

# 国家疾控局： 汛期来临，保持这些健康卫生习惯

新华社北京8月1日电(记者 顾天成)近日,受台风“杜苏芮”影响,全国多地出现强降雨,局地有特大暴雨。国家疾控局发布洪涝灾害健康教育核心信息,提醒公众汛期期间注意防范各类次生灾害,保持健康卫生习惯,提前做好卫生准备。

针对此次强降雨过程,多地密切关注山洪灾害,加强防汛应急处置,确保群众生命财产安全。各地卫生部门及疾控机构也积极部署落实洪涝泥石流灾害卫生应急预案。

中国疾控中心卫生应急中心有关

专家介绍,洪涝灾害易引起饮水水源污染,使灾区感染性腹泻、痢疾等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外,洪水淹没粪池、下水道等,导致动物尸体腐败,蚊蝇等媒介生物孳生,血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生风险会相应增加。

国家疾控局发布洪涝灾害健康教育核心信息明确,洪涝灾害来临时,公众应重点保持以下卫生习惯,包括不喝生水,喝白开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;不吃腐败变质的食物,不吃淹死、病死的禽畜;注意环境卫生,不随

地大小便,不随意丢弃垃圾;避免手脚长时间浸泡在水中,尽量保持皮肤清洁干燥,预防皮肤溃烂和皮肤病;做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫媒传染病;勤洗手,不共用个人卫生用品;如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就医。

我国长江中下游流域部分省份仍存在血吸虫病传播风险。疾控机构提示,在血吸虫病流行区,尽量不要接触生水,必须接触时应做好个人防护。谨慎接触野外水体,禁止到有螺洲滩放牧。

## 素食可有效降低 胆固醇、血糖和体重

据近日发表在《美国医学会杂志网络公开版》上的论文,澳大利亚悉尼大学研究人员针对素食对心血管疾病高危人群的影响进行元数据分析发现,素食与低密度脂蛋白胆固醇、HbA1c(葡萄糖水平)和体重的显著改善有关。

研究人员分析了29项研究的数据,这些研究涉及20项随机临床试验,历时22年,共有1878名参与者。他们发现,素食参与者的结果始终是积极的。

心血管疾病高危人群的体重减轻最为显著(减去3.6公斤),其次是II型糖尿病患者(减去2.8公斤)。在限制热量和不限热量限制的研究中观察到,一个意外信号,不受热量限制的素食者减轻的体重(1.8公斤)比受限的素食者减轻的体重(4.7公斤)少了一半多。

然而,并非所有的素食都是一样的。例如,快餐店的素食套餐可能含有高热量、精制碳水化合物、氢化油、高果糖玉米糖浆、蔗糖或人造甜味剂和盐。

如果蔬菜先经过油炸,素食者患心血管疾病和糖尿病的风险可能更高。食用富含反式脂肪酸和盐的食物患冠心病的风险高32%,患II型糖尿病的风险也增加。

尽管无法控制这项综合分析中包括的广泛饮食,从纯素食到素食(包括鸡蛋和乳制品),但这些多样化素食的总体信号是明确的。素食可能具有协同(或至少非对抗)作用,可以增强最佳药物治疗在预防和治疗一系列心脏代谢疾病中的效果。

据《科技日报》

## 暑期出游长时间坐车腿肿 当心下肢深静脉血栓

新华社北京8月1日电(记者 田晓航)暑期正是出游旺季,有的人在旅途中长时间坐车后,发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒,这可能是下肢深静脉血栓形成,此时应尽快就医,明确诊断,切勿自行按摩小腿。

北京协和医院血管外科护师王欢介绍,人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液,而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”,导致“水管”堵塞,血液无法回流,引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、手术、怀孕及分娩、某些先天疾病等因素,都可能致下肢深静脉血栓形成的发生。

“血流淤滞、血液高凝状态和静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”王欢说,久坐、长期卧床的人群或者老年人往往运动量减少,血流速度变慢,叠加“喝水少”等其他因素,就容易引起血液在腿部深静脉内凝聚,形成血凝块阻塞管腔,导致静脉血液无法正常回流;患有某些遗传性疾病或癌症的人,血液更黏稠,容易出现血液高凝状态;而重大手术或者化疗时的一些操作会对静脉壁造成损伤,受损的静脉内皮暴露在凝血因子攻击之下,更易形成血栓。



专家提醒

新华社发 王鹏作

“长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝水,就很容易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿,这时候如果按摩腿部,就可能使血栓顺着血流到肺动脉,从而发生肺动脉栓塞,危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说,久坐之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动,尽快去医院进行超声检查,确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒,长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜,旅途中注意经常起来活动,不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚的运动)。日常预防下肢深静脉血栓,则要尽量避免长时间卧床和不运动;手术后要听从医护人员指导,有计划地进行功能锻炼。同时,要及时补充水分,不让血液变得太过黏滞。

## 狂撒3000万,夏日狂欢,畅玩排列3

火热夏日,河南体彩送清凉,特别推出“夏日狂欢,畅玩排列3”活动。购买排列3游戏,单张单倍金额达到20元及以上就有机会赢得赠票,快来了解一下活动详情:

活动时间:排列3第23203期开启(2023年8月1日开奖),促销资金共计3000万元,送完为止。

活动内容:活动期间,凡在河南省内,购买排列3游戏单张单倍金额达到20元及以上的彩票(多期票及多期票补打票不参与本次活动)即可参与活动。

对于符合活动条件的彩票,如果中奖,则赠送相应金额的体育彩票(竞彩除外),多中多送(按倍计算),具体如下:

投注方式	促销奖励	赠票加奖金
直选 (单倍20元及以上)	中奖再赠送 210元彩票	1250元 (含赠票)
组选6 (单倍20元及以上)	中奖赠送 47元彩票	220元 (含赠票)
组选3 (单倍20元及以上)	中奖赠送 94元彩票	440元 (含赠票)

温馨提示:1.促销兑奖期限为所购彩票开奖之日起10个自然日内。2.赠票资金只能用于购买不低于赠送金额的体育彩票(竞彩除外),差额部分由购彩者个人承担。

活动这么给力,还在等什么,快来河南体彩实体店体验吧!  
(体彩宣)

