

卫生健康教育宣传栏 (第三期)

厕所的卫生,关乎全家人健康! 这些细节容易被忽略

小厕所,大民生。厕所不仅是人们生活中不可或缺的基本卫生设施,更与人们的生活质量、文明健康、生命尊严等息息相关。

一、厕所的重要性

1. 厕所是健康与卫生的“防线”

粪便中可能含有多种致病细菌和病毒,如果未经处理直接排放,会导致霍乱、痢疾、伤寒、甲型肝炎等粪口传播疾病,对人体健康造成危害。建设和使用卫生厕所能有效阻断粪口传播疾病的传播途径,成为预防疾病的第一道防线。

2. 厕所是文明与尊严的“底线”

联合国可持续发展目标提出:“确保所有人享有水和环境卫生,实现水和环境卫生的可持续管理。”当前,全球仍有34亿人无法获得安全管理的卫生设施,其中3.54亿人被迫露天排便。具有私密性的厕所可以保护妇女和女童免受暴力威胁,并帮助她们

在经期维持正常学习与工作,使用安全的厕所是文明与健康、尊严与发展的底线。

3. 厕所是社会经济发展的“阵线”
“厕所革命”是我国一项重大民生工程,旨在通过新建、改造卫生厕所,将卫生健康观念植入家庭和群众日常生活中,提升群众的生活质量和幸福感。通过建设旅游厕所、公共厕所,提高公共卫生服务的精细化和人性化,促进旅游业的发展,优化招商引资的环境基础,成为助力社会、经济的革命阵线。

4. 厕所是环境保护的“战线”
卫生厕所是环境保护的一道关键“战线”,卫生厕所能有效阻断病原体对土壤和水源的污染,守护公众健康与生态环境。现代化的卫生设施能将粪污转化为肥料或能源,推动资源循环利用。推进“厕所革命”不仅是生活方式的进步,更是从源头减少污染、保

护环境。

二、什么样的厕所是卫生厕所

卫生厕所是指厕屋有墙、有顶、有门、清洁、基本无臭味,粪便暂存或处理设施[贮(化)粪池]无渗漏、无粪便暴露、无蝇蛆,粪便经就地处理或异地集中处理后,能有效降低粪便中生物性致病因子传染性,达到粪便无害化卫生要求的厕所。

城市家庭厕所类型基本为集中下水道收集式户厕,农村家庭卫生厕所类型主要有:三格式户厕、集中下水道收集式户厕、粪尿分集式户厕、沼气池式厕所、双瓮式户厕、双坑交替式户厕。

除了以上几种卫生厕所类型,近年来还出现了新的厕所类型和技术,如农村一体化净化槽技术、利用循环水处理技术、真空负压式便器技术等。

三、家庭厕所的日常使用维护

家庭厕所尤其是农村家庭厕所要保持清洁卫生,日常管理维护非常重要。

- 保持厕所内环境卫生,勤打扫清理,保持便器、地面清洁。
- 及时清理便器内的粪渍、尿垢,不将杂物丢入便器、厕坑或化粪池。
- 保持厕所通风良好,无臭味、无蝇蛆。
- 保持粪池完好,及时清掏粪液、粪渣,无粪液溢流。
- 保持粪池无渗漏,损坏后及时维修。

我们离不开厕所,厕所的管理维护也离不开我们。建设和使用卫生厕所,保持厕所清洁卫生,让“小厕所”保护“大健康”!

来源:中国疾病预防控制中心

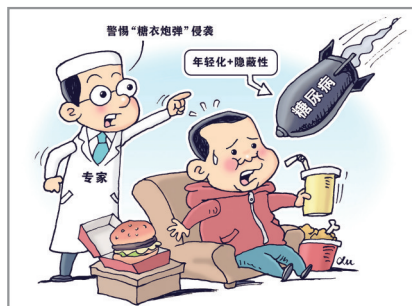
格尔木市卫生健康委员会 宣

糖尿病呈现年轻化趋势 “甜蜜的负担”怎样卸下?

新华社记者 李恒帅 才

糖尿病是严重威胁人类健康的四大慢性病之一,也是多种疾病的危险因素。近年来,随着生活节奏加快和饮食结构变化,我国糖尿病患病率不断上升,且呈现年轻化、低龄化趋势。

记者采访权威专家,解读这份“甜蜜的负担”为何日益走向青少年、如何科学预防糖尿病。



警惕“糖衣炮弹” 新华社发 徐俊 作

高糖高热量饮食有“风险”

在北京大学第一医院内分泌科门诊,13岁的川川正在接受血糖监测。确诊2型糖尿病半年来,他每天需要定时服药,严格计算每餐食物热量和含糖量。

这个孩子身高1.75米,体重高达86公斤,BMI指数飙升至28,还出现了黑棘皮和脂肪肝。他的父亲说,过去以为糖尿病是上了年纪才会得的病,没想到孩子这么小也会“中招”。

近年来,“小胖墩”问题备受关注。中国疾控中心、中华医学会糖尿病学分会等机构信息显示,我国儿童青少年2型糖尿病发病率呈显著上升趋势,发病年龄不断前移,不仅对生长

发育影响巨大,而且未来发生心脑血管疾病、视网膜病变、肾病、糖尿病足等严重并发症的风险更高。

北京大学第一医院内分泌科主治医师宋丹羽指出,肥胖是糖尿病重要致病因素,高糖高热量饮食、长期熬夜等不健康的生活方式,正让越来越多青少年被糖尿病“盯上”。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

“对于已患糖尿病的儿童青少年,需分型精准控糖。”湖南省儿童医院肝病内分泌科副主任医师郑曦介绍,1型糖尿病患者需终身注射胰岛素并配合动态血糖监测,2型糖尿病患者早期可通过饮食运动干预或口服药物延缓病情。

“非典型信号”要警惕

糖尿病不仅表现为血糖数值的升高,更会引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。早发现、早干预对延缓糖尿病进展、预防并发症至关重要。

2型糖尿病在发病早期常常缺乏

典型症状,这会日益年轻化的患者错过最佳干预时机。北京协和医院内分泌科主任肖新华说,过去往往依赖典型的“三多一少”症状,即吃得多、喝得多、尿得多、体重减少来判断是否患有糖尿病。但很多2型糖尿病患者血糖只是轻度升高,年轻患者身体并不会有明显感觉。

一些非典型信号急需警惕,如餐前易出现心慌、出汗、饥饿感等低血糖反应;皮肤瘙痒;伤口不易愈合;手脚麻木、刺痒或感觉异常;视力突然下降或视物模糊;肥胖人群无明确原因出现体重减轻、疲乏无力等。

《全球糖尿病地图(第10版)》数据显示,2011年至2021年,我国糖尿病前期人群约为3.5亿人,远多于糖尿病患者人数。

糖尿病前期指的是个人血糖值已经超出正常值,但尚未达到糖尿病诊断标准的状态。如果不对这类人群进行干预,其中超过90%的人20年后可能发展为糖尿病。而即使步入前期之列,干预得当仍有可能恢复健康。

专家建议所有超重及有家族史,或自身患有高血压、血脂异常的儿童青少年,从青春期就开始注意进行2

型糖尿病检查,最好每两年进行一次。

牢记“管住嘴、迈开腿”

当前,我国糖尿病患者在知晓率和整体血糖控制率方面仍不理想。

2024年7月,《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》提出,到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上,2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

郑曦建议,饮食上要坚持“减糖增纤”,限制含糖饮料摄入,增加全谷物和蔬菜食用量,控制碳水化合物总量。但要注意,“少食多餐”会持续刺激胰岛素的释放,并不利于糖尿病患者控制血糖。

吃动平衡也很关键。肥胖人群积极减重5%至10%,能显著降低糖尿病发病风险;运动方面需保证每周150分钟中等强度运动,每天30分钟快走、游泳等项目也被临床证实有效。

湖南省第二人民医院内分泌科主任张海涛还特别提示年轻人调整作息,保证6到8小时的睡眠时间;通过音乐、冥想等放松,保持平和心态,降低升血糖的激素分泌。 来源:新华社

遗失声明

马磊,男(父亲:马进良 632122*****4217,母亲:冶海者 632122*****4028),出生医学证明(证号:W630013163)不慎遗失,声明作废。 2025年11月22日

遗失声明

欧文耕,男(父亲:欧自刚 620421*****1614,母亲:肖永英 220282*****2620),出生医学证明(证号:K630141142)不慎遗失,声明作废。 2025年11月22日

遗失声明

格尔木市中山路5—1号1幢2单元252室马如成门牌证(证号:101735)不慎遗失,声明作废。 2025年11月22日