

# 安全饮水 呵护健康

编者按:水是生命之源,获得安全的饮用水是人类生存的最基本要求。民以食为天,食以水为先。饮用水安全同食品安全、空气质量一样,是直接关系到国民健康和生活质量的重要民生问题。

## 五招防蚊

□赵奇

蚊虫滋生,一直都是炎炎夏日中最让人烦恼的事情之一,笔者向大家介绍5种科学的防蚊灭蚊方法:

**“独善其身”。**研究显示,人在呼吸、出汗或是散发热量时,身体的温度、汗液中的丙酮、乳酸等化学物质都是蚊子喜爱的“味道”。因此,一个刚运动完大汗淋漓的人是蚊子最大的“美味”。

在日常生活中,多注意个人卫生,勤洗澡、勤换衣,就能“独善其身”,让蚊子不那么“喜欢”你。

**物理防御。**普通蚊帐大多只能起到物理隔离的效果,很容易让蚊子乘虚而入。如果对蚊帐进行化学药物浸泡处理,蚊帐就能主动驱杀蚊虫,效果更佳。这些用化学药物浸泡过的药帐,在防治疟疾的过程中效果十分显著。

**化学方法。**化学方法防蚊主要可以分为两大类,一类叫“驱避剂”,主要是以避蚊胺、驱蚊酯、天然植物提取物等为核心成分的驱避产品为代表,如避蚊喷雾、驱蚊花露水等;另一类叫“杀虫剂”,则是以除虫菊酯、氨基甲酸酯类杀虫剂为主要成分的杀虫产品,如各类杀虫气雾剂、各型蚊香等。这两类产品在市场上有很多,其中驱避剂基本无毒,杀虫剂多数是微毒,因此大家可以根据需要安心选用。

**“电子打击”。**目前市场上还有一类产品属于“电子打击”类产品,即各种类型的灭蚊灯。这类产品主要利用了蚊虫的趋光性和趋气味性,以光或二氧化碳为诱饵诱使蚊虫靠近,以高压电网或杀虫药剂为杀灭手段,从而达到杀灭蚊蝇、控制蚊蝇密度的目的。不过,此类产品因其有效范围较大,通常不直接用于室内防蚊,而是更多的用在公园、小区、集贸市场等户外场所。

不过,由于这类利用趋光性的灭蚊灯并不只对蚊虫有效,因此经常会捕杀到其他无辜甚至是对人类有益的昆虫。

**正本清源。**蚊子的幼虫才生活在水中,一点积水都可能成为孑孓滋生的温床。因此,控制源头,清理积水,就能把绝大多数幼虫扼杀在摇篮中。

在日常生活中,才孑孓主要存在于:废旧的轮胎、水桶、铁罐、水槽、水龙头、洗衣机、花瓶、花盆的底盘、饮水机的水盘、遮雨布的塑料布、鸟笼的饮水器皿、树洞、树叶等。而河流、湖泊、池塘等大面积水体,因其流动性以及存在捕食才孑孓的鱼类,反倒不易滋生蚊虫。(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

### 调查

## 守好安全饮水的“最后闸门”

河南饮用水监测情况透视  
本报记者 张琦

### 问题:水源性疾病不可忽视

从兰州自来水苯超标,到武汉汉江水质氨氮超标,频繁上演的城市水污染屡屡刺痛公众神经,也让群众更加关注饮用水安全。

2013年,河南省疾病预防控制中心对全省1511处农村饮用水进行了取样、调查、分析和汇总。该中心公共卫生研究所环境卫生研究室主任祝刚向记者介绍了我国的饮用水监测工作情况,我国对饮用水的水质监测要求十分严格,水质监测指标从1985年的35项增加到现在的106项。任何一项指标超标都会对人体产生影响。例如水质氨氮超标,则多由粪便污染引起,会导致人体产生消化道疾病,如腹泻等。苯是强致癌物,饮用水中如果出现苯超标,因此会对人体产生很大危害。

此外,水中的一些化学元素超标也会对人体造成伤害,长期饮用高氟水可导致中毒,摄入过量的氟会使人体骨骼中钙质被转化,造成人体骨质疏松和软化,使人弯腰驼背。许多地方病与当地水质有直接关系,如大骨节病、克山病、地方性中毒、地方性甲状腺肿大等。

2013年6月25日,中国疾病预防控制中心专家团队长期研究成果——《淮河流域水环境与消化道肿瘤死亡图集》数字出版,此项研究成果更是首次证实了癌症高发与水污染的直接关系。河南省人民医院肿瘤科副主任医师罗执芬表示,人体产生恶性肿瘤是由多种因素造成的,环境因素也是其中的一个方面,目前临床上还没有数据直接表明恶性肿瘤产生的原因是水污染,但不容忽视的一点是,水污染与近年来肿瘤高发存在一定联系。

### 应对:水质监测工作重广度、求深度

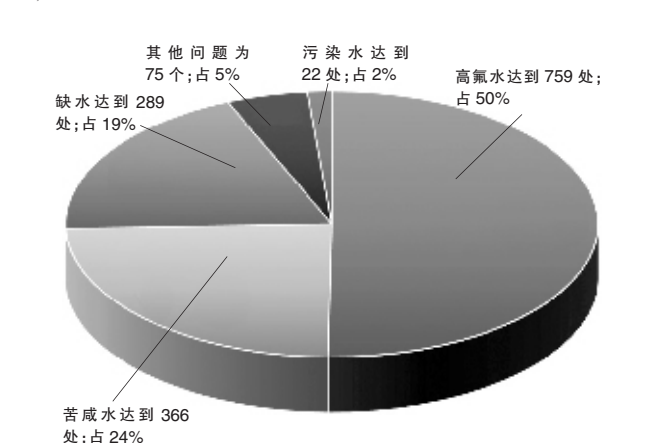
国土资源部发布的《2013中国国土资源公报》显示,2013年,全国203个地市级行政区开展了地下水水质监测,监测点总数为4778个,其中国家级监测点为800个。依据《地下水质量标准》(GB/T14848-93),综合评价结果为水质呈优良级的监测点498个,占监测点总数的10.4%;水质呈良好级的监测点1287个,占26.9%;水质呈较好级的监测点148个,占3.1%;水质呈较差级的监测点2095个,占43.9%;水质呈极差的监测点750个,占15.7%。地下水主要超标成分为铁、锰、溶解性总固体、“三氮”(亚硝酸盐氮、硝酸盐氮和氨氮)、硫酸盐、氟化物、氯化物等,个别监测点水质存在重(类)金属铅、六价铬、砷等超标现象。

祝刚表示,河南省疾病预防控制中心着力推动饮水监测工作,重广度,求深度,调研我省农村饮水安全状况,并将水源类型、水处理工艺、消毒方式、消毒设备使用情况等绘制成图。根据《2013年河南省农村集中式供水工程水质卫生监测项目报告》(以下简称《报告》)显示,2013年河南省集中式供水水质监测项目覆盖全省18个省辖市,105个涉农县(区、市),1511处农村集中式供水工程。年度监测水样总数6044份,超额完成年度监测任务。

记者在《报告》中发现,河南省1511处农村集中式供水工程的主要问题是高氟地区的水质问题,比例高达50%,污染水问题比例最低,为2%。《报告》指出,微生物、氟化物、总硬度和硫酸盐指标超标是影响农村集中式供水工程偏低的重要因素,今后我省将会在农村的水厂建设及运营、供水水源的选择、卫生防护、水处理调节构筑物、输配水管网、水质检验等方面加强管理。

祝刚表示,我国自2003年以来持续加强水质监测工作,2005年,国家启动了农村饮水安全应急工程项目,我省对18个省辖市和农村地区持续开展了饮水监测,城市的饮水监测范围包括市政供水、自备井、二次供水等,农村的饮水监测范围包括集中供水、自备井等。

饮水安全大于天,饮水监测工作的持续加强也彰显了相关部门的责任感和执行力。然而,杜绝水源性疾病,还需要各方合力,从污染根源治起。



图为河南省1511处农村集中式供水工程解决的主要问题构成情况

### 观点

## 防止水污染 远离疾病

□安永杰

全世界80%的疾病是由饮用水污染造成的。全世界50%的儿童死亡是由饮用污染水导致的。这一沉重的警钟再次敲响了人们对饮用水污染麻木的神经。污染水严重威胁到人们的健康及生命,防止水污染必须从以下几个方面解决:  
**大众教育是基石。**保护水资源应从唤醒全社会的水资源保护意识入手,鼓励大家敢

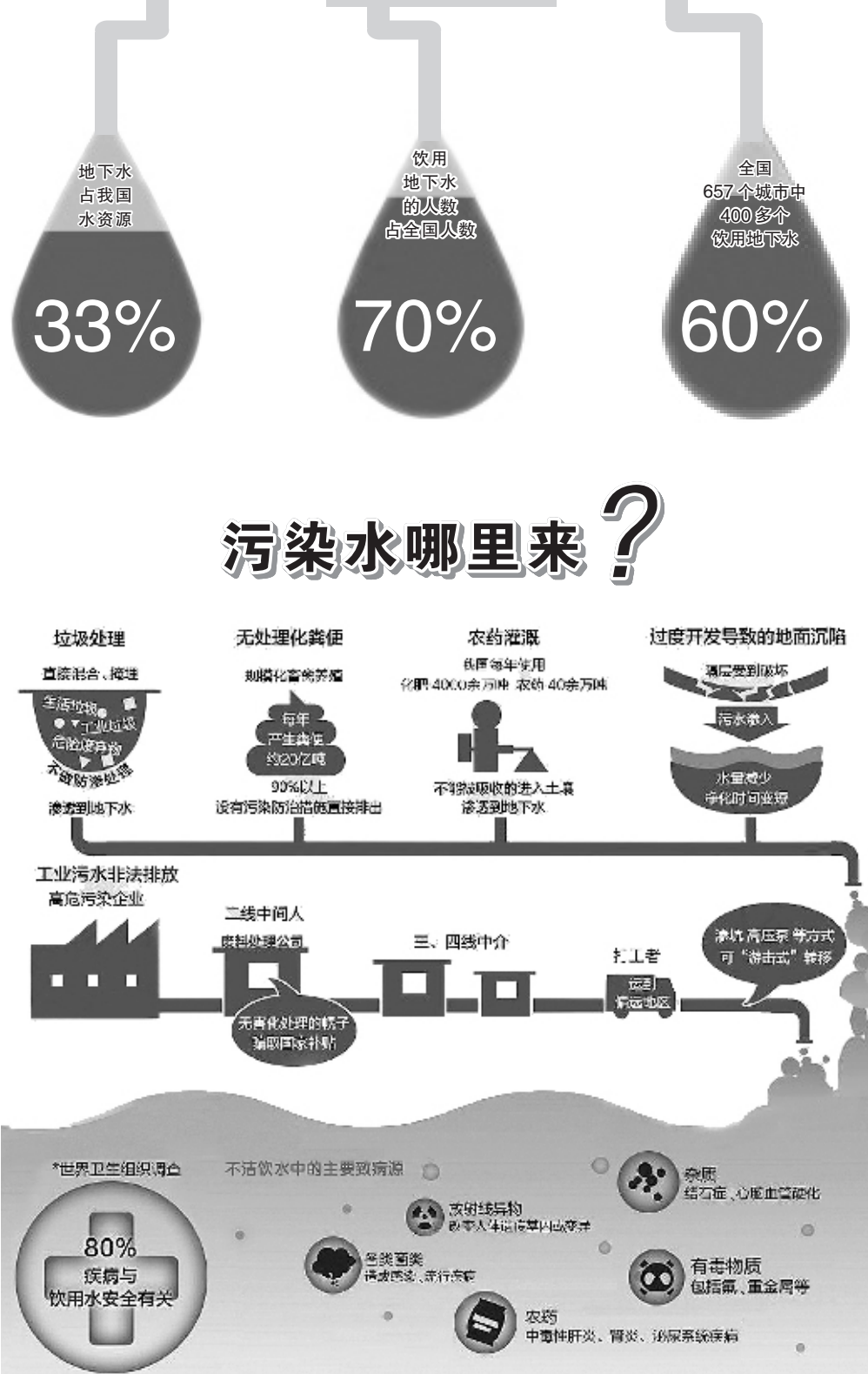
于同水污染行为做斗争。报刊、电视、网络等新闻媒体在积极宣传污染水对社会、人类造成的危害的同时,要继续做好对大众环境保护教育、保护水质教育等工作,真正激发起广大群众自觉保护水资源意识,这是减少乃至杜绝水污染的基石。  
**资金支持是保障。**各级政府一定要把治理水污染、

净化水资源,给人民群众提供安全、可靠、放心的饮用水环境当作第一要务来对待,加强水质监测工作,保护人民群众身体健康。从这个意义上讲,必要的资金支持是不可缺少的,必要的污水处理设备、设施是不可或缺的,这些是做好污水处理工作的基本保障。  
**政府重视是后盾。**水污染治理涉及面广、牵涉的部门多,

可以说是一项复杂、系统的社会工程。要想从根本上解决水污染这一问题,单靠水利部门、环保部门、卫生部门各自“作战”显然难以解决问题,还需要各级政府高度重视,出台强制性措施,齐心协力、齐抓共管。  
**依法治理是关键。**极个别人为为了小集团利益,不惜以牺牲环境、牺牲生态平衡、牺牲

最广大人民群众的身心健康乃至生命为代价。对此,各级政府、人大等机构,在遵循国家相关法律法规同时,应出台保护水质的地方性法规,对那些明目张胆、置若罔闻、一意孤行的水污染制造者,坚决运用法律武器予以惩处,真正做到有法必依、执法必严,真正让排污企业不敢再越雷池一步。

### 图说饮水



### 专家解答

## 饮水习惯决定健康水平

□王雯

一个人的饮水习惯可以决定他的健康水平,年轻时有良好饮水习惯的人,上了年纪后,也可以避免一些疾病。多喝水有助缓解以下疾病:

**一、癌症**  
如果你喝水较多,那么发生膀胱癌、前列腺癌、睾丸癌、输尿管癌、肾盂癌和乳腺癌的风险都会降低。美国的一项研究表明,每天喝2500毫升水的人同喝水相对较少(1300毫升及以下)的人相比,膀胱癌的患病风险几乎会下降一半。还有研究比较正常人和胰腺癌患者的生活习惯,发现正常人的日常饮水量是胰腺癌患者的4.7倍。由此可见喝水对于防癌的重要性。

**二、呼吸系统疾病**  
多喝水可增强机体的代谢功能,保持口腔和鼻腔黏膜湿润,预防感冒。人因患

呼吸疾病而发热时,会有出汗、呼吸急促等代谢加快的表现,这时需要补充大量水分。多喝水不仅促使汗液排出和排尿,还有利于体温的调节,增加机体的抵抗力。

哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病患者需要消耗比正常人群更多的水分,因此要多摄入水分,有助于保持呼吸道的通畅。

**三、结石**  
临床观察和流行病学调查发现,很多得胆结石、肾结石和尿路结石的患者,饮水量比一般人都少。要想预防肾脏疾病和尿路结石,就要每天多喝水,保持日尿量在2000~3000毫升,而且要均匀地对地饮水;增加50%的尿量,可以使尿路结石的发病率下降86%。

**四、痛风**  
痛风是由于人体内尿酸增多或排泄减少,使尿酸盐沉积在关节、肾脏等部位的一种代谢性疾病。多喝水可以增加尿量,尿酸可以随着尿液一同排泄出去。同时,适量饮水还可以降低血液黏度,对预防痛风有诸多好处。

**五、便秘**  
长期便秘会造成痔疮、肛裂、大肠癌等疾病。对于“三高”人群,排便困难时会诱发血压上升,诱发心梗和脑梗。因此,为了缓解和预防便秘,人们要充分饮水。水分的补充可以使体内消化液增加,增强胃肠道的消化功能。同时,水分进入体内后,还可以及时补充胃肠道在对食物进行消化过程中所需的水分,使大便秘结排出体外。(作者供职于河南省人民医院)

### 精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办  
咨询电话: (0373)3373990 3373992  
地址: 新乡市建设中路388号

精神分裂症是最常见和最严重的精神疾病之一,病因不明,多起病于青壮年。该疾病的特点为:急性期发作(症状丰富期);慢性迁延病程、反复恶化、功能残疾、精神衰退。精神分裂症出院患者用药注意事项如下:

精神分裂症是慢性病,患者需要定期复诊和复查,用药剂量、用药时间和药物品种会随着患者病情波动而变化,患者需要遵照医嘱服药。

精神分裂症易复发。据研究表明,精神分裂症患者治愈后的一两年内,病情最容易复发。因此,患者在治愈后,至少要维持药物治疗两三年。对于复发次数多的患者,用药的时间就会更长。病情复发3次以上者,一般需要终身服药。

抗精神病药物治疗是主要的治疗方法,患者一旦被确诊为精神分裂症,就要开始药物治疗。药物治疗系统而规范,强调早期、足量、足疗程。急性期疗程4~6周,恢复期疗程至少3个月,维持期疗程一般不少于2年。以单一用药为宜,难治性患者可以联合用药。抗精神病药物在治疗剂量下不会影响患者的智力和意识,能有效地控制患者的精神幻觉、妄想、敌对情绪、思维障碍和异常行为等精神症状。

如果药物疗效不佳或出现不良反应(如:困倦、乏力、表情呆板、动作迟缓及肝功能受损等),患者应在医师指导下合理调整用药剂量或合并辅助药物治疗,必要时更换药物、采用联合用药,患者不能自行增减药物剂量或擅自停药。

患者服药期间应禁烟戒酒,不喝浓茶和咖啡。以免这些物质影响药物疗效。由于抗精神病药物或多或少对胎儿有潜在的影响或者危害,有生育计划的患者,应提前咨询医生,权衡利弊。

应重视家属在患者恢复期的监管作用。家属应帮助患者保管药物,督促患者按时、按量服药。防止患者漏服药物、服药量小或积蓄药物、服药过量。另外,家属应及时补给药物,防止断药复发。

应重视药师在合理用药中的指导作用。药学已由“药师只负责发药”发展到“用药咨询、指导合理用药”的药学服务时代。药师将从药学角度发挥临床药师不能替代的作用。

只有做到了上述注意事项,合理服用抗精神病药物,才能最大限度地防止复发,提高患者的生活质量,减轻家庭和社会负担。(作者供职于河南省精神卫生中心)

## 精神分裂症出院患者用药事项

□蒋立新

### 征稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。  
内容和体裁不限。  
联系人:张琦  
投稿邮箱:jkzkbj@163.com  
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605室医药卫生报社编辑部  
邮政编码:450003