

新年家务繁多,忙碌别忘安全

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

“二十三,祭灶官……”眼看进入“小年”,人们又要开始为迎接新年忙碌起来。医生提醒,新年家务繁多,一定要当心安全和健康“忙中出错”。

本周,记者从河科大一附院骨科、烧伤科等处了解到,每到春节临近,摔伤、烫伤、肌肉拉伤的病人就会明显增多,有时可以达到平时就诊量的2倍,其中多半是春节前各种家务意外所致。如去年“二十四,扫房子”时,我市涧西区一位63岁的妇女在擦玻璃时从五楼摔下,所幸被软条状障碍物阻挡,没有生命危险,但却造成肩关节粉碎性骨折。记者对“风险”较高的家务做了以下盘点,提醒您在家务中注意防范。

准备大餐时出现烫伤。“二十三,祭灶官”,这就正式进入“过年”,备大餐奏响“锅碗瓢盆交响曲”,在家集中进行烧烤煎炸等操作,很容易增加被烫伤的风险。

“爬高上低”易摔伤。“二十四,扫房子”;“二十八,贴年画”。年前大扫除,清洗窗帘,清洁窗户、吊灯等卫生死角,还要贴对



联、年画等,登高无法避免,特别是一个人操作时,出现意外的可能性最大。

集中准备“年货”引起的胳膊、肩背疼痛。“二十六,去割肉”;“二十九,去买酒”,过年前要准备大量的食物、用品以及给每个人的礼物。因此置办年货往往是肩背手提,满载而归。胳膊、手腕、肩背等处难免突然受力,

容易造成拉伤、挫伤等。

医生提醒,在厨房里随时准备好冷水、厚毛巾和烫伤药,烹饪时最好“一心一意”,尽量避免同时进行多项操作;“爬高上低”时,注意平衡和稳固,最好有家人在下面保护;购年货时,肩挎手提也要量力而行,注意平均分配重量,不要一次买太多东西,过于负重容易形成

关节拉伤、损伤。

如果真在新年家务中出现了意外,该怎么办呢?科大一附院烧伤整形外科主任医师王肖蓉介绍说,若有轻微的烧伤、烫伤时,首先要保持受伤部位的清洁,其次进行冷敷。受伤后可以用凉水冲,也可用冰块或凉毛巾进行冷敷大约30分钟。这样一方面可以减少疼痛,另一方面还可以减轻受伤部位水肿程度,同样也可以避免创面的加深。再次,不要揭掉水泡部分,以保证皮肤的完整。最后,若出现重度的损伤,要及时到正规医院进行治疗。

该院骨科副主任医师熊明月介绍,登高摔伤后,如果有开放型伤口,即破口流血,可在医务人员到来前,在伤口上端用毛巾、衣物等进行结扎止血;如果没有出现开放型伤口,不要自行揉、捏、掰、拉,或在家里简单处理,否则可能造成韧带拉伤或者后期的关节炎。需要注意的是,如果摔伤的同时有异物刺入,切记不要自行拔除,要保持异物与伤者身体相对固定,及时送医院进行处理。

家庭卫生死角扫光光

□ 本报记者 朱娜 实习生 王敏

“二十四,扫房子。”按照习俗,腊月二十四是家家户户扫房子的日子。到了这一天人们都把家里打扫得窗明几净。可是,看似一尘不染的家里就足够卫生吗?哪些地方是容易疏忽遗忘的卫生死角?近日,记者采访相关专家针对家庭卫生死角提出解决方案。

卫生间:“常晒日光浴”

曾经有人说过,家里干净与否,要看卫生间的洁净程度。卫生间里马桶、洁面盆要洗得锃亮,各种洁具摆放整齐。市中心医院控制感染科主任陈淑敏表示,卫生间里看似干净整洁,但这里也是最容易滋生细菌的地方,一些不起眼的地方,需要我们去注意。

▶**毛巾**:毛巾长期潮湿或不被阳光照射,易滋生各种细菌,使用时会引起皮肤过敏。家庭成员多人合用一条毛巾,有可能引起交叉感染。最好能够一人一条毛巾,尤其是老人和孩子的抵抗力较弱,更易被细菌侵袭。毛巾不要长年搭在卫生间门后,要将毛巾放置在有阳光的地方,至少应放在通风处。每周用开水煮毛巾15分钟左右,这样既能杀灭细菌,又能使毛巾蓬松柔软如新。

▶**牙刷和杯**:久用的牙刷是细菌的集中营,刷毛底层还会有黄垢。刷牙时,牙刷上的细菌会进入口腔附在牙齿上,吃饭时会与食物混合进入体内。如果口腔内有伤口,还会引发口腔疾病。不要把牙刷放在离水源太近的地方,应该把牙刷头朝上置于通风处。家庭成员的牙刷最好分开放置,可以避免一人感冒后传染全家的情况。最好每两个月换一个新牙刷,每次刷牙前应先洗刷牙杯,并定期用开水烫。

▶**马桶垫**:马桶圈上套个马桶垫,上厕所时屁屁温暖许多,殊

不知温暖的同时却带来了健康隐患。马桶垫全家共用,常常一用就是一个冬天,不利于健康。马桶垫一定要经常清洗、暴晒,也可以多准备几个,以便换洗。

▶**擦屁屁布**:不少爱干净的女士都有每天清洗屁屁的好习惯,坚持好习惯的同时也要保证擦屁屁布的清洁。如果这块布不能保持清洁干燥的话,每天洗屁屁的好习惯就可能变成感染阴道炎的元凶。擦屁屁布应每天清洗,且一定要在阳光下暴晒才能达到除菌效果。

▶**洗衣机**:洗完衣服后,一定要将洗衣机冲洗干净。衣物上脱落的棉毛积存在洗衣机内易滋生细菌,洗衣机冲净晾干后再盖上盖子,半自动洗衣机的甩干桶也要保持干燥。

▶**拖布**:拖布一定要挂在通风处。久湿不干的拖布易生细菌,用藏有细菌的拖布拖地,地板干了以后,细菌就会漂浮在室内空气中,有可能被人吸入体内。

卧室:勤洗勤换

卧室是我们在家里待得时间最长的地方,卧室是否清洁关系到身体健康。市妇女儿童医疗保健中心控感办主任李蜀蓉,针对卧室清洁出谋划策。

▶**枕巾、枕套**:枕巾上面易沾皮屑,因此会产生螨虫,可能会引起过敏性疾病或酒糟鼻等。枕巾要经常清洗暴晒。枕头也要定期晒,并用力敲打,可以将藏在里面的螨虫打出来。

▶**床单、被褥**:同枕巾一样,床单上也易残留皮屑,应一个月换洗一次,在阳光下暴晒。家里有体质较弱的人,还可以定期将换洗床单煮一煮。人们睡觉会出汗,即使有时感觉不到,也会有隐形排汗,使被褥潮湿。叠被前先将被子晾一晾,散一散被褥间的潮气有利于抑菌。

▶**空调**:冬季有许多家庭用空调取暖,过滤网上吸附很多灰尘、细菌、螨虫等。这些细菌尘螨会随空调风再次进入室内空气,引起过敏性疾病或呼吸系统疾病。空调过滤网要定期清洗。

▶**地毯**:地毯最易藏污纳垢。建议家里尽量不要使用地毯,如果使用的话最好使用可移动的,便于清洗。

厨房:生熟要分开

“病从口入”,进嘴的东西大部分都从厨房出来,可要把好这道卫生关。陈淑敏建议,厨房要把生熟食分开,多用开水、阳光等天然消毒剂。阳光和开水是灭菌好手,阳光中的紫外线和开水的高温都足以满足家庭灭菌的需求,但阳光暴晒和开水烫煮都要达到一定时间,最好在15分钟以上。

▶**菜刀、菜板**:切生食和熟食的菜刀、菜板最好区分使用。生食可能存有较多的细菌和寄生虫卵,用切过生食的工具去切熟食就会使熟食污染。人们通常直接吃熟食而不会再加工,这样沾染在熟食上的细菌和虫卵就可能被吃进肚子里。每次用完菜刀和菜板,尤其切过肉类以后,一定要及时洗净晾干,因为肉类所含蛋白质残留在菜板上

很容易滋生细菌。

▶**碗碟、筷子**:碗碟和筷子一定要干燥保存,潮湿存放的碗碟很容易生出黑色的菌斑。洗碗后应倒扣或侧立放置,最好使用晾碗架,筷子也要存放在通风处。只要保证家用碗筷清洁干燥,就没必要使用消毒柜。另外,也可以定期用开水煮碗碟。

▶**洗碗布**:洗碗后应顺手将洗碗布洗净,并悬挂晾干,定期用开水煮。否则,上面残留的饭渣油脂就会成为细菌滋生的温床。用长满细菌的洗碗布洗碗,这碗还能干净吗?

▶**冰箱**:人们往冰箱里放东西时,容易把菜叶、菜汤等遗留在冰箱内,若不经常清理,也会滋生细菌。食用被细菌污染的食物易导致腹泻。生食熟食可用保鲜袋包好,分开存放。新鲜的水果蔬菜洗净擦干后再放进冰箱,定期用洗涤剂清洗冰箱内壁,这样可以减少由冰箱不卫生而带来的疾病。



创收与创伤

□ 李永高

“为更好地促进医生工作,确保医院收支平衡”,陕西省礼泉县人民医院给21个科室下达每月经济创收任务,医生收入跟“创收”任务直接挂钩。

医院向科室下达“创收指标”,这已不是什么新闻。今天我们之所以说这个话题,是因为恰巧在一年前的2月4日,卫生部曾通报强调“严禁全国各级各类公立医院向科室下达创收指标,严禁将医务人员收入与科室经济收入直接挂钩”。

上述通报的起因是“甘肃省金塔县人民医院伪造临床检验结果”——该院每年对检验科下达明确的经济收入指标,并将人员工资的30%与科室业务收入直接挂钩,引发了医疗行为的扭曲和医德丧失。

一家医院能吸引患者就医的最好“硬指标”,是医疗设备精湛的医疗技术和高明的医术、优质的服务质量等。

国家举办医疗卫生事业的根本目的是保护人民健康,医疗卫生服务根本的宗旨也是为人民健康服务。维护公益性和调动积极性,是医药卫生体制改革中必须解决好的两大问题。

创收指标逼退医德,人民医院“为人民服务”变成“为人民币服务”。医院的创收指标最终要落在患者身上:小病大治,开大处方,乱开、滥开药,人们莫须有地“被患病”、“被住院”。

调动医务人员积极性不能以损害群众利益为代价。强逼医生创收无异于“逼良为娼”,这和警察创收、城管创收、老师创收等一样是在制造社会的“不和谐”。司机孙中界用“断指”换来与舆论对“钓鱼执法”的关注,而“钓鱼执法”要完成的就是上级下达的创收任务。

“看病难”仍是当前社会主要矛盾的突出表现之一,医患纠纷不断严重妨碍社会的和谐。

由于医疗知识的普遍缺乏,对于选择什么样的治疗方案和药物,患者只能听命于医生。在“创收任务压力与奖金收入诱惑”的双重驱使下,不少医院和医生正在偏离救死扶伤的公益轨道,这实际上也把医务人员推到了“衣食父母”的对立面。

不把医疗费用切切实实地降下来,不把药品的最终环节价格降下来,不论多么完善的医疗改革方案都将被大打折扣。

要从根本上解决医生“创收指标”问题,卫生部一纸通知治标本,需要有卫生行政主管部门会同物价等部门,建立健全医疗服务价格管理机制,严禁自立项目、分解项目、重复收费等乱收费行为;制定常见病、多发病和费用高的诊疗项目的临床路径,严格开方用药和检验检查行为。同时,建立配套的、科学的医生绩效考核制度。