

健康

提示

# 关注饮水卫生 共创健康生活

每年5月第三周是我国饮用水卫生宣传周。水是维持生命必不可少的物质,饮水是日常生活中再普通不过的事情。关于健康饮水和饮水安全,你了解多少?下面,为大家进行科普。

## 家庭健康饮水“你知道”

### 1. 你知道喝水也有讲究吗?

答:喝水不仅仅只是为了解渴,正确喝水对健康非常重要。通常每个人需要喝多少水,应根据活动量、环境甚至天气而有所变化。为了确保卫生安全,不要饮用未严格消毒的水。

### 2. 你知道夏天应该怎么科学饮水吗?

答:首先,应养成良好的饮水习惯,不要等到口渴心烦或乏力头疼时才饮水,由于天气

炎热,消耗的水分较多,需适当增加喝水量。其次,可以适当饮用淡盐开水,补充体内失去的盐分。第三,要喝新鲜的开水,不要喝放置时间过长的水。新鲜开水不但无菌,还含有身体所需的多种矿物质。

### 3. 你知道自来水为什么有氯味吗?

答:自来水用液氯消毒,是国内外常见的消毒方法。为保持自来水消毒效果,避免

在管网输送到用户的过程中产生微生物污染,自来水会带有氯味。

### 4. 你知道早晨打开水龙头时需要注意什么吗?

答:停用一夜的水龙头及附近水管中的自来水是静止的,水中的残留微生物会大量繁殖,且可能与水管壁或水龙头金属腔室反应,造成水质异色、异味。因此,早晨应先放出一脸盆水左右,方可接水使用。

## 饮水卫生安全“你可以”

### 1. 发现二次供水水质疑似污染,你可以:

向小区业主委员会报告,必要时,由业主委员会要求二次供水设施管理单位进行水质检测。

### 2. 想购买现制现售饮用水时,你可以:

扫描设备上的二维码,了

解设备、经营单位具体信息;也可通过查看设备上的公示信息,了解经营单位卫生许可信息和水质自检记录等。

当发现现制现售饮用水出现异臭、异味或者肉眼可见物时,应立即停止使用。

### 3. 在使用家用净水器时,你可以:

及时更换和维护水处理材料,一些水质处理器设置有反冲洗功能,应按照厂家的说明安全操作。

出现材料老化问题,可根据产品说明书,结合家庭用水量及产品卫生许可批件上注明的额定净水量,决定材料更换周期。

## 常见二次供水卫生问题和解决方法

**红虫** 红虫是摇蚊幼虫,当二次供水设施密封不严,摇蚊飞入并产卵,卵孵化成幼虫后出现。需要重新对二次供水设施进行清洗消毒,同时确保设施密闭(如加盖、加锁、溢水管加网罩)。

**铁锈色** 多为二次供水输水管道(如镀锌钢管)内壁锈蚀,遇到水压升高时,被水冲下,导致水变浑浊。暂时不要使用,待水澄清后使用,必要时对输水管进行更换。

**油漆味** 多为外界使用油漆(常见水泵房涂刷油漆),油漆味进入水箱,导致水中异味。需要重新对二次供水设施进行清洗消毒,将有异味的水放光。同时,涂刷油漆时,使用大功率风扇排风,并确保二次供水设施密闭。

**其他异味、异物** 需要对

二次供水设施及管网进行排查,查明是否有污水渗入或非饮用水管道与饮用水管道连接等情况。

**乳白色气泡** 自来水在高压密闭的管道中输送时,管道中的空气会因高压溶入水中,当自来水从水龙头中流出时,水中的空气会因恢复到常压被释放出来,形成无数的微小气泡,大量气泡聚集就形成乳白色的错觉。这不属于水质问题,待水澄清后可使用。

**水煮沸后出现白色絮状物** 与水的硬度有关,如硬度过高,在加热时,钙离子和镁离子的不溶性碳酸盐(碳酸钙和碳酸镁)就会从水中析出,呈白色絮状物。这不属于水质问题,待水静置后可饮用澄清部分。

上海市卫生健康委员会监督所 供稿

指点

迷津

# 折磨人的坐骨神经痛

很多人都曾有过腰痛的经历,生活中也经常听到“坐骨神经痛”这个名词。那么,什么是“坐骨神经痛”?这种疼痛到底因何而起,又该如何解决呢?

## 疼痛由来

坐骨神经是人体内最粗大的周围神经,起始于腰骶部,向下蔓延至臀部后侧、大腿后侧,然后继续行走于小腿后外侧,止于足。坐骨神经痛,就是顺延坐骨神经分布区域的疼痛。

当腰椎间盘突出、脊柱炎症、脊柱及骨盆区域肿瘤等疾病压迫坐骨神经,就会诱发坐骨神经痛。此外,带状疱疹病毒感染也可诱发疼痛。

人们日常生活中所说的腰腿痛,往往就是腰椎间盘突出导致的坐骨神经痛。

## 如何治疗

坐骨神经痛不是疾病,而是疾病的一种表现。治疗坐骨神经痛,首先要找到病因,再针对病因治疗。

以腰椎间盘突出引发的坐骨神经痛为例,突出在早期并没有压迫到神经,往往只有腰部不适症状,此时并未出现明显的坐骨神经痛或程度较轻,可以随访或保守治疗。

首先,建议患者尽量卧床休息,减少不必要的弯腰久坐,使用医用腰托进行腰部保护。

其次,可以口服消炎镇痛及营养神经的药物,同时辅助外用贴膏、贴剂等,注意严格控制用药时间,以防皮肤过敏。如果疼痛比较剧烈,可酌情使用激素及脱水药物治疗。

除此之外,还可进行康复治疗,包括理疗、针灸,以及腰椎牵引。上述治疗措施都有助于缓解腰椎间盘突出症的进程,甚至可起到治疗作用,从而减轻坐骨神经痛的症状。

如果腰椎磁共振或CT检查显示患者椎间盘突出严重压迫神经,且症状严重,建议手术治疗。特别强调的是,如果出现大小便及性功能障碍,需急诊手术解除神经压迫,避免留下不可挽救的神经后遗症。

## 预防方法

**养成良好的用腰习惯** 尽量减少久坐弯腰,坐姿端正;如果必须久坐,可考虑适当佩戴腰托。避免过度疲劳,不要突然进行剧烈的腰部活动;如需弯腰拎重物,最好先做适当的腰部准备活动,并下蹲提起,避免直接弯腰拎起,尤其是年纪大或有相关病史的人群。

**加强腰背部核心肌群锻炼** 可进行“小燕飞”、臀桥、游泳等运动,强化腰背部周围核心肌群,有效预防腰椎间盘突出症的发生,同时需要注意做好热身且循序渐进,以防运动损伤。

**科学选择床垫** 卧床休息是最好的腰椎释压方式。床垫切记不要太软,躺下后如果整个人都陷入床垫里,反而会增加腰椎局部压力;但纯硬板床也未必好,由于应力过于集中,睡醒反而会周身酸痛。因此,床垫软硬要适中,能给予脊柱良好的支撑即可。

上海市第十人民医院骨科  
虞舜志 主治医师

最近,天气越来越热,很多人辛苦一天回到家打开空调,扑面而来的除了舒适的凉风,有时还会夹杂着一股怪味。这怪味从何而来?是否会对人体有害?

大部分的家用空调不带新风系统,吹出来的风并非来自室外空气,而是室内空气经过制热(冷)后再由风扇吹出。如果室内无异味,那么怪味只能来自空调室内机。

空调内机有几处部位容易藏污纳垢。

一是风口,空调不用时,很多灰尘沉积在风口的百叶上,部分细菌会在此繁殖。

二是蒸发器,在制冷的时候,蒸发器处会凝结冷凝水。虽然冷凝水会滴落到接水盘上并排出室外,但其表面依然会有冷凝水遗留,再加上空调内部阴暗密闭,给细菌、霉菌等微生物提供了生存繁殖条件。此外,如果冷凝水排放不畅,蓄积在接水盘里,也会

# 空调风有怪味,要紧么

导致细菌、霉菌繁殖,从而产生异味。制热时,如果蒸发器上有锈蚀或灰尘堆积,也会产生怪味。

如果空调内已有细菌、霉菌滋生或灰尘堆积,随着启动,这些细菌、霉菌、灰尘就会被吹散到室内空气中。由于空调的使用环境多为密闭空间,长时间处于这样的环境里极易生病。

如何才能减少空调异味的产生呢?

1. 定期清洗空调内机蒸发器、风扇叶轮和排水管等容易积聚灰尘、冷凝水的地方。

2. 定期清洗空调过滤网。

3. 长时间不使用时,可以用布盖住空调内机上部,防止空气中的灰尘掉落在空调。

在此提醒,每年空调首次开机前都应进行彻底清洁与消毒,室内也要经常通风并保持环境本身的干净,这样就能有效避免空调怪味的产生。

徐汇区疾病预防控制中心 黄昱