



的关键。  
习惯是保持健康  
病,洗手这一卫生  
病和致命的传染  
患上呼吸道疾  
卫生日」。为了避  
5日,是「世界手  
每年的5月

趣味健康

# 洗手就能预防的14类疾病你了解吗？

## 洗手原来如此重要

简单地讲,人的手很脏。当手接触到各种各样的人、动物、食物和表面时,就会沾上数以千计的细菌和病毒;如果它们进入身体,就会让人生病。

在日常生活中,我们用手接触眼睛、鼻子和嘴巴的次数比想象中的要多,这会让病菌

直接进入黏膜。我们还用手准备和吃食物,所以不干净的手会污染我们和其他人将要吃的食物。然而,洗手能最大程度地消除这一风险。例如,美国疾控中心称,免疫缺陷患者经常洗手能将他们的腹泻病发次数减少多达58%。

## 你很有可能没把手洗干净

美国密歇根州立大学的研究者发表在《环境健康杂志》上的研究成果显示,只有5%的人用正确的方法洗干净了手。诀窍是用肥皂搓洗手上的每一个部位,因为摩擦可以去

除皮肤上的病菌,并且要清洗足够长的时间。搓洗20秒,确保手指之间和手背上也有肥皂,别忘了洗大拇指。避免用干净的手去关闭水龙头,而是用毛巾、手腕或肘部去关。

## 彻底洗手可以预防以下14类疾病

### 一、诺如病毒

只需要一个诺如病毒就能让你生病,而流感病毒的致病数量在50~100个之间。传统的洗手方法就能防止这种病毒引起的肠胃病。事实上,它的消毒作用超过了含有酒精的洗手液。美国亚利桑那州立大学的研究者发表在《英国皇家学会开放科学杂志》上的研究成果显示,冲刷表面只能减少60%的传播,而洗手能完全阻止疫情的爆发。

### 二、流感

流感对各个年龄段的人群和免疫系统功能受损的易感人群都有致命作用。除了注射流感疫苗外,洗手是一项关键的预防措施,尤其是当你在不知情的情况下接触到流感病菌时。每一种传染病都有所谓的潜伏期,有些人在开始生病时会有前驱症状,但没有特定疾病的明确症状和体征。在很多情况下,传染病(例如流感)会在病人出现体征和症状前传播。洗手可以确保你不是在无意间感染流感病毒。

### 三、红眼病

传染性结膜炎的俗称是红眼病。由于患者揉搓眼睛以缓解不适,然后接触周围环境,

导致病菌最终出现在各种表面,在那里可以存活几个小时甚至几天。彻底洗手就能防止这种眼病的传播。

### 四、沙门氏菌病

经常洗手的一个重要原因是,你接触到的粪便颗粒比你意识到的要多得多。沙门氏菌就是这样传播的。这种细菌生活在动物和人的肠道中,通常通过未完全煮熟(肉和鸡蛋)或未彻底清洗(水果和蔬菜)的食物传播。它还可以通过接触受感染的爬行动物、两栖动物或农场动物传播,这些动物的粪便随后会感染它们接触的任何东西。如果你不经常洗手,就会成为受害者。

### 五、单核细胞增多症

单核细胞增多症是由EBV病毒(一种接触传染性病毒)所致的急性自限性传染病。唾液是最主要的罪魁祸首,所以被感染者打喷嚏、咳嗽或触摸的物体可能会感染别人。分享饮料和共用餐具也是传播这种病毒的一种常见方式。如果你确实“中招”了,就会感到极度疲劳、高烧、身体疼痛、喉咙痛和脾脏肿大;症状通常持续2~4周,但有时更长。

准妈妈专栏

## 痔疮有偏爱 孕妈需当心



所有人都知道女性怀孕后需要养胎,但怀孕后要预防痔疮就不是人人知晓了。健康的宝宝重要,健康的妈妈同样重要,今天就和大家聊聊孕妇与痔疮这个话题。

据统计,约有七成的孕妇受到过痔疮的“偏爱”,只是严重程度不同,感受也不同。孕期痔疮切莫小觑,应早期治疗,避免越拖越重,把简单的疾病复杂化。

### 痔疮为什么“偏爱”孕妇呢？

首先,随着子宫体逐渐增大,妊娠期腹腔压力也随之增大,下腔静脉受压日益加重,特别是胎位不正时,压迫会更为明显,直接影响直肠下端和肛管的静脉血液回流,致使痔静脉充血、扩张,从而诱发痔疮。

其次,妊娠期女性体内激素水平会发生变化,孕激素、松弛素等会大量增加,使得体内的纤维结缔组织变得松软而富有弹性,造成水钠潴留、血管扩张,从而使得痔静脉更容易出现淤血、曲张。

再次,妊娠期尤其在孕晚期,女性活动不便,活动量较少,胃肠蠕动明显减慢,粪便在肠腔内停留时间较长,粪便内的水分被过量吸收,致大便干结,产生排便困难等便秘症状,便秘是产生痔疮的重要因素。

同时,为了宝宝在体内健康成长,孕期饮食往往具有高蛋白、高热量的特点,饮食结构的改变也会引起大便干结甚至便秘。排便过程中,干结的大便会使得痔核破裂引起出血,便秘久蹲厕所还有可能使原有的痔核脱出肛门外并发生嵌顿,造成肛门剧烈疼痛、行走不便等一系列症状。

### 4大影响 困扰孕妈和宝宝

**出血和贫血:**痔疮主要的症状之一就是便血。有些孕妇出血量不大,但出血长期存在,也有些患者每次排便出血都很多。对于便血应该及时治疗,否则久而久之会引发贫血,除了导致孕妈心悸、面色

差、体乏无力、精神不佳等症外,也会导致胎儿发育受阻和营养不良,出现体重低下,甚至引发早产。

**疼痛:**单纯的肉内痔不会引起疼痛,当痔核的嵌顿造成肿胀以及发炎时,则会出现疼痛;痔核脱出没有及时地还纳,或出现血栓性外痔时,会产生剧烈疼痛。疼痛会对孕妇饮食、睡眠、情绪等产生负面影响。

**毒素吸收:**患有痔疮的孕妇女性往往存在排便问题,大便存留在肠道过长时间,会产生大量组织胺类毒素。毒素长期不除,不但增加肝脏排毒负担,损害肝脏健康,也会使其他脏器积毒过重,影响正常功能,为一些慢性疾病埋下隐患,甚至同时增加肠道肿瘤的风险。

**干扰分娩:**在分娩过程中,为了让宝宝顺利产出,准妈妈要屏气用力,使腹部的压力变大,继而诱发或加剧痔疮发生嵌顿,使产妇在承受分娩痛苦的同时还要承受痔疮的剧痛,甚至有的产妇因痔疮严重被迫选择剖宫产。

### 6个妙招儿 摆脱孕痔烦恼

1.养成每天定时的排便习惯。不可久憋大便,排便时也不可过度用力,否则会使肛门处和腹部的压力增大,加重痔疮症状。排便时应一心一意,不能玩手机或听音乐,避免排便时间过长,倘若5分钟未排除,可休息一会再去排便。

2.不要长时间地站立或端坐。如果是白领孕妈,建议每工作40~60分钟就起身走

动片刻,每日坚持进行提肛运动。

3.在睡姿上,尽量往左边睡。这种睡姿可以让受到压迫的直肠静脉得以缓解,以便于下半身血液得以正常回流至心脏,避免痔疮的发生,同时还有助于增加子宫胎盘血流灌注量,更有利于胎儿的生长发育。当然在长时间的睡眠中,不可能保持一种姿势不变,可以左右交替,但宜多取左侧卧位。

4.饮食上要注意清淡。多吃粗纤维的水果和蔬菜,诸如火龙果、香蕉、芹菜,此外粗粮也是不错的选择。水分也要保持充足,不要等口渴后才想起来喝水。

5.注意局部卫生。痔疮病人的肛周往往有较多分泌物,容易产生肛周湿疹,应注意局部卫生,经常清洗。如果痔疮较重,可以进行温水坐浴。温水坐浴后肛门周围的皮肤血管扩张,血液循环增快,这时候配合孕期适用的痔疮膏剂、栓剂,效果更好。

6.保守治疗是首选。因怀孕而产生的痔疮,在产后腹内压力降低,静脉回流障碍解除,激素水平恢复后,痔疮常在3~4个月内可自行变小萎缩。因此,孕期痔疮首选保守治疗,而且效果很好。

文/周晓超(顺义妇儿医院)



下载北京头条App  
让现在告诉未来

主编/陈新 编辑/李洁 美编/周桂兰 黄校/方立

### 六、手足口病

如果你有孩子或者在他们身边工作,洗手能防止柯萨奇病毒引起的这种感染。手足口病在幼儿园和学龄前儿童中很常见,它会引起口腔和喉咙疼痛、手足皮疹、发烧和食欲不振。到底是什么让你生病? 传染颗粒来自被感染者的鼻子、嘴巴、水泡和粪便,这些都会播散到手上,然后进入嘴里。这就是为什么你要定期洗手和教会孩子也这样做的原因。孕妇要特别小心,因为手足口病与妊娠结束时死产风险高有关。

### 七、巨细胞病毒

孕妇养成良好的洗手习惯能防止这种疱疹病毒传播,它会对未出生的孩子造成严重的伤害,包括听力和视力丧失,智力残疾,甚至死亡。巨细胞病毒常通过幼儿的唾液或尿液传播。洗手可以很大程度上确保孕妇和准妈妈都没事。

### 八、金黄色葡萄球菌

如果金黄色葡萄球菌深入身体,感染血液、关节和心脏,这种常见于健康人皮肤和鼻子上的细菌就会危及生命。葡萄球菌感染可能看起来像是脓肿或水泡,甚至只是皮肤发红。这种顽固的细菌可以在无生命的物体上生存,如毛巾或健身器材。如果你经常洗手,就能降低这种细菌从一个人传染到另一个人的风险。其他预防措施包括覆盖伤口及不共用个人物品。

### 九、呼吸道合胞病毒

据美国疾控中心统计,几乎所有的孩子在两岁时都会感染这种病毒。问题在于,你可能只是认为孩子感冒了。然而,对于一些儿童,尤其是早产儿,以及在免疫系统功能减弱的65岁以上的人群中,这种病毒会导致呼吸问题、肺炎、毛细支气管炎和死亡。与其他呼吸道疾病一样,咳嗽和打喷嚏会将感染的水滴通过空气传播到物体表面。

### 十、甲肝

好消息是:甲型肝炎不会像它的表兄弟乙型肝炎和丙型肝炎那样引起慢性肝病。坏

消息是:它仍然会让你生病,引起肠胃问题、发烧、疲劳和黄疸。在某些情况下,它甚至可能导致急性肝衰竭,必须住院治疗。当有人在准备食物之前没有洗手时,就会传播这种病毒。

### 十一、脓毒性咽喉炎

脓毒性咽喉炎不仅会引起不适和对其他人的高度传染性,而且在某些情况下,它还会导致猩红热、风湿热、一种名为PGSN的罕见肾病和儿童自身免疫性神经精神障碍(俗称熊猫病)。咳嗽和打喷嚏会传播含有这种细菌的呼吸道小水滴。虽然你不能总是阻止别人对你咳嗽或打喷嚏,但可以养成勤洗手的好习惯。

### 十二、贾第虫病

别忘了寄生虫也会让你生病。洗手能防止这种特殊的微小寄生虫进入小肠,在那里它会引起恶心、腹泻和脱水。美国约翰霍普金斯大学儿童医院的胃肠病学家认为,为了防止贾第虫病传播,在准备或吃食物之前,在使用卫生间或给婴儿换尿布之后,以及在水族馆的水族箱触碰海洋生物之后,洗手尤为重要。由于贾第虫病也可以通过污染的水或食物传播,所以在野营途中一定要带上自己的水(或者把溪水煮10分钟),在吃之前要把水果和蔬菜洗干净。

### 十三、大肠杆菌

我们经常听到大肠杆菌在餐饮行业爆发,例如吃了未煮熟的红肉和没洗干净的生菜,但它也可以通过接触受感染的人或动物来传播。你无需用沸水就能杀灭大肠杆菌。近期发表在《食品保护杂志》上的研究成果显示,用热水、温水和冷水与肥皂洗手能同样有效地杀灭这种细菌。

### 十四、普通感冒

虽然不像其他疾病那么严重,但普通感冒仍然会让你感到痛苦,一整周都过不舒服。发表在《美国预防医学杂志》上的研究成果显示,洗手能将人们患上这种常见呼吸道疾病的风险降低多达45%。 编译/刘向春

健康预警

河北56岁的张先生2年前做了胰腺癌切除手术,当时检查显示并无转移。今年3月他到医院复诊,彩超显示肿瘤已经肝转移。

火箭军特色医学中心肝胆外科主任医师周丁华教授介绍,像张先生这样的病例,在临床上十分常见。随着生活水平的提高和饮食结构的改变,素有“癌中之王”之称的胰腺癌发病率在我国呈逐年上升趋势,胰腺癌很容易转移到肝脏,与肝脏部位血流丰富有关,肿瘤细胞容易聚集到肝脏,加上胰腺癌生长很快,加之胰腺血管、淋巴血管丰富,而胰腺本身包膜不完整,往往容易发生转移。

### 胰腺癌转移“释放”四大异常信号

那么,胰腺癌肝转移后都有哪些症状表现呢?总结归纳起来,主要有四大异常信号。

**1. 黄疸。**只要肿瘤转移到了肝部,大多数患者表现出来的首种症状就是黄疸,一般胰头癌黄疸较多见,且出现较早,肿瘤局限于体、尾部时多无黄疸。胰腺癌肿瘤发展越大,黄疸梗阻性会更严重,而且越来越深,此时的患者就会伴有皮肤瘙痒,尿色如浓茶,粪便成陶土色。大多是因为胰头癌压迫胆总管引起,有的是由于胰体尾癌转移至肝内或肝/胆总管淋巴结所致。

**2. 腹痛。**胰腺癌只要出现肝转移后,患者的腹部便会出现不适,多见于胰体及胰尾癌,位于上腹部、脐周或右上腹的绞痛,这种疼痛的感觉,有时会阵发性地痛,有时会持续性地痛,有时会进行性加重地钝痛,而且大多会殃及腰背部。卧位及夜间会加重,坐、立、前倾位或走动时疼痛可减轻。

**3. 消瘦。**从临床来看,胰腺癌一旦肝转移后,约90%的患者体重会迅速减轻,严重者会骨瘦如柴。消瘦的原因主要是癌细胞的消耗,从而出现持续性发热、焦虑、严重失眠,有的患者也会出现消化和吸收障碍。

**4. 腹泻。**胰腺癌肝转移晚期症状会越来越严重,很多患者会出现脂肪泻、腹胀等胃肠道症状,食欲下结减退,一看见饭菜,就会有一种呕吐感。不喜欢脂肪性菜肴,也会出现脂肪性下痢,这是脂肪未被消化,而和粪便混合、排泄出来的下痢症状。

### 多种方法联合治疗 实现续命

胰腺癌肝转移往往标志着病情已经恶化到了晚期,治疗难度将远远超过转移之前,而且此时治疗的目的也就是减轻患者痛苦,改善生存质量,控制转移,实现带瘤生存,从而延长生命。

对于肝部转移病灶,治疗方法有射频消融、介入栓塞、三维适形放疗等。根据不同的情况,采取一种或多种方法联合治疗,达到延长生命的目的。从临床病例来看,胰腺癌肝转移患者主要为同时性肝转移,若肝内转移病灶多发,往往已失去手术机会。

大家都知道,胰腺癌来势十分凶猛,生存期较短,晚期也只有一个两个月的时间,所以要把握好治疗的度,患者家庭经济条件困难,或是患者身体条件无法承受进一步治疗,此时只能放弃治疗。因此,对于胰腺部肝转移的患者,一定要以乐观的心态正确面对,家人要抽时间多陪伴,在生命的最后时光里留下一些美好的回忆。 文/莫鹏(火箭军总医院)

四个信号 胰腺癌要拉肝脏「下水」