

近日上海推出的“会喊救命的厕所”一下子把厕所也推上了热搜

# 厕所里的冷知识,你知道吗?

世界  
厕所日

每年的11月19日设立为“世界厕所日”。而近日上海推出的一款“会喊救命的厕所”一下子把厕所也推上了热搜。

这个“会喊救命的厕所”在每一个厕位里都装有报警按钮,如厕者只需要按下这个按钮,公厕门口的警报器就开始亮起了红灯,并发出“滴、滴、滴……”的声音。此时保洁员会第一时间与厕位使用者确认是否出现了意外状况。而系统还能在如厕超过15分钟后自动报警,提醒保洁员及时协助。可见,上厕所时也可能发生险情,尤其是老年人。

而在日常生活中,卫生间也是家中使用频率最高的地方之一。那么,一辈子你用来如厕的时间有多久?假如按70岁算,保守预计,每天六次小便、一次大便,小便以每次3分钟计算,大便以每次10分钟计算,这70年间就会有1.5年的时间在厕所。

此外,卫生间除了承载着一家人大小便功能外,还有从早到晚的多项活动:刷牙、洗脸、洗澡……然而,卫生间却可能是我们家里最容易藏污纳垢的地方,也往往存在着安全隐患,但却常常被人忽视。

那么,你会上厕所吗?会用卫生间吗?怎么用才安全?

## A 正确如厕,秘籍在这里

### 1. 蹲厕or坐便,适合的更好

在公共场合,蹲厕更卫生、避免污染和交叉感染。而在私人空间里,更多人选择了家里安装坐便器。问题来了,坐便器有哪些优缺点呢?

优点是解放双腿,特别适合不能下蹲、不能长时间下蹲的虚弱人群、孕妇、术后等特殊人群。缺点是相对舒适的体位,改变了原本蹲厕时的肛直角。肛直角是在肛门内由特定肌肉向前牵拉直肠而形成的直肠与肛门的成角,可以起到阻止粪便快速下滑的作用,同时还能防止粪便溢出。坐位排便使得粪便的重力作用减弱,无助于排便。

如厕秘籍:排便时上半身略前倾,或者脚下垫上15厘米~20厘米的脚凳,可以改善上述问题。

### 2. 便后清洁,从“纸”抓起

## B 不会上厕所,会导致疾病发生

### 1. 起身太快致头晕

专家指出,心脑血管病患者如果蹲厕时间过久,排便结束后快速站立,容易诱发短暂性脑缺血,发生头晕、眼花、摔倒,且年龄越大的人越容易受伤。

### 2. 排便太用力易诱发猝死

排便时,会使得腹壁肌和膈肌强烈的收缩,这样会使得腹压增高,血压骤升的话会导致出现脑溢血的情况。心肌耗氧量的增加可能会出现诱发心绞痛、心肌梗塞及严重的心律失常的现象,它们两者都可造成猝死。

有便秘问题的人,特别是患有高血压的老人,要考虑在如厕前先使用润肠药物,排便时不能太用力。另外最好不要憋尿。

## C 卫生间的卫生,应该注意这些问题

### 1. 记着盖上马桶盖再冲水

大部分微生物对温度、湿度都非常敏感。但卫生间的温度和湿度较难控制,因此给卫生间定期通风换气、清洁消毒,能够有效调节温度和湿度,减少空气中微生物的浓度。对卫生间内部和马桶的清洁是有效的防护措施,尤其应注意其与人体接触的表面,如马桶座圈、马桶盖等。

那么,大家上完厕所冲水之前盖不盖马桶盖呢?正确答案是,使用完后应关盖冲水并及时对马桶进行消毒,这样能够有效降低感染风险。

### 2. “臭一点”反而更健康

下水道反味、马桶反味……各种臭味聚集在卫生间,或者你会忍不住时常喷点空气清新剂或香水,掩盖难闻的气味。但这些气味可能成为致癌的危险因素。

香港消费者委员会早在2002年就提醒大家,空气清新剂中的挥发性有机化合物(VOCs)可能致癌。而且,制造芳香剂至少需要的5000种化学成分,只有不

到20%做过毒性试验。郑州大学化学系分析测试中心主任、博士生导师张书胜教授指出,各种空气清新剂基本上都是由乙醚、香精构成的,“只是通过散发香气掩盖异味,给人一种空气被净化的错觉。”同样,有媒体曾曝光,空气清新剂和劣质香水中可能含“人造麝香”,这是一种已被证实的有毒和致癌物质,会造成肝肾负担加重、畸胎及肿瘤。

如厕秘籍:便后正确清洁的方法其实很简单,用厕纸从外围向中间擦拭,这样才可以将污染物局限在肛门周围。此外,可以使用湿纸巾或者冲水马桶协助,但是一定要湿润的皮肤充分晾干后再起身,这样才能避免湿疹的发生。

在这里需要提醒的是,很多人图便宜在农贸市场或小超市里购买的卫生纸也让人难以放心。据报道,全国有10%左右的卫生纸不合格,存在荧光漂白剂过多等问题。长期使用,其中的苯可能会导致白血病。



# 健康头条

大连晚报  
编辑刘美玉 美编张大维 校检代文华  
棒棰岛新闻周刊主办 主编王春阳 副主编巴颖

2020年11月22日 星期日

A13~14

## 小常识

### 这3点应避免

1、上厕所时玩手机,厕所里的大肠杆菌、沙门氏菌等会附着在手机上,并通过接触粘在手上,从而传播疾病。

2、卫生巾、卫生纸容易受潮变质,使细菌侵入繁殖,即使不拆封也有污染的风险。

3、冲水时不盖马桶盖,可能导致马桶内细菌在空气中长时间停留。病菌可能粘在毛巾、牙刷上,并通过这些物品进入到你的口腔。 据央视新闻

文图据健康中国、《钱江晚报》、新华网

## 提醒! 粉刺别硬挤 不小心会毁容

大连新闻传媒集团记者霍然

本报讯 很多人都曾有过这样的体会,用手摸着自己的脸,能感觉到皮肤有疙疙瘩瘩的东西,但它不红、不肿、不痛、不痒,有时会猜想是不是自己最近休息不好,或者用错什么护肤品导致皮肤失去了光滑。然而有的人用手硬挤,结果留下了恐怖的红印和痘坑,悔不当初。

市中心医院整形美容科医生高赫介绍,其实这是闭合性的粉刺惹的祸。粉刺也

叫痤疮,一般常见为两种:闭合性和开放性。开放性粉刺类似于黑头之类,毛孔呈现开放状态,很容易挤出来。而闭合性粉刺属于不安定型粉刺。当毛囊的皮脂腺开口被角质细胞堵塞,角质物和皮脂充塞其中,与外界不相通。滋生了一个黏腻的滋生细菌的环境,加上内部环境缺氧,痤疮菌繁殖,粉刺越来越恶化。最后可能会演变成脓包和炎症性痤疮,如果硬挤,或者用针刺,会使痤疮菌往下扩散感染,受伤的范围越来越

大,甚至会变成皮脂腺囊肿。

皮脂腺囊肿俗称“粉瘤”,是临床上比较常见的皮肤良性体表肿物。多见于皮脂腺分泌较旺盛的青年,尤其常见于男性。高赫介绍,皮脂腺囊肿常发生于颜面部、颈部、前胸后背等部位,这些部位皮脂腺分泌旺盛或不容易被清洗到。一般情况下,皮脂腺囊肿皮肤表面可查到一个开口小孔,挤压时有少许白色豆腐渣样内容物。囊肿可能存在多年而没有自觉不适症状,但是出现

感染时,会出现红肿、压痛,严重时可能化脓破溃,少数可发生癌变。

医生提醒,一旦发生皮脂腺囊肿,有效的根治方法就是通过手术彻底切除,才能防止复发。如果延误治疗,越变越大,之后的手术切口也会相应延长,对应瘢痕也会相对较大。再者,若皮脂腺囊肿继发感染,炎症会与周围组织产生粘连,此时就无法进行根治手术,而只能选择临时切开引流排出脓液,待感染彻底康复后再行切除手术。