都需要尽量减少负重。

有氧运动可选择游泳、骑自行车、快走等，注意骑自行车不能把坐垫放得太低，那样会使得关节仍有负重，适得其反。肌力锻炼可做仰卧位直腿抬高，每周定期锻炼2-3次。过量的、超强度的运动对膝关节是不利的，应避免过多爬山、爬楼梯等锻炼方式。