

• 医学科普 •

注意讲卫生，远离“红眼病”

张佳婷

攀枝花市米易县中医医院 四川攀枝花 617200

【中图分类号】R19

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 04-145-01

“红眼病”是结膜炎的民间叫法，现代医学称之为“急性流行性结膜炎”，中医也将其称之为“红眼”、“火眼”，认为其本病属于“暴风客热”范畴。“红眼病”是一种具有传染性的眼科疾病，“红眼病”不仅会给患者自身的眼睛健康、视力水平产生较大的危害，同时具有一定的传染性，会给周围人的眼睛健康造成威胁。由此可见，对于“红眼病”来说，积极预防其发生是非常必要的。而引起“红眼病”发生的一个关键原因就是不讲卫生，这里的卫生指的是两个方面，一方面是个人卫生情况，另一方面是用眼卫生。因此，讲究卫生是远离“红眼病”的有效手段。

◆注意讲究个人卫生

其一是注意讲究手卫生，手是日常中接触眼部最频繁的部位，因此手卫生直接关系到眼部卫生，首先不用脏手摸眼睛，当眼睛里进入沙子等东西，注意不要用手使劲揉眼睛，而是通过闭眼、眨眼，让眼泪来冲刷眼睛，达到排出眼部异物的目的。其次要注意每日要勤洗手，用流动的水，使用香皂或洗手液，彻底清洁双手。

其二是讲究洗脸卫生，首先是注意不与他人共同使用毛巾，有自己的专用毛巾，并且使用流动水洗脸。其次不用餐厅等公共场所提供的毛巾擦脸，避免由于毛巾不洁或消毒不彻底而感染“红眼病”。最后是要注意不要接触患有“红眼病”病人使用过的洗脸用具、手帕以及使用过的医疗器具等。

其三是讲究疾病流行期卫生，在结膜炎的流行期间，首先要注意尽量避免取人群密集的公共场所，避免游泳，如果要进行游泳活动，可在游泳前滴一两滴抗菌素和抗病毒眼药水进行预防。其次在疾病流行期，要注意加强公用水龙头、电梯扶手、门把手、电话、用具、儿童玩具等的消毒工作，

在接触键盘后，要注意吸收，不可揉眼、搓脸，尤其是使用公共键盘者，更要注意以上事宜。最后在疾病流行期，对于患病者要进行适当的隔离，在“红眼病”治愈前不可返回工作地点、学校，同时也避免到商场、酒店、电影院等公共场所，避免传染。

◆注意讲究用眼卫生

其一是要注意让眼睛合理休息，在日常的工作和学习中，不能连续用眼时间太长，在工作、学习一段时间就要让眼睛休息一下，可以闭目养神，也可以极目远眺，或者是做眼保健操，都可以。这样能够让眼睛达到一种活动的效果，可消除眼疲劳，达到保护眼睛的目的。

其二是控制使用电子产品的时间，电子产品的普及给眼睛带来了巨大的伤害，手机、平板电脑，这些电子产品会对眼睛产生较大的辐射，如果长时间使用这类产品，就会给眼睛带来较大的刺激，对眼睛产生较大的伤害，从而增加“红眼病”的风险。

其三是适当进行眼部按摩，眼部按摩是保护眼睛的一种非常好的方法，在睡觉或者是眼睛感到疲劳的时候，可以采用一些基本的按摩手法进行按摩，帮助缓解眼部疲劳。

其四是要注意保持充足的水睡眠，合理而充足的睡眠也是保护眼睛的一项重要手段，平时要注意保证每日睡眠时间在 8 小时。充足的睡眠时间不仅能够使眼睛得到良好的休息，同时对于增强身体免疫力，降低“红眼病”感染风险也具有较大的好处。

由此可见，在日常生活中，通过讲究个人卫生和用眼卫生，能够规避“红眼病”发病的高危因素，降低“红眼病”的感染风险，从而起到良好的疾病预防效果。

如何预防钩虫病

王 军

龙泉驿区疾病预防控制中心 四川成都 610100

【中图分类号】R383.13

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 04-145-02

钩虫病指的是十二指肠钩虫或美洲钩虫寄生于人体小肠而引起的疾病，钩虫病会对居民健康，尤其是农民的健康产生较大的危害。人体一旦感染上钩虫病，则会表现出贫血、营养不良、浮肿、腹痛及胃肠功能障碍等症状，由于其具备以上临床表现，因此，钩虫病在其高发地区也被称之为“黄胖病”，

严重危害患者的健康。该疾病目前在我国具有较高的发病率，且其发病具有明显的地域特征。鉴于钩虫病的巨大危害，因此，积极地采取有效的措施来预防钩虫病的发生，是非常重要的。那么，钩虫病到底该如何预防呢？

◆钩虫病的感染途径