

# 家庭消毒应该避开哪些误区

疫情常态化防控时期，定期做好家庭消毒成为人们日常生活的一部分。那么，蔬菜水果需不需要消毒？外出回家后要不要给衣物消毒？疾控专家带大家来看看，家庭消毒应避免哪些误区。

## 对蔬菜水果喷洒消毒剂？

通常情况下，可以对采购的蔬果外包装进行消毒，但蔬果本身只需要清洁，不建议使用化学消毒剂消毒，以免影响食品安全和口感。确有消毒需要的，可以使用正规渠道购买的有蔬果备案的消毒剂，根据说明书推荐使用浓度浸泡10至30分钟后，使用流动清水冲洗去除残留消毒液。

## 对人体、衣物喷洒消毒剂？

一般来讲，外衣携带新冠病毒的几率较小。低风险地区居民回家后，换下来的衣服挂在通风处即可。用化学消毒液直接对人体进行喷洒，一方面会造成对人的刺激和损伤，另一方面因为喷洒时间太短，喷洒量太少，起不到消毒效果。正确的做法是回到家正确洗手，并换上干净衣物。

## 消毒液浓度越高越好？

使用消毒液应按照说明书相应对象的浓度进行正确配置。消毒液浓度并非越高越好，高浓度的消毒液通常意味着

腐蚀性、刺激性等副作用也会更多，去残留的工作量也会更大。

## 在室内使用加湿器进行“预防性空气消毒”？

一方面消毒效果难以保证，另一方面人群很容易受到消毒剂的伤害，如呼吸刺激、灼伤和造成过敏等。室内消毒，保持常通风即可。

## ● 居家和办公场所消毒需遵循的原则

清洁为主、消毒为辅的原则  
通常情况下做好环境清洁工作，对于确有风险的环节和对象开展消毒工作，消毒应在完成清洁的前提下开展。  
物理方法为主、化学方法为辅的原

则  
优先使用包括开窗通风、机械换气、加热煮沸、阳光暴晒等消毒方法。  
预防性消毒与随时消毒相结合的原则

日常做好各类物品、电梯、扶手、卫生间等消毒工作，每天1至2次。出现污染的情况，随时开展消毒，随时做好手部清洁卫生。

消毒强度与风险高低相一致的原则  
频繁接触的物品，消毒频次可以高一些，污染严重的对象，消毒浓度适当提高，消毒时间适当延长。

消毒时做好个人防护的原则  
不仅要防病原体感染，也要防消毒液对人的刺激和损伤。（据《人民网》）



# 抗血栓 这个常见蔬菜是把好手

心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。您知道吗，在心脑血管疾病中，80%的病例是由于血管中形成血栓。血栓也被称为“卧底杀手”“隐蔽杀手”。

据相关资料统计，因血栓性疾病导致的死亡，已占全球总死亡数的51%，远远超过肿瘤造成的死亡。比如，冠状动脉血栓可引起心肌梗死，脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中（中风），而下肢动脉血栓则有发生坏疽的风险，肾动脉血栓有可能引发尿毒症，眼底动脉血栓则增加了失明的风险，下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞（可猝死）。

抗血栓形成是医学中的一个课题，有许多医学方法防止血栓形成，而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成，这一重要知识点，希望大家都能有所知晓：有研究发现，一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%（有抗血栓形成的功效），并且这种降血液黏稠度的作用可维持18小时。还有研究发现，西红柿籽周围的黄绿色胶状物，有降血小板聚集防血栓形成的作用，每4个西红柿中的胶状物质，就可将血小板活性降低72%。

再推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱，平时做起来，保护自己和家人的心脑血管健康：

**做法一：西红柿汁**  
成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌均匀（两人份）。

**做法二：西红柿、洋葱炒鸡蛋**  
西红柿、洋葱切小块，稍加油，稍稍翻炒捞起。热锅加油炒鸡蛋，八成熟时加入翻炒的西红柿、洋葱，加调料，即可出锅。

注：洋葱也有助于抗血小板聚集而抗血栓，西红柿+洋葱，强强联合，效果更佳。

（据《北京青年报》）



# 这五种疼痛拖不得 当心·小·病·成·大·病

生活中，有一种疼痛如同温水煮青蛙，它发生缓慢，很容易被人们忽视，或者觉得忍忍就过去了，这就是医学上所称的慢性疼痛。慢性疼痛给人们的生活带来伤害，让生活降质下降，更重要的是，人们对它的“忍气吞声”是最大的误区，很可能带来严重的后果。今天，疼痛科医生就来给大家介绍5种最不能忽视的疼痛。

## 慢性头疼 持续一个月必须治疗

对于突然发生的剧烈头疼，大家感觉难忍，都会立刻去医院检查。然而，对于慢性头疼，很多人不以为意，认为是小毛病。也有很多患者经过X线、CT，甚至磁共振等检查无异常，也就不理睬了。

其实，这很不对。对于持续一个月以上的慢性头疼必须积极治疗。慢性头疼不仅仅会影响生活质量，导致心烦、失眠等，还会降低身体抵抗力、降低机体反应性及应急能力，甚至影响人体多系统脏器功能。

《世界卫生组织蓝皮书》指出，控制好偏头疼，能使全球GDP上升两三个百分点。可见，头疼还是能影响国计民生的大事。

## 颈肩部僵硬 严重者可危及生命

脖子和肩膀僵硬或者疼痛，一般是颈肩长期保持一个姿势，又不注意活动造成的。

现在人们往往在电脑前坐一天，缺少活动，平时还有很多人天天手机不离手，总是低头看手机，或者是司机等等，这些人群都会经常出现脖子和肩膀僵硬，长期的不良习惯，可能造成颈椎逐渐老化退变。

等到椎间盘突出压迫脊髓或者骨质增生压迫神经血管，出现严重的神经痛、头晕，以及行动障碍时，

可能就需要开刀手术解决，甚至有时候开刀手术也不能完全改善严重的症状了，此时悔之晚矣。

另外需要注意，颈肩部疼痛可能不只是颈椎问题，心脏的神经反射区也有可能投射到颈肩，因此，颈椎疼痛也要积极检查，千万不可大意，以防忽视导致生命危险。

## 带状疱疹后神经痛 拖成顽疾可致抑郁

得带状疱疹一个月，仍然有遗留下的疼痛，我们称为带状疱疹后遗神经痛。

这种疼痛表现多样，但多为自发痛或诱发性痛，发作时常有针刺、刀割、烧灼、虫咬的感觉，轻微触碰、风吹、接触衣服或温度的微小变化都可能诱发疼痛，痛起来让人觉得“生不如死”。

如果积极治疗，大部分后遗神经痛会逐渐改善。但如果加重忽视，坐等疼痛消失，等带状疱疹的疼痛恶性循环累及和侵蚀脊髓背根神经节甚至脊髓背角，就可能遗留非常顽固而剧烈的神经痛，造成严重后果。

长期的剧痛可导致抑郁、躁狂等精神-心理疾病，使患者逐步进入“疼痛-自我紧张和生活能力丧失-疼痛加重”的恶性循环。

## 慢性腰痛 置之不理可丧失行动力

慢性腰痛最常见的病因是腰肌劳损。腰肌劳损是慢性的腰部劳损，也是人人皆知的一种腰部疾病。大多数人对它的态度是拖着不治。

它主要由两种原因引起，一种是急性腰部扭伤后，未能及时合理地治疗，从而形成了慢性腰肌劳损

性瘢痕及粘连形成，减弱了腰肌的力量，产生了腰痛。

另一种原因是长期的、积累性的腰部微小创伤积累所造成，如一些长期处于坐位工作，经常在非生理位置下操作的修理工，以及长期固定姿势工作的钟表工、打字员等。此外，一些需要弯腰的劳动者，如果他们平时不注意体位及加强腰背肌锻炼，均可有腰部的积累性损伤，形成腰肌劳损。

长期的腰痛，最终会导致脊柱稳定系统功能失调，脊柱变形加速，后期可能发展成为神经的不可逆严重卡压，导致不能忍受的腰痛和下肢的放射痛。严重者影响到大小便功能，甚至丧失一部分或全部行动能力。

## 糖尿病性周围神经痛 可致截肢

糖尿病患者出现手脚发麻，像戴上手（袜）套，或有针刺样感觉，遇到这种疼痛，有可能是糖尿病并发周围神经损害。

出现这种神经痛，如果足够重视，严密监测血糖水平，并且积极治疗，内分泌科大夫与疼痛科医生协作，有可能控制其进展甚至逐渐缓解病情。

但如果仍未引起足够重视，任由其发展，后期神经病变就会进一步加重恶化，出现神经病理性疼痛，这意味着患者保护性感觉功能异常，严重的还会出现感觉缺失，绝望和无能为力感，甚至也可导致抑郁，严重影响患者的生活质量。

已知糖尿病周围神经病变是糖尿病患者足部溃疡形成的主要危险因素之一，足部溃疡高危患者，最终有可能导致感染坏疽，患者最终截肢。

（据《北京青年报》）

# 核酸检测 一轮又一轮，为啥？



## 为什么要做多轮核酸检测？

## 核酸检测的频次有何讲究？

## 为什么这样安排？

## 请往下看……

# 为什么要做多轮核酸检测？



本轮疫情主要由感染奥密克戎变异株引起，传播速度更快。

奥密克戎变异株症状并不明显，隐匿性也强，更容易多点散发或集中暴发。

奥密克戎变异毒株在短时间内能快速传播，只有反应及时迅速，以快制快，尽早通过核酸检测筛查出阳性感染者并采取管控措施，才能阻止病毒传播链延长，避免传染更多人。

要早点做核酸检测，还要反复做核酸检测，才能揪出奥密克戎变异毒株。

# 多轮核酸检测有必要吗？

有！

• 核酸检测是一个多环节的工作流程，包括采样、标本转运、标本签收、核酸提取、核酸扩增等，任何一个环节操作不当，都有出现“假阴性”的可能。

• 一些被检测者在潜伏期排毒量极低，此时进行核酸检测，容易导致“假阴性”的出现。

• 奥密克戎毒株传播期多在感染后1.5-5天，感染病例间的代间隔平均为3天，要在短期内动态反复测核酸，才能有效确诊是否为阳性。

# 核酸检测 需要做几次？



## 封控区人员

24小时内进行1次核酸检测  
第1个潜伏期（14天）内前7天每天1检后7天每2-3天1检

## 管控区人员

24小时内进行1次核酸检测  
原则上前3天每天开展1次核酸检测之后2至3天检测1次核酸  
可根据疫情防控要求增加检测频次

## 防范区人员

24小时内进行1次核酸检测  
可根据疫情防控要求增加检测频次

## 注意

因为个体差异，不同人之间的耐受性、既往疾病情况不同，会对采样造成一定的影响。所以，新冠病毒核酸检测到底需要做几次，要根据众多综合影响因素来判断。