

# 多重用药的健康风险与规避方法

□杨 曼

在日常生活中,患有慢性病或多种并发症的人群,往往需要长期服用多种药物。不少健康人群也会自行购买非处方药、保健品进行日常调理。很多人误以为,多种药物一起服用只是药效简单叠加,不会产生不良影响;事实上,盲目联合用药存在很大的安全隐患,主要包括:“药驾”风险与药物相互作用引发的不良反应,严重时可危及生命,大众应重视与警惕。

多重用药最易被忽视的危险,便是危害性堪比“酒驾”的“药驾”问题。药物进入人体后,部分成分会抑制中枢神经系统,使人出现头晕乏力、嗜睡困倦、反应变慢、判断力下降等问题。在此状态下驾驶车辆、操作机械设备,会

大幅增加安全生产事故概率,威胁个人与公共安全。阿片类镇痛药是诱发“药驾”的高危药物,其说明书明确标注了头晕、嗜睡等不良反应,严重时还会导致短暂意识模糊。因此,服药后严禁驾车、劳作。若将多种具有镇静作用的药物叠加服用,风险会进一步加剧。镇静催眠药、抗过敏药、部分抗抑郁药物与阿片类镇痛药、胃动力药等联合使用时,会加强中枢神经系统抑制作用;即便是曲马多、可待因等药性相对温和的镇痛药物,搭配镇静类药物服用,也可能造成呼吸减慢、意识昏迷等严重后果。此外,调整药物剂量初期或服药期间饮酒,都会加重神经抑制,提升安全风险。

药物相互作用带来的不良反

应,是多重用药的另一大危害。多种药物共同服用时,会在人体吸收、代谢的过程中互相干扰,造成血药浓度失衡。浓度过低会降低治疗效果,影响康复进程;浓度过高会引发药物中毒、过敏反应,持续损伤肝脏、肾脏等重要脏器功能。

这类现象在老年共病患者、长期慢性病服药群体中高发。在临床中,抗癫痫药物随意搭配会叠加皮肤过敏、肝肾功能损伤等不良反应;丙戊酸盐与不同药物组合,会分别提升皮疹风险与肝脏代谢压力。治疗心力衰竭的地高辛若与排钾利尿剂等同服,易引发低钾血症、心跳过缓,严重时可致中毒。日常使用的胃药与抗凝类药物联用,会干扰药效代谢,

增加出血风险。老年糖尿病患者将降糖药物与部分抗凝、抗菌药物混用,可能诱发突发性低血糖,严重威胁生命健康。

想要规避多重用药风险,掌握简单可行的安全原则即可有效守护健康。第一,精简用药,拒绝重复叠加。优先选择单一药物方案,无医师指导不随意搭配;自我药疗时避免同时服用成分、功效相似的感冒药、止痛药。第二,谨遵医嘱,主动沟通用药情况。就诊时需要告知医生完整用药清单,包括处方药、非处方药、保健品等,由专业人员评估配伍禁忌,切勿自行加药、减药、换药。第三,提高安全意识,杜绝“药驾”行为。服用感冒药、镇痛药、安眠药、抗过敏药后若产生头晕、困倦

等不适,应及时休息,待恢复后再出行,服药全程禁止饮酒。第四,密切监测身体状态,及时应急处理。长期联合用药者要关注自身变化,出现皮疹、恶心呕吐、心慌胸闷、头晕加重等异常症状时,立即停药并就医。老年人与慢性病患者更需要做好日常健康监测。

药物是抵御疾病、养护健康的重要工具,合理服用药物可治病强身,盲目联用则会成为健康隐患。无论是处方药还是非处方药,都应恪守“遵医嘱、少联用、多观察”的科学理念。树立正确认知,养成合理用药习惯,才能让药物安全发挥疗效,切实守护自己与家人的健康。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

## 孕期为什么要定期做检查

□吴鸿仁

妊娠期是女性生命中一个特殊的时期,从受精卵形成开始,母体和胎儿都会发生一系列变化。很多孕妇认为只要身体没有明显的不适感,孕期就不需要经常检查;但是,一些潜在风险在孕早期并没有明显的症状,仅依靠自身的感受难以及时发现。定期测量体重和血压,可评估孕妇是否存在妊娠期高血压或体重增长异常。孕期定期做检查,可以了解孕妇的身体状况和胎儿的发育情况,及时发现异常并采取相应的措施,对母婴健康起着重要作用。科学认识孕期检查的意义,有利于孕妇更加积极地参与孕期保健,为宝宝的健康出生创造良好的条件。

**孕期检查是重要的监测方式**

孕期是不断变化的,随着孕周的增加,孕妇体内的激素水平、血液循环、代谢状态等都会发生变化。这些变化大部分是正常的生理变化,但部分情况下会增加发生妊娠相关疾病的风险。定期检查可以让医生及时了解孕妇的身体变化情况,从而判断孕妇是否在正常范围内。

因此,孕期检查不是出现问题之后的补救措施,而是提前预防、健康管理的一种方式。规律监测可以及时了解母婴状态的变化,给孕妇、胎儿提供更安全的保障。

**及时检查降低妊娠不良影响**

在孕期的不同阶段,母体的变化、胎儿发育重点不同,检查项目也

随着孕周变化而改变。合理安排孕期检查,可以保证在恰当的时间发现潜在的风险,采取相应的措施。

孕早期主要对妊娠状态进行确认,对胚胎发育情况进行观察,对早期风险进行评估;孕中期随着胎儿结构的逐渐形成,会用相关的筛查来了解胎儿发育的情况;孕晚期主要关注胎儿的生长、胎位、胎盘功能和孕妇身体变化,为分娩做准备。

一些孕期疾病早期没有明显的症状,妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等都属于此类。如果不能及时发现和管理,会对母婴健康造成影响。孕期检查的意义是早发现、早评估、早治疗。许多问题如果能及时发现,并采取生活方式

调整、医学指导等手段加以改善,可以有效降低对母婴健康造成的不良影响。因此,按时做孕期检查,是保证孕育过程安全的环节。

**科学参与孕期检查**

孕期检查既是医学检测的过程,又是孕妇主动参与健康管理的方式。由于每一位孕妇身体状况不同,年龄、基础健康状况、既往妊娠经历都会影响检查方案的选择,所以应按照医生的建议来选择适合自己的检查方案。

孕妇在做检查之前可以提前知道相关的注意事项。部分血液检查需要空腹,一些检查项目需要提前预约,做好准备有利于提高检查的准确性。孕妇生活中还应注意自己的体重变化、饮食情

况、身体不适、胎动的变化等并及时告诉医生。

面对检查结果,孕妇也要有科学理性的态度。部分检查为风险筛查,异常结果并不一定代表有严重问题,要结合其他检查来判断。过度焦虑不但会增加心理负担,还会对孕妇的生活质量造成影响。积极配合医生的评估,根据医生的专业意见进行相应的调整,才是最科学的方法。

孕期检查不只是对胎儿的检查,也是对孕妇自身的检查。经过规律检查,孕妇可以得到专业的指导,改善生活作息,更好地适应孕期的变化。

(作者供职于福建省石狮市妇幼保健院)

## 如何正确服用心可舒片和复方丹参滴丸

□张永生

在临床中,心可舒片与复方丹参滴丸是高血压合并心血管不适人群的常用中成药,二者均能活理气、缓解心脏不适,但成分、适应证、适用人群差异显著,患者需要结合自身病情辨证使用。

**两款药物的核心成分与作用机理**

复方丹参滴丸的核心组方为丹参、三七、冰片,是经典活血方剂。丹参为主药,活血化瘀,疏通冠脉血管,改善心肌供血;三七辅助散瘀止痛,降低血液黏度;冰片芳香走窜,快速打通经络,起效迅速。药理层面,该药可扩张冠状动脉,增加心肌血流量,抑制血小板聚集,减轻血管斑块瘀积,缓解血管痉挛。

针对高血压病人群,血压长期居高不下易造成血管内皮损伤,血液瘀滞形成斑块,丹参、三七能够改善血液循环,减轻血管堵塞风险;冰片的速效特性,适合突发胸闷、胸痛急救。但冰片药

性寒凉,对肠胃刺激性较强。

心可舒片主要包含丹参、葛根、三七、山楂、木香,配方兼顾活血、理气、降脂、调压,相比复方丹参滴丸更温和。丹参、三七活血通脉;葛根可扩张心脑血管,辅助轻度降低血压、改善颈部供血,缓解高血压引发的头晕头痛;山楂消食降脂,减少血管脂质沉积;木香行气理气,专门改善气滞导致的心慌、胸口憋闷。

心可舒无寒凉的冰片,肠胃刺激性较小,同时兼顾调节血脂、舒缓交感神经,更适合高血压病伴随焦虑、心慌、血脂偏高、长期头晕的人群,长效调理作用突出,急救效果弱于复方丹参滴丸。

**不同人群适用情况有区别**

复方丹参滴丸的适用情况 高血压病合并冠心病、稳定型心绞痛,劳累后突发胸口压榨痛、胸闷气短;血压骤升诱发血管痉挛,短暂胸痛、心前区刺痛,可舌下含服

快速缓解;血液黏度高,颈动脉斑块、冠脉轻度狭窄人群短期活血治疗。该药短效:寒凉属性,脾胃虚寒、经常腹泻、胃部泛酸的高血压病患者长期服用易胃痛;仅活血,无调经舒络、辅助降压功效。

心可舒片的适用情况 原发性高血压,血压波动大,时常心慌心悸、头晕、后脑勺胀痛;高血压伴随高血脂、肥胖,日常胸口闷胀,无明显剧烈刺痛;长期熬夜、情绪焦虑引发血压升高、心脏官能症,经检查无严重冠脉狭窄;肠胃虚弱,无法耐受冰片刺激,需要长期温和调理血管。该药葛根成分可轻度舒张血管,对血压偏高、情绪紧张高血压有辅助改善效果,是日常基础调理首选。

**用药禁忌与风险**

不可两种药盲目叠加服用 二者均含丹参、三七,双重活血会大幅提升出血风险。高血压病患者血管脆弱,叠加用药可能出现

牙龈出血、皮下瘀斑,严重者诱发眼底出血、消化道出血,尤其是长期服用阿司匹林、氯吡格雷、华法林等抗凝药的人群,严禁同服。

血压过低人群禁用 两款药物均有扩张血管作用,若患者收缩压长期低于100毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),服用后易头晕、乏力、眼前发黑,加重低血压症状。

特殊人群严格规避 妊娠期、经期女性、有出血病史(胃溃疡出血、脑出血病史)、严重贫血的高血压病患者,禁用复方丹参滴丸;心可舒片含有山楂(活血),经期女性服用前需要咨询医生。

不可替代降压药 重点提醒,二者仅为改善供血、缓解不适的辅助中成药,无法根治高血压病。很多患者存在误区,停用氨氯地平、缬沙坦等正规降压药,只吃中成药,会导致血压失控,诱发脑梗死、心肌梗死、脑出血,造成严重心脑血管意外。降压西药是

控制血压的核心,中成药仅作配套调理。

**规范联用与日常服用建议**

突发胸痛急救 舌下含服复方丹参滴丸;日常长期调理头晕心慌、血脂高,口服心可舒。二者间隔至少4小时,两种药物不建议同一天常规服用。

服用时间 复方丹参滴丸饭后含服,减少胃部刺激;脾胃虚寒者,搭配温热水送服。心可舒饭后温水口服,每日规律服用,温和调理血管状态。

定期监测指标 服药期间每周监测血压,每3个月复查血脂、凝血功能,若出现皮肤莫名瘀青、黑便、牙龈持续出血,立即停药就医。

服药同时,高血压病患者要低盐饮食、规律运动、少熬夜,避免情绪激动;减少烟酒摄入量,酒精会抵消药效,加重血管损伤。

(作者供职于滑县中心医院)

## 藏在贝类里的“隐形杀手”

□马文婷

每到夏天,夜市里的生蚝、大排档的凉拌海鲜总是让人垂涎欲滴。但你知道吗?在这些美味背后,可能潜伏着一种古老而顽固的病毒——甲型肝炎病毒。它曾在全球范围内引发多次大规模疫情,即便在今天,依然是不容忽视的公共卫生威胁。今天,我们就来揭开这个“隐形杀手”的真面目,从科学角度全面认识甲肝。

**甲肝的“传播密码”**

甲肝是典型的“粪-口传播”疾病,这个听起来有些不雅的词,恰恰是理解甲肝传播的关键。简单来说,就是病毒通过感染者的粪便排出,污染水、食物、手或物品,再经口进入他人体内。如果饮用水源被含有甲肝病毒的粪便污染,又没有经过严格的消毒处理,就可能引发大规模感染。

贝类海鲜是甲肝病毒的“重灾区”。牡蛎、毛蚶、贻贝等滤食性贝类,每天能过滤数十升海水,一旦海水中存在甲肝病毒,就会在贝类体内富集,浓度可达周围水体的10倍~100倍。而且,这类海鲜常被制作成生食或半生食(如醉虾、生蚝),甲肝病毒很难被完全杀灭。

除了海鲜,未洗净的蔬菜水果也是高风险食物。如果种植过程中使用了被污染的水灌溉,或

采摘后由感染者接触,都可能携带甲肝病毒。此外,街头摊贩售卖的凉拌菜、熟食,若加工过程卫生条件差,也可能成为传播媒介。

密切接触是家庭和集体单位传播的主要方式。比如,感染者便后未洗手,又去准备食物、触摸门把手或玩具,健康人接触后再用手触摸口鼻,就可能被感染。幼儿园、学校、养老院等人员密集场所,若有一人感染,很容易造成聚集性疫情。

**身体里的“无声战争”**

感染甲肝病毒后,人体并不会立刻出现症状。这段时间被称为潜伏期,通常为2周~6周,平均30天左右。在潜伏期末,感染者就已经具有传染性了,这也是甲肝难以防控的原因之一。

身体的“报警信号”:全身症状,发热(多为低热,少数可达39摄氏度以上)、乏力、畏寒、肌肉酸痛,类似感冒;消化道症状,恶心、呕吐、没胃口、腹胀、腹泻;黄疸,皮肤和眼白(巩膜)发黄,尿液颜色加深如浓茶,大便颜色变浅甚至呈陶土色;肝区疼痛,上腹隐痛或胀痛,按压时疼痛加剧。

这些症状通常会持续一两周,随后逐渐缓解。大多数患者在3个月内完全恢复,不会转为慢性肝炎。但少数患者(尤其是老年人或有基础肝病者)可能出现

重症肝炎,表现为极度乏力、频繁呕吐、意识障碍、出血倾向等,严重时可危及生命。

**科学应对是关键**

如果出现上述症状,尤其是近期有可疑饮食史(如食用生海鲜、饮用生水)或接触过甲肝患者,应及时就医。医生会通过以下检查明确诊断:

肝功能检查:谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)显著升高,胆红素升高;血清学检查,抗HAV IgM阳性是甲肝急性感染的标志,出现早、消失快,是诊断的“金标准”;抗HAV IgG则在感染后长期存在,提示既往感染或接种疫苗后获得免疫力。

治疗原则:“休息+对症”治疗是核心。目前,甲肝没有特效抗病毒药物。治疗的核心是休息、营养支持和对症处理。休息:急性期应卧床休息,直至症状和黄疸消退,肝功能恢复正常。过早活动可能导致病情反复。饮食:以清淡、易消化、富含维生索的食物为主,避免油腻、辛辣、刺激性食物,严禁饮酒。保肝治疗:在医生指导下使用护肝药物,减轻肝脏炎症;重症监护,对重症肝炎患者,需要住院治疗,密切监测生命体征,防治肝性脑病、出血、感染等并发症。

需要强调的是,甲肝是一种自限性疾病,大多数人在4周~8周

就能完全恢复,不会留下后遗症。因此,既不必过度恐慌,也不能掉以轻心(尤其是老年人)。

**筑起三道“防线”**

注意个人卫生,勤洗手是“最简单的疫苗”。甲肝病毒主要是通过手入口,因此正确洗手是预防甲肝的有效措施之一。尤其是在饭前便后、接触公共物品(如门把手、电梯按钮)后,处理食物前、照顾病人后。此外,要避免与他人共用餐具、水杯、毛巾等个人用品,减少密切接触传播的风险。

饮食安全,煮熟煮透是关键 海鲜要煮熟:贝类海鲜必须彻底加热,加热至>85摄氏度(保持1分钟)就可杀死甲肝病毒。尽量避免生食或半生食海鲜,尤其是来自卫生状况不明产地的产品。瓜果要洗净:生吃蔬菜水果前,要用流动水冲洗干净,最好去皮后食用。饮水要安全:不喝生水,尤其是野外水来源。自来水要煮沸后饮用,桶装水要选择正规品牌。生熟要分开:处理生熟食物的刀具、砧板要分开,避免交叉污染。

疫苗接种,最可靠的“免疫盾牌” 接种甲肝疫苗是预防甲肝有效且经济的手段。甲肝灭活疫苗:接种2针,间隔6个月,保护期在15年以上。需要注意的是,接种疫苗后并非立即产生抗体,通常需要2周~4周才能形成有效保

护。因此,计划前往甲肝高发地区的旅行者,应提前至少1个月接种疫苗。

**别让谣言误导你**

甲肝会转为慢性肝炎? 不会。与乙肝、丙肝不同,甲肝病毒感染后只会引起急性肝炎,绝大多数患者在6个月内完全康复,不会转为慢性肝炎。只有极少数重症病例可能因肝衰竭死亡,但不存在“慢性甲肝”的说法。

甲肝疫苗副作用很大? 甲肝疫苗安全性良好。常见的不良反应仅为接种部位红肿、疼痛,或轻度发热、乏力,多在一天内自行缓解。严重过敏反应极为罕见,远低于感染甲肝病毒本身的风险。

吃大蒜、喝白酒能杀甲肝病毒? 不能。大蒜中的大蒜素和酒精确实有一定杀菌作用,但无法杀灭食物中的甲肝病毒。相反,饮酒会加重肝脏负担,增加甲肝重症化的风险。预防甲肝,还是要靠煮熟煮透和科学洗手。

“最好的医生是自己,最好的药物是习惯”。在这个夏天,当你享受美食时,别忘了提醒自己和家人:勤洗手,吃熟食,及时接种疫苗。让我们共同筑起一道坚固的健康防线,让甲肝这个“隐形杀手”无处遁形。

(作者供职于上海市普陀区中心医院感染科)

2022年夏季,某沿海城市一位65岁的退休老年人因持续高热、干咳、呼吸因难被送到医院,胸部CT(计算机层析成像)显示双肺大片实变,病情进展非常快。经病原学检测,确诊为嗜肺军团菌肺炎。流行病学调查人员在走访中发现,患者家中的电热水器常年设定在42摄氏度的“节能恒温”模式,淋浴花洒出水温度仅为40摄氏度左右。从花洒和热水器底部沉积物中,均分离出了嗜肺军团菌。

这个案例并非孤例。军团菌——这种以1976年费城退伍军人集会暴发性肺炎而命名的细菌,其实早已悄然进入我们的家庭。而它的“温床”,正是许多人为了省电而设在恒温(低温)模式的热水器内胆。

**军团菌是一种什么样的细菌**

军团菌是一类广泛存在于天然淡水环境和人工水系统中的革兰阴性杆菌,目前已知有超过60个种和70多个血清型,其中嗜肺军团菌是引起人类疾病的最主要菌种,占军团菌病的85%以上。

军团菌在25摄氏度~45摄氏度的环境内均可生长,35摄氏度左右最有利于其大量繁殖。值得警惕的是,这正是许多家庭热水器设定的恒温模式的温度区间。在20摄氏度以下,军团菌基本停滞繁殖;在50摄氏度以上,则逐渐失去活性;在60摄氏度时,军团菌在30分钟内死亡率可达90%以上。

**为什么热水器会成为军团菌的“温床”**

家中常用的储水式电热水器、太阳能热水器等带有储水箱的热水产品,为军团菌的生长繁殖提供了理想的环境。原因主要包括以下几个方面:

1.适宜的温度:为节约用电,很多家庭习惯将储水式热水器调至50摄氏度以下的恒温模式。不少使用者认为调低温度可以兼顾节能与防烫伤,却容易忽略一个关键隐患:这个温度区间,恰恰契合军团菌快速繁殖所需的生存条件。

2.静止的环境:热水器内胆中的水是长时间储存、间歇性使用的,大多数时间都处于非流动状态。而这种静止或半静止的水环境有利于细菌生物膜的形成,生物膜又会与水垢、泥沙结合,构建出稳定的微生物生存环境,让军团菌得以长期存活并不断繁殖。

3.沉积的营养:自来水中的钙镁离子在加热过程中会形成水垢;管道中的铁锈、有机物经日积月累后会沉积在水箱底部,这些都为军团菌的繁殖提供了丰富的营养。

4.水垢的保护:储水式热水器在长期使用过程中会在热水器内胆底部和内壁形成厚厚的水垢与污泥层,很多人认为把水温调到60摄氏度以上就能杀灭军团菌,实际上高温只能杀灭水中游离的细菌,藏在水垢缝隙、淤泥深处的军团菌拥有水垢污泥这层天然屏障,依旧能够存活繁殖,持续污染热水,让高温抑菌的效果大打折扣。

5.淋浴气溶胶:花洒经过长期使用,水中杂质、水垢碎块以及微生物代谢形成的黏液,会慢慢积聚在滤网和出水小孔当中,久而久之造成孔道堵塞、出水不畅。花洒孔隙内潮湿且相对封闭的环境使得军团菌很容易生长繁殖。开启淋浴时,高速水流冲击花洒形成的气溶胶弥散在空气中。那些携带军团菌的微小液滴,可以直达人体肺部深处,这也是军团菌最主要的传播途径。

各地流行病学调查结果差异较大,家庭住宅热水管网中军团菌检出率大致在5%~30%。其中水温是影响军团菌存活增殖的关键因素,根据现有的多项调查发现:当热水设备长期设置温度低于50摄氏度时,其军团菌的检出概率明显高于维持在60摄氏度及以上的热水产品。

**感染军团菌会有什么后果**

军团菌感染人体后可导致两种临床表现截然不同的疾病:

军团菌肺炎,是军团菌感染最危重的临床类型。患者通常起病急,高热(通常在39摄氏度以上),常伴有干咳、剧烈头痛与全身肌肉酸痛,病情进展较快,短时间内可能出现呼吸困难。军团菌肺炎病死率10%~15%,一旦病情进展至危重阶段需要转入重症监护室治疗时,病死率可上升至25%~30%。老年人、免疫功能低下者、长期吸烟者、慢性心肺疾病患者发病风险更高,预后更差。

庞蒂亚克热,与流感症状十分相近,感染后一般能够自愈。它的潜伏期通常在3天以内,感染者会出现发热、头痛、肌肉酸痛等不适,但通常症状较轻,不用抗生素治疗便可好转。正因为症状不典型,庞蒂亚克热常常被误判为普通感冒;从发病情况来看,它的发病率是军团菌肺炎的5倍~10倍。

临床中普遍存在一种认知误区:不少人认为军团菌肺炎能够在人与人之间相互传播。现有流行病学证据证实,军团菌肺炎不存在人与人之间传播的情况。绝大多数病例的传播途径是吸入含有军团菌的气溶胶,仅在极个别情形下,误吸被军团菌污染的水也可造成感染。基于上述传播特征,防控军团菌感染的核心并非隔离确诊患者,而是管控气溶胶产生的源头,同时重视家庭热水供水系统、热水器设施的常态化维护。

**家庭如何正确防控军团菌**

防控军团菌其实并不复杂,可以这样做:

1.上调热水器恒温温度:可将储水式热水器的恒定水温设置为60摄氏度或以上。考虑到老人、儿童存在烫伤风险,家庭可配套安装恒温混水阀,以此调控终端出水温度,避免高温烫伤。

2.定期进行“热冲击”消毒:倘若热水器长期维持低温运行,建议每隔两周实施一轮热冲击消毒。先将水温调至70摄氏度持续加热不少于30分钟,完成后放水冲洗花洒和输水管道。

3.定期清洗花洒:花洒喷头很容易滋生军团菌并形成生物膜,需要定期清洁。可以每隔一两月拆下花洒头,使用含氯消毒液或者白醋浸泡,既能清除水垢,也能起到消毒作用。

4.定期深度清洗:聘请专业人员对热水器进行深度清洗,能够排出热水器内胆积累的滞流水、淤泥与各类沉积物,清除管壁附着的生物膜和顽固性水垢。普通家庭的储水式热水器,建议每一两年开展一次内胆清洗除垢;若当地水质硬度较高、水中杂质多,需要相应缩短清洗周期。

5.排空长期不用的水:如果外出离家超过一周,建议离家前排空热水器内胆里的水。再次使用前,先放水冲刷管路,不要直接用来淋浴。

家中如有老人、慢性病患者、器官移植人群,或长期服用免疫抑制剂的家庭成员,应当格外重视以上各项防护办法。

不少公共卫生领域学者将军团菌称作“现代水系统的代价”。人们搭建错综复杂的热水管网改善居住条件,无意间也造就了一处适宜微生物生存生态环境。对普通家庭来说,预防军团菌无须添置专业设备、花费高额成本,大家应当意识到,热水器温度的调节,不仅影响用电开销,还关乎全家人的呼吸道健康。沐浴之余不妨留意一下热水器的温控面板,温度设置是否合理。

[作者供职于北京市丰台区疾病预防控制中心(北京市丰台区卫生健康监督所)]

# 军团菌的家庭防控要点

□王琳

谢俊卿