

夏季多雨,这些安全隐患要留意

夏季多雨,虽然带来清凉,但也暗藏多重健康与安全风险。

蹠水后突发高烧、小腿红肿,可能是感染了“**丹毒**”,校园内外积水,暗藏溺水危机,老旧校舍存在垮塌风险;山洪、内涝等可能带来险情……面对这些潜在风险,科学防范与系统应对至关重要。

个人健康 当心蹠水染“丹毒”

中南大学湘雅医院皮肤科副主任医师、副教授李芳芳介绍,暴雨会导致部分路段积水,蹠水通过可能潜藏健康风险,引发“**丹毒**”。

“直白地说,‘**丹毒**’就是皮肤发炎的升级版。”李芳芳告诉记者,它通常是因为β-溶血性链球菌钻进了皮肤上一些小伤口产生细菌感染,进而导致的皮肤红肿、发热、疼痛,严重时会引起水疱、发烧。从表面特征看,皮肤像被烫伤一样,红彤彤一片,边界还特别明显,摸上去又烫又疼。

“脚气抓破皮、抠烂的蚊子包,甚至脚后跟自然开裂的口子等,都有可能成为细菌入侵的目标。”李芳芳说。

“一旦怀疑患上‘**丹毒**’,务必及时就医。”李芳芳表示,“医生通常会根据病情开具口服或静脉注射的抗生素进行规范、足疗程的治疗,切勿自行处理或拖延,以免感染扩散,引发更严重的并发症,如蜂窝织炎、败血症等;治疗期间需要充分休息,抬高患肢以减轻肿胀,并严格遵医嘱用药。”

面对“**丹毒**”感染风险,李芳芳提醒:皮肤有伤口时,千万注意远离脏水。患有脚气、湿疹或者腿部有伤口没愈合时,蹠水后记得立刻做3件事:用清水冲洗腿脚,尤其是脚趾缝间;冲洗后擦干涂保湿霜,防止皮肤干裂;有破皮的地方,用碘伏消毒。

“多雨季节,闷热环境也利于真菌滋生。除‘**丹毒**’外,脚气、灰指甲、湿疹、皮炎等皮肤问题也容易复发,敏感人群要特别注意防护。”李芳芳说。

因此,多雨时节需要特别注意衣物干燥。“穿着未彻底干透甚至带有潮气的衣物,尤其是内衣裤、袜子,会持续刺激皮肤,破坏皮肤屏障功能,为真菌和细菌滋生提供温床,极易诱发或加重湿疹、体癣、股癣等皮肤问题。”李芳芳建议,使用烘干、除湿设备,或借助风扇通风、延长晾晒时间等,确保衣物彻底干燥;同时,多雨季节可多选择棉、麻等吸湿透气性好的天然材质衣物,并在衣物潮湿及时更换。

校园安全 防范积水带来的危险

校园作为特殊场所,需格外警惕暴雨带来的安全风险。一方面,校园内师生人流密度大,一旦发生险情,可能导致大规模人员受影响;另一方面,学生群体尤其是中小学生对风险的认知和预判能力较弱,容易因好奇心或侥幸心理接近危险区域,如积水处、受损建筑等,自我保护意识不足。

湖南省邵阳市教育局学生安全风险防范专家郑助锋说,防范暴雨带来的校园安全风险,应对预案一定要覆盖校园外与校园内两个方面,涉及日常教学和非常态教学两个时段。“暑期来临,一些学校仍对学生开放并提供文体设施服务;部分社会兴办的校外兴趣培训机构,也集中迎来学生学习,两者都需要视同校园环境,一体强化安全管理。”郑助锋说。

如学校地势较低、排水系统不畅,短时集中的降水可能会造成校园及周边严重积水。洪水淹没校园操场、地下室、低洼通道,或使上下学道路包括临近区域成为涉水洪区,极易发生学生溺水。郑

助锋说,“学生对风险认知不足,也容易受好奇心驱使接近暴雨形成的积水区域,这给降雨天气的学生安全管理带来更多挑战,需要严肃应对。”

“涉水行走对学生来说安全风险极大。”郑助锋说,积水区会掩盖下水道入口,并盖松动或被人打开,就成为隐形的陷阱,稍有不慎,有可能引发溺水事故;城乡部分路段还可能因为积水浸泡冲刷形成塌陷区。

积水淹没配电设施,裸露电线受潮、电器设备漏电等,可能引发触电风险。学生上学、放学途中,不能冒险通过涉水区;不要轻易触碰电线杆、公交站、灯箱广告牌等。

郑助锋提醒,分管学生安全的工作人员需提前关注暴雨预警信息,及时启动应急预案。险情发生后,学校应及时通知家长到校接应学生。同时,全面排查校园外重点场所,护学岗覆盖到主要低洼路段、桥梁涵洞、河道周边,保障全体学生平安返回家中。

另外,尽管目前教育基建水平已实现很大提升,但部分山区学校、城区老校还存在新旧校舍并用情形。一些老校舍建筑年代久远,雨水过度冲刷,建筑屋顶渗漏、墙体开裂甚至局部坍塌的风险仍不容忽视。此外,暴雨及大风天气引发的屋面、窗户高空坠物,或者树枝折断掉落,临时建筑(停车棚、遮阳棚)抗风雨能力不足导致的垮塌,都可能引发群死群伤事故,在校园安全管理过程中,一方面需要加强重点巡查,定期加固,另一方面,也需要常态化做好风险示警。

除此之外,暴雨天气,地面湿滑,容易导致摔伤;高海拔山区学校,可能出现大雾,能见度低影响交通出行,有校车的学校需要特别注意。

灾害应急 山洪内涝科学避险

研究说一种趋化因子有望用于优化人造血液生产

新华社洛杉矶7月8日电 一个国际研究团队近日在美国《科学·信号传导》杂志发表论文说,他们在人造血液研究方面取得新进展。研究发现一种趋化因子能触发红细胞排出细胞核,这是红细胞发育的关键一步。新发现有希望用于优化血液中红细胞的人工生产。

德国康斯坦茨大学日前发布公报说,开发可替代天然血液的人造血液相关研究已进行了数十年,但仍未实现临床广泛应用,主要挑战在于人体造血的复杂机制尚未被完全理解。

据介绍,天然血液细胞在骨髓中产生。造血干细胞先发育成红细胞母细胞。在红细胞母细胞发育成红细胞的最后阶段,会将细胞核排出。该过程只发生在哺乳动物体内,可为负责氧气运输的血红蛋白腾出更多空间。

目前,人工生产红细胞最有效的方法是用干细胞培养,约80%的细胞最后会发生细胞核排出,但干细胞来源有限,无法满足大规模生产的需求。另一种可行的方法是将其他类型细胞改造为干细胞,用于红细胞生产。该方法为红细胞生产提供了几乎无限的细胞来源,但细胞核排出成功率只有约40%。此前尚不清楚哪些因素能够诱导细胞核排出。

康斯坦茨大学和英国伦敦玛丽王后大学等机构的研究人员合作发现,存在于骨髓中的一种名为CXCL12的趋化因子能触发红细胞母细胞排出细胞核。研究人员认为,在人工生产红细胞过程中,通过在适当的时候向红细胞母细胞中添加CXCL12,能够人为诱导细胞核排出。该方法有望用于优化红细胞的人工生产,提高人造血液生产效率。

这项研究还带来有关红细胞对趋化因子反应的细胞生物学机制的全新理解。趋化因子是一类小分子蛋白,可通过与免疫细胞表面的受体结合,介导免疫细胞向炎症部位或特定组织迁移,参与免疫调节、炎症反应等过程。研究表明,趋化因子的受体不仅作用于细胞表面,还可作用于细胞内部,从而为理解趋化因子及其受体在细胞生物学中的作用开辟了新视角。

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假？健康解读来了

□新华社记者 李恒 董瑞丰



“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一:喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二:频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁乐表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

误区三:伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

误区四:抗过敏药容易依赖,能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向科表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

突发强降雨可能带来山体崩塌、内涝等次生灾害,给群众的生命安全带来威胁。“夏季暴雨常伴随强雷电、大风等强对流天气,易引发城市内涝、山洪、泥石流等次生灾害。”长沙市岳麓区消防救援大队副大队长陈治介绍,暴雨来袭时,若在户外,最好尽快到室内、牢固建筑物或地势较高处躲避,避免在桥下、涵洞、地下通道等低洼处停留,特别是要避开水库、山坡下方。如果在山区遇山洪或泥石流,立即向垂直于水流方向的高处逃生,如山脊、山坡,不要顺河谷或低洼处跑。除此之外,夏季暴雨前常伴有雷暴发生,陈治提醒,雷电来临时不要在空旷场地奔跑,避免成为“制高点”;不要躲在大树、塔吊、广告牌下,需视情关闭手机、耳机等电子设备,不接触金属物品,如雨伞骨架、栏杆等,非必要不在户外使用电器,避免引雷。

平时应做好居家防护。“地势较低的房屋,不能忽视内涝带来的安全风险。”陈治说,降雨前要检查门窗密封性能,用沙袋、防水挡板堵住门口、阳台地漏,避免雨水流入室内。低层住户可将家具、电器垫高,将重要文件、贵重物品随人转移至高处。另外,切坡建房区域,日常需重点排查滑坡等风险隐患,雨季尤其要提升关注度。“目前,很多村、社区普遍建立了紧急避难所,要尽可能知道避难所位置,方便转移。有条件的还可以准备手电筒、充电宝、急救包、饮用水、干粮等,确保停电时能维持基本需求。”陈治表示。

“若被积水围困,及时拨打119、110求助,并用鲜艳衣物或信号工具发出求救信号,等待救援。”陈治建议,若车辆在水中熄火,要果断打开车门逃生,切勿滞留车内;若车门无法打开,可用安全锤或坚硬锐利物体敲击车窗玻璃四角破窗逃出,或从天窗逃出。(据人民网)

国家疾控局:

夏季这样防控登革热

新华社北京7月7日电(记者 顾天成 徐弘毅) 国家疾控局近日发布“登革热防控指南”健康提示,提醒公众我国进入夏季登革热高发期,建议日常生活做好防范。早发现、早诊断、早防蚊是防止出现重症病例及进一步传播的重要措施。

登革热是由登革病毒引起的急性传染病,主要通过媒介伊蚊叮咬传播,一般不会在人与人之间直接传播。根据防控指南,我国登革热疫情以境外输入引发本地传播疫情为主要特征,大部分地区高发期发生在6月以后,多在8月至10月达到高峰。

广州医科大学附属市八医院感染二科主任王建介绍,典型登革热的主要

临床症状包括突起发热,有时可达39摄氏度;伴有明显疲乏、厌食、恶心;常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛;可伴面部、颈部、胸部潮红。如出现以上症状,应尽快到正规医院就医,并主动向大夫说明旅行史等情况,避免延误病情及造成进一步传播。

日常生活中如何预防登革热?防控指南明确,要做好物理屏障防护,避免蚊子叮咬,尽量选择配备纱门、纱窗的居住环境;要掌握科学驱蚊的措施,建议穿着浅色长袖上衣和长裤进行室外活动,使用蚊虫驱避剂喷涂暴露皮肤和衣物;养成良好卫生习惯,定期清除家庭、单位范围的各种积水,积水处需定期疏通、平洼填坑,防止蚊虫孳生。

新研究揭示阿尔茨海默病4种不同发展路径



新华社洛杉矶7月8日电 美国一项新研究揭示了导致阿尔茨海默病的4种不同路径。这有助于更准确地预测该病的发病风险,制定个性化防治策略。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校等机构的研究人员近日在英国《B 生物医学》杂志上发表论文说,他们借助动态时间规整、机器学习的聚类算法等先进算法,分析了加利福尼亚大学健康数据库中近2.5万名阿尔茨海默病患者的电子健康记录,结果发现,阿尔茨海默病的发生并非偶然,而是有着一定的疾病发展轨迹。

这4种路径包括心理健康路径:精

神状态异常如抑郁、焦虑等,会导致认知能力下降;脑病路径:逐步恶化的脑功能障碍;轻度认知障碍路径:记忆和认知能力逐渐下降;血管疾病路径:心血管疾病导致痴呆风险。

研究人员介绍,每种路径都表现出不同的人群可能更容易受到不同路径的影响。以心理健康路径为例,部分患者会先出现高血压,继而发展为抑郁症,最后发展为阿尔茨海默病。

研究人员说,了解阿尔茨海默病如何随时间推移而发展,有助于揭示该病的潜在影响因素,为风险评估、早期检测和有针对性的干预提供新思路。

健康科普,去伪存真才靠谱

日前,国家卫健委新闻发言人胡强强表示,有的“网红医生”把医疗科普当做牟利工具,滥用专业权威为自己背书,假借科普名义违规导医导诊,线上问诊,线下引流,直播带货甚至高价开药,还有的通过夸大治疗效果、虚构病例、杜撰故事等手段误导公众、敛财牟利。

经常网上冲浪的朋友,可能刷到过这样的短视频或直播:身穿白大褂的“医生”在镜头前侃侃而谈,左一个“神奇招降三高”,右一个“祖传秘方上链接”。对此,可要小心,不可轻信。

当前,医疗科普是短视频平台的热门话题,越来越多的医务工作者通过直播和短视频来传播健康科普知识。但是其中也不乏鱼目混珠之徒——部分“网红医生”借伪科普牟利,误导公众。对此,国家卫健委明确表示,将加大互联网健康科普乱象的整治力度。

整治是必要的,但也要看到,健康科普热,不会是一时热潮,因为背后的本质需求长期“在线”。那就是民众健康素养大幅提升后,对优质医疗的迫切需求。光“堵”乱象是不够的,还需以“疏”为策,在规范引导中满足民众的需求,让“以治病为中心”向“以健康为中心”转变的理念兼顾网下网上。

其实,缺乏资质的“网红医生”、伪健康科普之所以有可乘之机,是因为击中了现代人的痛点。随着生活节奏加快,亚健康人群增多,高血压、糖尿病等慢性病年轻化趋势明显。不少人既担心健康,又抽不出时间去医院,如果“刷个视频就能养养生”,那就再好不过了。这种心理,让看似“接地气”的伪科普有了可乘之机。

面对乱象,筑牢平台与监管的“防火墙”无疑是首要工作。平台需建立更严格的资质审核机制,同时运用技术手段识别夸大疗效、违规导流等内容,对违规账号实施处罚。监管部门则要将互联网诊疗管理、广告法等法律法规落到实处,对虚构病例、直播带货卖药等行为从严查处。生命不是儿戏,只有织密规范网络,才能让真正的健康知识占据传播主阵地。

如今,不少医院与科研机构建立了科普激励机制,鼓励医生将专业知识转化为民众喜闻乐见的“大白话”,避免晦涩难懂的“高冷化”。比如用动画演示心脑血管疾病原理,用生活案例讲解用药规范,由医生出镜讲解急救知识,解答常见疾病预防问题,将“身边的医疗”从线上引到线下。这也是“主动出击”的举措。

面对铺天盖地的网络健康信息,民众也需要提升鉴别能力,养成“三问”习惯:问来源(是否有正规医疗资质)、问依据(是否有临床研究支撑)、问用途(是否涉及商业推销)。同时,也别忘了用好身边其他医疗资源:社区医院、家庭医生,以及基于线下首诊的互联网医院复诊等。

此外,温馨提示,不妨将国家卫健委官网开设的“健康科普辟谣平台”,转发到“相亲相爱一家人”群。(据人民网)