

最美人间四月天 踏春出游须防护

“清明小长假”即将来临 市民注意这些事项可更健康出游



4月的石家庄春暖花开,气温回升,尤其是在“清明小长假”来临之际,很多市民计划着踏春出游、拥抱大自然。不过,这个季节因为气温变化、杨絮或柳絮飘飞等多种原因让一些市民身体受到了困扰。对此,石家庄市疾控中心公共卫生专家韩亚龙给出了一些春季高发健康问题的防范及处理技巧,希望能让市民在“清明小长假”更健康出游。



■中华大街与古城西路交叉口附近的石津灌渠文化公园内美景如画,引得游人陶醉其中,流连忘返。

本报首席记者 张海强 摄

□本报记者 李惺 赵晓华

接种疫苗是预防传染病的有效手段

10岁的小宇原本是一个活泼爱动的小男孩,可从上周开始他不停地打喷嚏、流鼻涕,眼睛也痒得难受。妈妈以为孩子只是普通的感冒,就给他吃了些感冒药。可谁知小宇又出现了恶心、呕吐和腹泻的症状。妈妈赶紧带他到医院检查,医生诊断为过敏合并胃肠道病毒感染。

其实,这个季节不仅小宇身体出现了不适,市民张女士最近也总感觉喉咙不舒服,有点咳嗽。起初她以为自己只是单纯的感冒,就随便吃了点感冒药。然而,几天后,张女士的咳嗽越来越严重,还出现了发热和呼吸困难的症状。张女士赶紧来到了医院就诊,经检查医生发现她患上了过敏性哮喘合并呼吸道感染。

韩亚龙说,春季是各类呼吸道传染病的高发季节,流行性感冒、流行性腮腺炎、猩红热等都是常见的呼吸道传染病,需警惕疾病在儿童、老年人等重点人群中传播。

为此,韩亚龙建议,春季应做好个人防护。坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等良好卫生习惯,自觉提高健康素养和自我防护能力。

“要做好自我日常健康监测,出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状要及时治疗,不带病工作或学习。”韩亚龙还建议,接种疫苗是预防呼吸道传染病最有效的手段。因此,儿童、老年人等重点人群可进行相应疫苗的接种,构筑人群免疫屏障。

此外,有过敏史的人,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹或是过敏性皮炎、湿疹这类的病人,尽量少去花草、树木茂盛的地方,更不要随便去闻一些不了解的花花草草。外出时一定要戴上帽子、口罩和手套,尽量避免与柳絮直接接触。“去郊外踏青,最好要带上脱敏药物,若遇到全身发热、咳嗽、

气急时,应迅速离开此地。”韩亚龙说道。

遇不认识的野生蘑菇要做到不采不食

此外,四月,野外各种野菜、菌类生长旺盛,很多人踏青游玩时都会采摘食用,但是有些野菜与有毒植物肉眼难以区分,极易混淆而引起中毒。“如:毒蕈在自然界分布很广,从外形上难以判断,多数毒蕈毒性较低,中毒表现轻微,但有些毒蕈毒性极高,可迅速致人死亡。”韩亚龙解释说,毒蕈又称毒蘑菇,是指大型真菌的子实体食用后对人或畜禽产生中毒反应的物种。我国每年都有毒蘑菇中毒事件发生,以春夏季最为多见,常致人死亡。

为此,韩亚龙提醒说,市民外出踏青郊游时如遇不认识的野菜及野生蘑菇一定要做到不采、不食。而公路边、臭水沟边以及化工厂、垃圾场周围等污染严重区域的野菜也不能采摘食用。

此外,尽量不要生食野菜,部分野菜,如香椿、蕨菜等需要焯水再进行烹饪。同时要注意,食用野菜重在尝鲜,不可贪吃,特别是老人、儿童、孕产妇、过敏体质的人群,尽量少吃。

“一旦食用毒蘑菇中毒,应及时就医。如有可能,最好能保留或重新采集毒菌的样本,送有关部门鉴定,以便确定毒素的种类及制订合适的治疗方案。”韩亚龙提醒道。

踏青游玩途中不喝来源不明的水

即将到来的“清明小长假”绝对是踏青赏花的最佳时机,记者在采访中也注意到,一些市民在郊外旅途中遇到清澈透明的山泉水便会接上一桶或几桶回家品尝。在他们看来这些山泉水没有受到污染,水质清亮无毒无害。

对此,韩亚龙说,一些山泉水经过层层地质过滤,的确去除了部分杂质和有害物质。但由于山泉水流出后,周围没有任何保护措施,很容易受到自然或人为污染,可能携带泥沙、腐叶、动物排泄物等污染物,有些地方的土壤和岩石中含有较多氟化物、砷等有害化学物质,这些都会溶入水中,造成微生物、重金属、化学物质等超标,直接饮用会有一定的安全隐患。

“水质的清澈不能作为评判水质的标准,甘甜可口也不能

作为山泉水可以饮用的标准,虽然肉眼看上去清澈透明,口感清冽甘甜,但是有些对人体有害物质比如重金属、有机物等指标是看不见也感觉不到的,为此不能单凭外观和口感断定其水质是否合格。”韩亚龙说道。

因此,韩亚龙建议,市民在踏青游玩途中尽量不喝来源不明或被污染的水。山泉水、溪水能否饮用,必须经过水质的微生物、理化、毒理学、放射性等指标检测。处于自然状态下的山泉水未经过检验,无法保证其安全性。

此外,市民还应将盛水的瓶子和水壶等器具要定期清洁消毒,并在消毒后用干净的水冲洗。

外出尽量不要直接在草地上休息

上周末,市民李女士带9岁的儿子去郊外露营,孩子在草地上尽情撒欢、打滚。回家后,李女士发现,儿子的右胳膊上多了个黄豆般大小的“黑痣”。“我用手碰了一下,孩子说不痛也不痒。”李女士说,她仔细一看,发现这个“黑痣”竟是一只蜱虫,蜱虫的头已经深深扎入孩子的皮肤里,身体圆鼓鼓的,露在外面的部位还在活动。

“当时我第一反应就是,孩子应该是在草地上玩的时候被蜱虫叮上的。因为之前在网上看过,被蜱虫叮上后如果处理不好很有可能引发感染。”李女士说,想到这些后自己一刻不敢耽误,带着女儿去了医院就诊。最终,这个蜱虫被医生顺利取出了。

对于这种情况,韩亚龙说,四月气温回升,雨水增多,土壤、草地以及空气中的环境比较潮湿,适合虫子的生长发育,因此虫子的活动较为活跃。外出活动时,市民需要防范蚊子、毒蜂、隐翅虫、蜈蚣、蜘蛛、蜱虫,甚至是蛇类等。

“外出赏花尽量不要靠近潮湿的地方或者草丛深处,不要直接在草地上休息,也不要衣物放到草地上。避免在树林、草地等环境中长时间坐、卧。”韩亚龙提醒道。

市民去郊外游玩还应尽量穿着长袖长裤(衣服的颜色不要太鲜艳)、戴帽子、穿可遮盖整个足部的袜子、鞋子,适时在裸露皮肤及衣物上喷涂防蚊剂。如不慎被毒虫叮咬,应立即离开危险的环境,及时到医疗机构就诊。