

健康

提示

战胜疫情离不开科学的防控措施,对于普通人而言,除了老生常谈的“三件套、五还要”,还应当了解另一个感染防控细节,即“不要触摸脸部”。

在一些国家,例如德国,“别用手触摸脸部”被明确列为阻断新冠传播的个人卫生习惯之一。我们常说的勤洗手、保持社交距离、讲究个人卫生等,也与触摸脸部密切相关。

生活中,触摸脸部这一行为发生的原因很多,例如脸部轻微痒痛感、表达内心某些情绪、整理仪容等。研究表明,人平均每小时会触摸脸部23次,即每2.6分钟一次,大约44%的触摸是在嘴巴、鼻子和眼睛等部位,而这些部位最容易把病原体带人身体。

会引起种种感染

呼吸道传播的疾病 如新冠、流感、结核、水痘等,除了通过飞沫传播,也会以手为媒介发生间接接触传播。当我们用手触摸被污染的物体表面时,手会被相应的细菌或病毒污染,随后再用手触摸鼻子、嘴巴、眼睛等,就会引起感染。

局部皮肤感染 触摸皮肤上的痘痘、伤口时,不慎抓破皮肤,手上的微生物可造

触摸脸部可能

被

感

染

成局部感染,如金黄色葡萄球菌引起的感染。在被称为“面部危险三角区”的口角两侧至鼻根的区域,严重的皮肤感染可能扩散到颅内,甚至危及生命。

猴痘 通过近距离接触感染者的飞沫微粒和呼吸道分泌物、皮肤创伤或接触病毒污染的物体而感染,因此也可由脸部的黏膜和伤口进入人体。

管住自己的手

想要改掉触摸脸部的坏习惯,首先要分析原因。如果存在皮肤瘙痒、过敏等,要积极治疗;如果存在揉眼睛、抠鼻子等不良习惯,要尽量改正。也有人提出可培养其他动作,如双手互摸,以分散注意力,替代触摸脸部。

戴口罩也有助于减少触摸脸部。事实上,戴口罩之后更加不能随意触摸脸部,被污染的口罩正面更易污染双手。

如何预防

●勤洗手是最重要的方法。可使用肥皂或洗手液洗手,手上没有被污染时,也可使用手消毒剂。

●对可能有污染的地方和物品进行清洁消毒,尤其是高频次接触的物体表面。

●保持安全社交距离。

●积极接种疫苗。

复旦大学附属中山医院感染科 袁嘉杰 韩梦鸽

夏季应小心“单增李斯特菌”

近日,美国疾病控制预防中心发布调查结果:由于单增李斯特菌污染冰淇淋导致食源性疾病暴发,该暴发事件已波及10个州,造成共23人患病,其中1人死亡,22人住院治疗。

吃冰淇淋居然会危及生命?这背后的元凶是单核细胞增生李斯特菌(简称“单增李斯特菌”)致病菌。很多研究表明,单增李斯特菌是冷藏食品威胁人类健康的主要病原菌之一。

多种“可怕之处”

1. 低温也可以繁殖,致病力强

单增李斯特菌是一种革兰阳性菌。该菌为嗜冷菌,生长温度范围为1℃~44℃,最适宜生长温度为30℃~37℃,但在7℃~10℃仍能保持较快的繁殖速度。

该菌是一种人畜共患病原菌,能引起人、畜的李斯特菌病,易感者为新生儿、孕妇及免疫系统损伤或缺陷者等,感染后可出现败血症、脑膜炎和单核细胞增多症。

2. 对免疫力低下人群伤害更大

单增李斯特菌引起发热性肠胃炎的确切发病机制还不清楚。但流行病学调查显示,该病症的形成机制主要与

个体差异有关,通常在感染后的1~7天内表现出症状,包括流感样症状并伴有轻微发热,腹部痉挛和腹泻等。

感染后导致的侵袭性系统疾病易发于免疫力低下的人群,包括孕妇、胎儿、婴幼儿、老年人及服用特殊药物的人群,会导致妊娠期感染、中枢神经系统感染和不明原因脓毒症。

3. 感染孕妇后,可穿过胎盘屏障感染胎儿

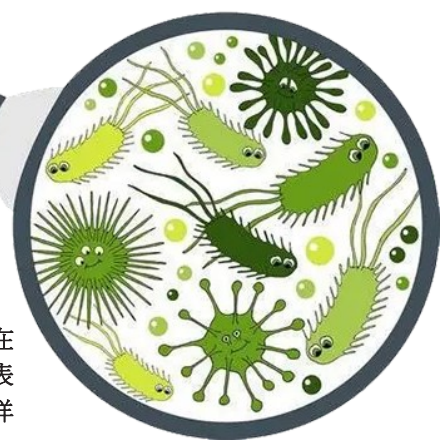
一旦孕妇感染单增李斯特菌,本人症状通常较轻,但可累及胎儿或新生儿,该菌能穿过胎盘屏障感染胎儿,引起流产、死胎或新生儿败血症。

该菌经口摄入后,随血流进入肝脏、脾以及淋巴结,可在血液中的巨噬细胞中生存。如果是持续感染,单增李斯特菌可能会感染中枢神经系统,并通过血脑屏障引起脑膜炎和脑干的炎症。

该病在胎儿、新生儿、免疫力低下者中死亡率相当高。世界粮农组织/世界卫生组织风险评估报告中指出,感染单增李斯特菌引起疾病的平均死亡率为20%~30%。

预防措施

单增李斯特菌在自然界广泛存在,要想把它从食品中



完全消除几乎不可能。熟肉制品、生食蔬菜、生食水产品、凉拌菜、冷冻饮品,这些都是容易被污染的高危食品。

对于生产企业来说,严格监控、避免加工环节污染是源头防控的关键。消费者应加强防范,谨防病从口入。

●动物性食品应该充分煮熟。

●食用生的蔬菜前要清洗干净,可先用干净的水浸泡数分钟,再用干净的流水仔细冲洗。

●不可食用原料乳(未经处理的生牛奶)或由其制作的食品。

●生的食材和熟食要分开放置与加工。

●处理完生食后,应及时清洗刀具、砧板和手。

●孕妇、老年人和免疫力缺陷人群应尽可能避免进食散装肉类熟食(或彻底加热后再食用)、生食水产品、凉拌菜、冷冻饮品等高危食品。

由于单增李斯特菌早期感染的症状并不明显,一旦出现不明原因发热时,应该及时就诊。

上海市疾病预防控制中心
张红芝 胡逸欢

本栏目由上海市预防医学会提供支持

五官——人体获得外界信息的重要器官 (五)

患了青光眼,一定会失明?

辟谣

青光眼患者只要接受规范治疗,不一定会失明。

分析

青光眼虽然不能根治,但可以控制。患者只要及时去正规医院治疗、定期随访观察,就能控制视神经损害的发展,维持有用的视功能,避免失明。青光眼的治疗方法主要包括药物、激光和手术治疗,旨在控制眼压、保护视神经。对青光眼患者而言,早发现、早诊断、早治疗尤为重要。

眼药水滴得越多,效果越好?

辟谣

每次只要点1滴眼药水就足够了。

分析

人结膜囊的最大容积为20微升,而1滴眼药水为30~40微升。也就是说,只有半滴眼药水可以进入眼部。因此,每次只要点1滴眼药水就足够了。

需要提醒的是,结膜囊内的眼药水需要5~6分钟才能基本排出,如果需同时使用多种眼药水时,为使每种眼药水都充分发挥作用,需间隔5分钟以上。

“红眼病”只要看一眼,就会被传染?

辟谣

看一眼并不会被传染“红眼病”。

分析

“红眼病”通常指急性卡他性结膜炎,具有传染性,但其传播途径为接触传播,如接触了红眼病患者用过的毛巾、物品等,并非看一眼就会被传染。

只要注意个人卫生、勤洗手,避免与“红眼病”患者接触,就能避免被传染,防止疾病流行。

复旦大学附属中山医院 供稿

