

这八种日用品要定期更换



肥胖防治

新华社发 朱慧卿 作

手术刀的灭菌步骤

对于手术刀来说，压力蒸汽灭菌就好似“汗蒸”，通过这种方式让“身体”变得干干净净。那么，压力蒸汽灭菌的过程是怎样的呢？今天我们就一起来了解一下。

要强调的是，并非所有医疗器械都适合压力蒸汽灭菌。一般来说，耐湿、耐热的器械、器具适合压力蒸汽灭菌，手术刀就属于此类。

在开始进行压力蒸汽灭菌前，要对灭菌设备进行检查。灭菌器每天都要在运行前接受安全检查，并遵循产品说明书进行预热。大型预真空压力灭菌器还应在每日灭菌前空载工作一段时间，进行B-D试验。

在对物品进行灭菌时，应根据物品性质选择适宜的压力蒸汽灭菌器和灭菌程序。这是因为对灭菌效果有影响的不仅是灭菌时间和温度，灭菌程序同样重要。灭菌程序一旦确定，不可随意调整，如需调整应在验证后进行。

之所以将压力蒸汽灭菌比作“汗蒸”，是因为其具体操作过程和生活中的汗蒸类似：

1. 裹紧“小浴袍”。护士使用医用消毒包（纯棉手术布包）对物品进行打包处理，并将其严严实实地裹上几层。

2. 贴上标签。护士会为待灭菌物品准备好写有物品名称的压力蒸汽灭菌化学指示标签，将标签贴在消毒包上，再进行封包处理。标签以标签纸为衬底，涂以变色油墨作为灭菌指示剂，还会涂上压敏胶。当达到设定温度与时间时，标签在饱和蒸汽的湿热作用下会发生化学变化，标签上的指示剂由淡黄色变为灰黑色或黑色，以此指示物品是否经历了高达132摄氏度、长达5分钟的高温灭菌过程。另外，除了粘贴标签，有时还会使用指示卡、指示胶带等耗材，或是搭配使用。

3. 进入“汗蒸仓”。这里是指将待灭菌物品放入压力蒸汽灭菌器，启动灭菌程序。目前压力蒸汽灭菌器的种类较多，有手提式压力蒸汽灭菌器（分温控式和不带温控式两种）、台式压力蒸汽灭菌器、立式压力蒸汽灭菌器（含半自动式和全自动式）、脉动真空蒸汽灭菌器等。

压力蒸汽灭菌器的工作原理，是利用高温高压状态下的水蒸气及其释放的大量热量，对带有细菌的物品进行彻底灭菌处理。

4. 结束“汗蒸之旅”。在达到灭菌所需时间后，护士会切断电源，待压力表的压力下降到“0”时，打开灭菌器，冷却30分钟，之后就可将物品取出，短暂的“汗蒸之旅”就结束了。

目前，压力蒸汽灭菌技术是全世界公认的效果最好的灭菌技术之一。

（周口淮海医院 杨美丽）

本版组稿 郑伟元

毛巾、牙刷等日用品每天都在接触我们的身体，若不及时消毒、定期更换的话，就有可能成为潜在的健康“杀手”，给人们带来患病的风险。今天，我们就来盘点一下需要定期更换的日用品。

一、洗碗布、抹布

更换周期：1周~2周。

洗碗布是细菌的天堂，单块洗碗布上的细菌总数最高可达5000亿个。除了洗碗布，厨房抹布也存在很大的卫生隐患。

为了减少细菌给人体带来的伤害，建议每隔1周~2周更换一次洗碗布或抹布。每次使用后，最好用热水彻底清洗洗碗布或抹布，并在阳光下晒干，以减少细菌的滋生。

二、竹木筷子

更换周期：6个月左右。

我们在每次使用、清洗筷子的时候，都可能增加筷子上的裂缝和凹槽，这些裂缝和凹槽很容易成为细菌的温床。若洗完的筷子没有及时擦干，上面残留的水渍更是为微生物的繁殖提供了良好的环境。

竹木筷子的使用寿命是半年。家用筷子最好每周消毒一次，把清洗后的筷子用开水煮10分钟~15分钟，或用微波炉消毒2分钟~3分钟即可。

三、菜板

更换周期：12个月左右。

菜板是每个家庭厨房里的必备物品，但不少家庭的厨房里只有一块菜板，生熟混切会让菜板上的细菌污染情况变得更加严重。此外，布满刀痕的菜板更容易滋生细菌。

建议每年更换一次菜板。此外，一旦菜板出现发霉或者刀痕过多的情况，一定要扔掉，不要再继续使用。使用菜板时，也要注意将生食和熟食分开切，也可多买几块菜板备用，并定期消毒。

四、毛巾

更换周期：3个月。

毛巾的主要成分棉纤维是管状结构，可以储存水分，而适宜的湿度正是细菌存活最重要的条件。

相关专家做过一个实验：把新毛巾、使用3个月的毛巾和使用6个月的毛巾分别进行细菌培养，结果发现，以每平方厘米计算，新毛巾上菌落数的数量级为100；使用3个月的毛巾上菌落数的数量级为1

万；而使用6个月的毛巾上，菌落数的数量级高达100万。

因此，不管是从数据还是从使用体验来看，最好每3个月换条新毛巾。

五、牙刷

更换周期：1个月。

相关研究对牙刷进行了细菌培养，结果显示，无论是病人还是健康人使用的牙刷，在使用1个月后，都会繁殖大量的白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎杆菌和葡萄球菌。

1把牙刷的工作总时长不宜超过6小时，按每天刷牙2次、每次2分钟计算，牙刷的使用寿命约为3个月。因此，最好每3个月换1次牙刷，否则上面会长满细菌。

六、内裤

更换周期：3个月~6个月。

研究显示，内裤如果1天不清洗，上面大约会留存0.1克的粪便，粪便中可能含有虫卵、细菌及病毒等，其中细菌的数量可达到10万个。换下的脏内裤堆积在一起，无疑会成为细菌滋生的温床。

一般来说，棉质内裤在使用3个月后就该更换，化纤材质内裤的更换周期建议不超过6个月。

七、文胸

更换周期：6个月左右。

文胸虽然不像内裤一样带有那么多细菌，但仍然存在保质期。

在每周穿戴2天~3天的情况下，普通文胸的寿命是3个月~6个月。超过这个时间，文胸的面料会缺乏弹性，无法起到良好的撑托作用和保护乳房作用。

如果观察到文胸开始变形，或底围、肩带的弹性开始变差，就需要更换了。

八、枕头

更换周期：12个月左右。

一般来说，我们都会给枕头套上枕套、盖枕巾，避免枕头上沾染汗水、口水、头皮屑和尘螨。但使用时间长了，枕头上还是不能彻底避免各类细菌的侵染。

建议枕套、枕巾每半个月或每1个月清洗、更换1次，枕头的使用时间最好不要超过1年。

（据“健康中国”微信公众号）



科学合理吃早餐

新华社发 朱慧卿 作