



主管单位:中国科学院
主办单位:中国科学报社
学术顾问单位:
中国人体健康科技促进会
国内统一连续出版物号:CN11-0289

学术顾问委员会:(按姓氏笔画排序)

中国科学院院士 卞修武
中国工程院院士 丛斌
中国科学院院士 陆林
中国工程院院士 张志愿
中国科学院院士 陈凯先
中国工程院院士 林东昕
中国科学院院士 饶子和
中国工程院院士 钟南山
中国科学院院士 赵继宗
中国工程院院士 徐兵河
中国科学院院士 葛均波
中国工程院院士 廖万清
中国科学院院士 滕皋军

编辑指导委员会:

主任:
张明伟
夏岑灿

委员:(按姓氏笔画排序)

丁佳 王岳 王大宁 计红梅
王康友 朱兰 朱军 孙宇
闫洁 刘鹏 祁小龙 安友仲
吉训明 邢念增 肖洁 谷庆隆
李建兴 张思玮 张海澄 金昌晓
贺涛 赵越 赵端 胡学庆
胡珉琦 栾杰 钟时音 薛武军
魏刚

编辑部:

主编:魏刚
执行主编:张思玮
排版:郭刚、蒋志海
校对:何工劳
印务:谷双双
发行:谷双双
地址:
北京市海淀区中关村南一条乙3号
邮编:100190
编辑部电话:010-62580821
发行电话:010-62580707
邮箱:ykb@stimes.cn

广告经营许可证:

京海工商广登字 20170236 号
印刷:廊坊市佳艺印务有限公司
地址:
河北省廊坊市安次区仇庄乡南辛庄村
定价:2.50 元
本报法律顾问:
郝建平 北京灏礼默律师事务所

强降雨后, 如何避免各种疾病

王月丹

近日,受台风“杜苏芮”残余势力影响,京津冀地区出现了大暴雨天气。其中,北京市的降雨量创造了北京有仪器记录以来的140年新高。民间有“大灾之后有大疫”的说法,在洪涝灾害后,往往可能发生传染病及其他流行病,对受灾群众造成二次伤害。

因此,在此次洪涝灾害过后,应该重视对灾后疾病的预防,提高人民群众的防病和抗病能力,避免洪涝之后疾病发生,让生活尽快恢复正常。

常见疾病和发病的主要原因

洪涝灾害可能导致人体发生多种疾病,目前与洪涝灾害相关的各种身心疾病已经成为世界性的公共卫生问题,越来越受到人们的广泛关注。其中,常见的主要疾病有传染性腹泻、痢疾等消化系统疾病,流感、普通感冒等呼吸系统传染病,手足浸渍、湿疹、皮炎和皮肤细菌及真菌感染等皮肤病,蚊虫等节肢动物咬伤引发的疾病、接触疫水导致的钩端螺旋体病等感染性疾病,流行性出血性结膜炎等眼部疾病,还有外伤及心理障碍/精神性疾病等。

洪涝灾害后疾病发生的因素有很多,主要包括人体免疫力及抗病能力下降、生活环境及卫生恶化、医疗救治条件变差等。

从人体免疫力和抗病能力下降方面来看,由于洪涝灾害导致房屋、道路和供水系统受损,人们的饮水和食品供应可能会受影响,导致营养不良、健康受损,使人体出现头晕、疲劳甚至虚脱等不适症状。同时人体的免疫功能也会受影响,使免疫系统对病原体的应答能力以及免疫调节能力降低,从而更易发生传染病等疾病。

由于受到洪水威胁,人们的精神处于高度紧张状态,容易发生心理、精神、神经功能紊乱,从而进一步降低机体的免疫力,严重时还可能出现抑郁等精神性疾病。而且,由于洪涝灾害,人体的皮肤可能长期暴露在潮湿环境中,有时还可能在水中被长时间浸泡,从而导致皮肤细胞及皮肤屏障受损,

出现皮肤局部的糜烂和溃疡。这有利于细菌等病原体入侵和感染,最终导致人们发生湿疹、皮炎、皮癣甚至丹毒等感染性疾病。

洪水泛滥会破坏人类居住的环境,四溢的污水、顺水漂流的垃圾会污染居民的饮用水源和食物,导致各种消化系统传染病。北京市疾病预防控制中心公布的既往病原学监测结果显示,雨季肠道病原体主要包括致病性大肠杆菌、沙门氏菌和弯曲菌等细菌,以及诺如病毒、轮状病毒等病毒。这些病原体可以通过粪-口途径传播,从而造成消化道传染病疫情的发生。

洪涝灾害造成房屋受损,往往需要转移部分群众并集中居住和管理,这就有可能增加人群的密集度,从而增加流感、普通上呼吸道感染等呼吸系统传染病的发生概率。洪涝灾害中死亡动物的尸体有可能携带钩端螺旋体等病原体,并通过污染形成疫水。接触这些疫水的人,有可能患上钩体病等疾病。

洪水导致的垃圾及积水,还会滋生蚊蝇,进一步形成传染病流行的有利条件。

此外,洪涝灾害导致供水、供电中断以及房屋、道路设施受损,会严重影响医疗机构的运行及患者的就诊,使疾病无法得到迅速有效的救治。

疾病的易感人群

老人和儿童等人群本身抗病能力差,往往更需要其他人群的照顾。洪涝灾害发生后,这些人群因为体弱和得不到充分的照顾,更容易发生腹泻和流感样疾病等传染病。在洪涝灾害后,应该加强对老人和儿童的关注和照顾,为他们提供洁净的饮用水和卫生安全、营养充足的食物,提高这部分人群的抗病能力。

同时,青壮年人群是抗洪救灾的主力军,如果睡眠和休息不足,身体往往会过度疲劳,导致免疫力下降,加之经常接触被病原体污染的疫水,因此容易发生感染性疾病。他们需要充分休息、劳逸结合,从而提高免疫力,预

防感染性疾病以及皮肤病的发生。

疾病的预防与治疗

那么,洪涝灾害之后,我们应该如何采取措施,预防各种疾病的发生呢?

首先,应该积极应对洪涝灾害,开展抗洪抢险和修复工作,减少公共基础设施和道路交通设施的损失,减少洪涝灾害对人民生活 and 就医条件的影响。

在洪涝灾害地区,应该注意环境卫生,要积极排空积水,清理垃圾和死亡动物的尸体,注意粪便和水源的管理,避免污染。必要时,应该用消毒剂对被病原体污染的环境和水源等进行消杀,消灭致病病原体和蚊虫等有害节肢动物。

对于受灾群众,应该注意防疫知识的宣讲,并提供卫生安全的饮水和食品,改善居住环境,采取有效的通风措施,减少消化系统和呼吸系统传染病的发生。在抗洪救灾过程中,人们应该避免长时间浸泡在水中,注意保持手足及其他部位的皮肤干燥清洁;在接触污水或者疫水时,应该穿戴防水手套和长靴等防护装备;在皮肤糜烂或者损伤的部位涂抹硼酸氧化锌冰片软膏、外用激素或抗生素软膏等。对于老年人和儿童等特殊人群应该更加关注,及时了解他们的身体状况,保证他们的营养和饮食健康。对于受灾群众,要关心他们的心理健康,对可能患上应激性心理疾病的人,要加强心理疏导,避免或者减少心理/精神疾病的发生。

总之,洪涝灾害是常见的自然灾害之一,人类与洪涝灾害的斗争由来已久,几乎贯穿了整个文明史。在洪涝灾害之后往往会发生各种相关的疾病,威胁人们的健康生活。由此,我们更加需要关注洪涝灾害对公共卫生环境和人体免疫力的影响,及时采取措施,预防这些疾病的发生,保护人民的身体健康,这是抗洪救灾工作的重要组成部分,是取得抗洪救灾胜利、保障人民健康生活的有效方法。

(作者系北京大学基础医学院免疫系教授)