



警惕生活中那些看不见的“健康刺客”

◎ 中国人民解放军联勤保障部队第九六五医院疾病预防控制中心 王淑艳

您是否经历过在未受寒、未饮食不当的情况下，突然出现腹泻、发热及全身不适的症状？抑或家中亲人相继感冒，如同被“无形力量”触发了连锁反应一般？这背后，极有可能是一群隐匿于我们周遭的“健康刺客”在暗中发挥作用。下面，就让我们揭开这些威胁因素的神秘面纱，并探寻应对之策。

第一类威胁：病菌与病毒

此类威胁因子体积微小，却具有强大的致病能力，常以“数量优势”引发疾病。

潜伏区域：包括门把手、电梯按钮、手机屏幕、电脑键盘以及公交车扶手等。飞沫传播区域：如密闭的空调房间、人员密集的商场，以及有人咳嗽或打喷嚏时周边的空气环境。经口传播区域：未清洗干净的瓜果蔬菜、未彻底煮熟的肉类海鲜，以及不洁净的饮用水。

致病途径：主要通过呼吸道飞沫、接触传播和粪-口传播等方式。一个喷嚏可将数万个病毒以每秒数十米的速度喷射到空气中；一次不经意的揉眼、摸鼻动作，就可能为病毒入侵人体打开通道，进而引发流感、感冒、手足口病、诺如病毒感染性腹泻等多种疾病。

防御策略：勤洗手，使用流动水和肥皂（或洗手液），按照“七步洗手法”进行洗手，尤其在饭前便后、外出回家后，这是最为经济且有效的疾病预防方法。常通风，每日开窗通风2~3次，每次不少于30分钟，可有效降低室内病原体的

浓度。接种疫苗，如同为人体配备针对特定“致病因子”（如流感病毒、乙肝病毒）的防护装备，是预防传染病的重要手段。

第二类威胁：污染物

此类威胁因子并非直接导致感染，而是通过长期、渐进性地损害人体健康来达到致病目的。

潜伏区域：室内PM2.5污染源，烟草烟雾、厨房油烟以及装修材料释放的甲醛、苯等有害气体。水质污染物：老旧水管可能析出的重金属，以及不合格净水器二次污染所滋生的细菌。噪声与光污染：长期处于嘈杂环境或夜晚过亮的灯光照射下。

致病机制：它们如同“温水煮青蛙”一般，长期暴露于其中会逐渐增加患呼吸道疾病、心血管疾病，甚至癌症的风险，同时还会对睡眠质量和神经系统健康产生不良影响。

防御策略：戒烟，烹饪时开启油烟机，新装修的房屋充分通风后再入住，必要时可使用合格的空气净化器。保障饮水安全，饮用煮沸

的白开水或符合标准的瓶装水，定期清洗饮水机。营造安静环境，减少噪声干扰，睡前减少使用电子产品，营造黑暗、安静的睡眠环境。

第三类威胁：不良生活方式

此类威胁因子最易被人们忽视，因其常以“享受生活”的表象出现。

潜伏区域：如熬夜追剧时所坐的沙发、高糖高油的外卖餐盒、久坐不动的办公椅，以及吸烟的社交场合。

致病影响：它们不会立即对人体造成明显损害，而是逐渐削弱人体的免疫力。长期熬夜、饮食不均衡、缺乏运动、吸烟酗酒等行为，会使人体的免疫系统——“免疫防线”处于疲惫、功能低下的状态。此时，前两类威胁因子便更容易突破人体的健康防线。

防御策略：均衡饮食，增加蔬菜水果的摄入，确保优质蛋白的摄取，减少高盐、高糖、高脂食物的食用量。规律作息，保证每晚7~8小时的高质量睡眠，避免熬夜。坚持运动，每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等。戒烟限酒，烟草和过量酒精对免疫系统的损害是明确且显著的。

成为自身健康的“首要守护者”，面对这些隐匿的“健康威胁”，我们并非束手无策。关键在于将预防措施融入日常生活的每一个细节。谨记这三大防护原则：注重卫生——应对病菌病毒、关注环境——应对污染物、养成良好习惯——增强自身免疫力。从当下开始，用心关注并改善生活中的细微之处，您将成为守护自己和家人健康的最可靠“守护者”。☺