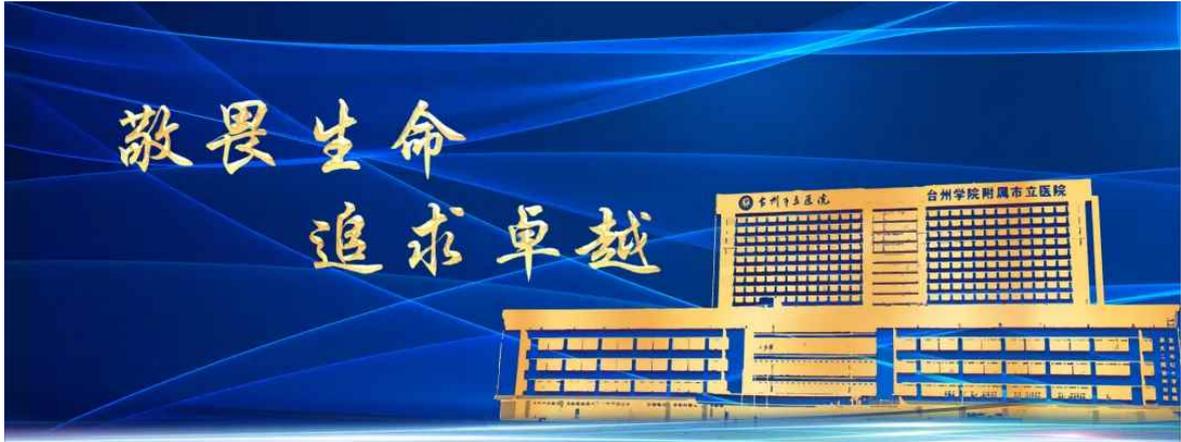


世界厕所日，让如厕更“净”一步

台州市立医院 2024年11月23日 13:57 浙江



按照每天上6至8次厕所来统计，一年上厕所的次数约2500次左右，折算下来，人的一生约有3年的时间会在厕所中度过。



今年的11月19日是第12个世界厕所日，虽然是一个感觉“有味道”的节日，但实际上厕所与每个人的健康息息相关。那么这些关于厕所的卫生知识你都了解吗？

家庭厕所卫生 注意要点

相较于肉眼可见的脏污，厕所里那些肉眼看不见的细菌更需要引起我们的关注。家庭厕所的清洁可不能马虎。

01 做好卫生间的日常清洁

及时处理卫生间的垃圾，经常检查下水道、防臭地漏盖。经常擦拭洗手盆，不定期对卫生间进行消毒，同时注意消毒不要过于频繁，不要混用清洁用品；洁净物品如牙刷、毛巾等洗护用品远离坐便器摆放，避免被污染；卫生巾、卸妆棉等用品不建议放在厕所。

02 要经常开窗通风

卫生间使用后，要尽快打开窗户或者排气扇进行通风换气，既能保证卫生间的空气质量，也能抑制微生物的滋生繁殖。记得给厕所每日开窗通风2~3次，每次20~30分钟。



03 养成良好的卫生习惯

坐便器冲水时最好盖上盖子。不建议在坐圈上套绒布垫圈，确需使用垫圈则要经常清洗消毒。

04 上完厕所及时洗手

每次上完厕所一定要洗手，用流动水和肥皂或洗手液，按照正确的洗手步骤，洗手时间不少于15秒。

七步洗手法



1
掌心相对，手指并拢相互揉搓。



2
手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。



3
掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



4
双手指相扣，互搓。



5
一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行。



6
将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，交互进行。



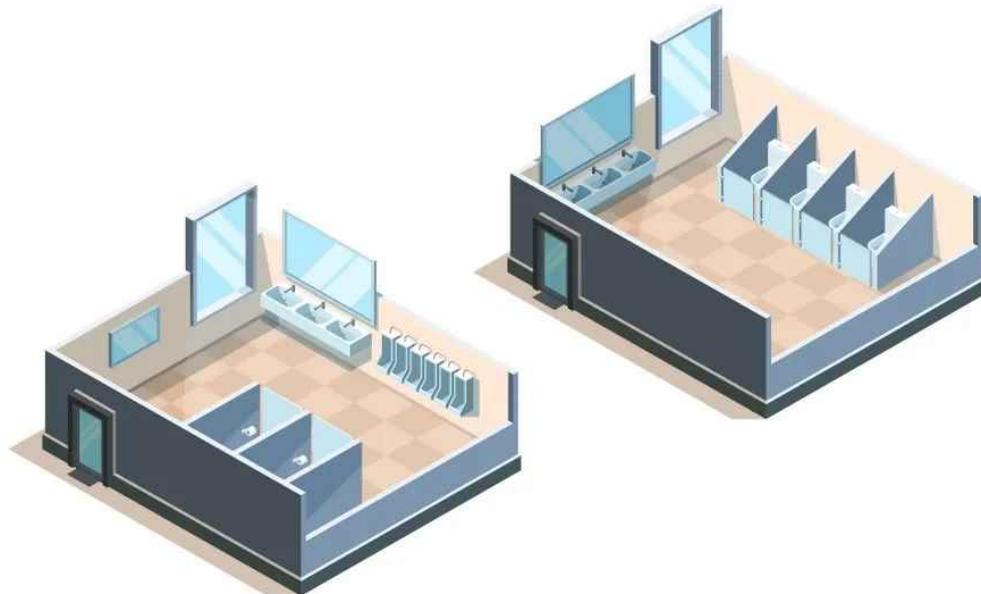
7
螺旋式擦洗手腕、手臂，交替进行。

注意：

- 1、每步至少来回洗五次；
- 2、尽可能使用专用洗手液；
- 3、洗手时应稍加用力；
- 4、使用流动的洁水；
- 5、使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手。

公共厕所卫生 注意要点

人有三急，出门在外的时候想上厕所，要注意哪些方面呢？



1、使用公共厕所时尽量选用蹲厕，避免污染和交叉感染；若选用马桶时，尽量使用一次性坐垫纸，避免直接接触马桶座圈。

2、女性是受厕所病菌威胁的主要人群，如厕时在马桶的水面上铺一层纸巾，可以有效地减少水花飞溅，避免致病菌进入尿道或阴道引起传染病。

3、公共厕所的门把手、水龙头这些地方，都是病菌容易停留的地方，开关门、冲厕所时可以垫上纸巾，避免直接用手接触表面，尽可能减少细菌的传播。

4、便后认真洗手，尽量使用洗手液，至少冲洗15秒，确保双手和腕部都冲洗干净。

5、及时关注公共厕所上的相关信息，如有需求，及时求助。

三 蹲厕所注意要点

现代社会，因为工作与生活的种种压力，长时间蹲厕所成了不少人放松的选择。温馨提醒，**蹲厕所蹲久了可能会带来一些健康问题。**

脑部供血不足

蹲下后突然站起，身体姿势快速改变，血液受重力作用聚集在下肢，导致回心血量减少，心脏泵出到大脑的血液也随之减少，引起脑部供血不足，容易因头晕而摔倒。

下肢血液回流不畅

当蹲着的时候，腿部的血管尤其是静脉受到压迫，使得血液回流不畅，血液在腿部积聚，这样会导致血液循环受阻。同时神经也会受到压迫，神经传导功能受到影响，这种神经受压和血液循环受阻的双重作用就会产生腿部麻木的感觉。

肠道菌群失调

长时间蹲厕可能会影响肛周血液循环，降低局部免疫功能，同时厕所环境中存在各种细菌、真菌等微生物，长时间蹲厕会使私密部位及肛门周围长时间暴露于这种环境中，进而引起肠道菌群失调。

诱发痔疮

长时间保持“排便动作”会导致直肠静脉回流受阻，末端血液回流障碍，可导致直肠静脉曲张淤血，从而引发痔疮。



女性健康问题

因为厕所环境相对封闭，容易藏污纳垢，如果不能及时清洁，容易滋生细菌，女性长时间蹲厕所还可能引起滴虫性阴道炎等妇科疾病。

为了减少这些健康风险，**建议每次蹲厕所的时间不超过10分钟。**

排便时要注意“正确姿势”：排便时，耻骨直肠肌与直肠会形成肛肠角，角度越大，直肠越陡直，排便就越顺畅，所以**首先推荐采用蹲便。**要是使用坐便器，如厕时注意上身稍微前倾，如果能再踩个小板凳，也能让“嗯嗯”得更轻松顺利。

这些关于厕所的卫生健康知识请收好，祝大家都能如厕顺畅！



供稿 | 预防保健科 冯学强

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 陈美芸 李皖生

台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院
微信公众号

台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——

