

# 如何预防流感

□张秀珍

流感即流行性感冒,具有传染性。流感的主要传播途径是什么呢?流感的预防措施又有哪些呢?

## 流感病毒是什么

流感病毒,也被称为季节性流感病毒,是一种引起流感的病原体,被分为A、B、C和D4个不同的流感病毒型别。

## 传播途径和症状

**飞沫传播** 当一个感染了流感病毒的人咳嗽、打喷嚏或说话时,会释放出含有病毒的飞沫。如果附近的人吸入这些飞沫,就可能被感染。

**直接接触传播** 当有人接触到被流感病毒污染的物体或表面(比如门把手、手机等),然后用手接触眼、鼻或口,病毒可以进入体内。

**空气传播** 在一些特殊情况

下,比如密闭空间、空调系统不良等,流感病毒会通过空气中的微小悬浮颗粒传播。

**密切接触传播** 与患有流感的人密切接触,比如亲密接触、握手、拥抱等,会导致病毒传播。

流感通常以突发的高热、头痛、喉咙痛、咳嗽、鼻塞、乏力等症状开始。流感病毒会感染呼吸道细胞,导致免疫反应和炎症,严重时会引起并发症,比如肺炎和其他相关疾病。

每年都有季节性流感暴发,其严重程度和流行范围因年份和流感病毒的变异性而有所不同。为了预防流感,推荐接种年度流感疫苗,特别是对于易受严重流感影响的人群,比如65岁及以上的老年人、慢性病患者和孕妇等。

## 预防流感的措施

**接种流感疫苗** 及时接种适应该季节的流感疫苗,可以增强免疫力,减少感染和疾病的严重性。

**经常洗手** 使用肥皂和水彻底清洗双手,尤其是接触口鼻、食物、吃饭前后、上厕所后,可有效去除病毒和细菌,减少传播风险。

**避免和患者接触** 尽量避免与有流感症状的患者密切接触。咳嗽、打喷嚏的人应避免到人多拥挤的场所。

**使用口罩** 在人群拥挤、疫情高发期或自己出现感冒症状时佩戴口罩,特别是在公共交通工具、医院等地方。

**健康的生活方式** 保持良好的生活习惯,定期锻炼、充足睡眠、均衡饮食,增强身体免疫力,以抵抗病毒感染。

**遵守咳嗽礼仪** 咳嗽或打喷嚏时遮挡口鼻,使用纸巾、袖肘等掩盖嘴巴和鼻子,以防止飞沫传播。

## 如何护理流感患者

**隔离** 将流感患者隔离在单独的房间,确保空气流通。家庭成员应尽量避免与患者密切接触。

**提供舒适环境** 为患者提供清洁、安静、舒适的环境,调节室温,保持空气湿润。

**加强休息** 患者需要保证充足的休息时间,以帮助身体恢复。鼓励他们多休息,避免剧烈活动。

**给予充足的液体** 多给患者提供水、果汁、温开水等液体,保持水分摄入,预防脱水。

**饮食调理** 提供易消化、营养均衡的食物,比如米粥、面条、蔬菜汤等,帮助患者维持营养摄入。

**使用药物** 按医生的建议给患者使用药物,比如退烧药、止咳药等,严格遵守用药剂量和频率。

**注意个人卫生** 家庭成员照顾患者后应彻底清洗双手,咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或口罩遮挡,避免交叉感染。

**监测病情** 密切观察患者的症状变化,比如发热程度、呼吸困难等,及时向医生报告并按其指示采取措施。

每年接种流感疫苗是预防流感的最有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异,疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱,因此,流感疫苗需要每年接种。

(作者供职于安阳市安阳县韩陵镇卫生院)

骨质疏松症是一种普遍存在的骨骼疾病,使骨骼组织逐渐变得脆弱和易折断。骨质疏松症的发病率不断上升,严重影响生活质量。要采取积极的预防措施减少骨质疏松症的风险。

## 饮食

饮食是维持骨骼健康的重要因素之一。以下是一些饮食窍门:

**补充足够的钙** 钙是构建健康骨骼所必需的营养素。每天成年人的钙摄入量应达到1000毫克~1200毫克。牛奶、奶酪、酸奶、豆类、坚果和绿叶蔬菜含有丰富的钙。

**补充足够的维生素D** 维生素D有助于促进钙的吸收和利用。可以通过晒太阳自然合成维生素D,也可以通过食用富含维生素D的食物(如鱼类、蛋黄和鱼肝油)补充。如果有必要,可以考虑补充维生素D的药物。

**控制咖啡因和酒精的摄入** 高咖啡因和酒精摄入会影响钙的吸收和骨骼健康。因此,尽量限制咖啡和酒的摄入量,并确保适度饮用。

**增加蛋白质摄入** 蛋白质是构建骨骼所必需的营养素之一。适量的蛋白质摄入可以帮助维持骨骼的健康。建议将瘦肉、禽肉、鱼类、豆类和乳制品等高蛋白食物作为日常饮食。

## 运动

适度运动对于骨骼健康至关重要。以下是推荐的运动项目:

**负重运动** 每周进行3次~5次负重运动,每次持续30分钟以上,可以有效提高骨密度。

**力量训练** 力量训练可以增强肌肉力量和骨骼稳定性,减少骨折风险,包括举重、体操、瑜伽等。

**平衡训练** 平衡训练有助于改善身体平衡和稳定性,减少摔倒和骨折的风险,包括瑜伽、太极拳等。

## 生活习惯

良好的生活习惯对于骨骼健康同样至关重要。

**不吸烟** 吸烟会损害骨骼健康,增加骨质疏松症的风险。因此,应尽量避免吸烟或戒烟。

**限制盐的摄入** 高盐饮食会增加钙的排出,对骨骼健康不利。建议每日食盐摄入量在6克以下。

**避免过度节食** 长期进行极端节食会导致营养不良,对骨骼健康造成负面影响。要保持均衡饮食,避免过度限制热量摄入。

## 定期体检

要定期进行骨质疏松检查和相关的骨骼健康评估,及早发现和干预骨质疏松症。

要补充足够的钙和维生素D,控制咖啡因和酒精的摄入,增加蛋白质摄入等。要进行负重运动、强度训练和平衡训练等。要养成不吸烟、限制盐的摄入、避免过度节食和定期体检等良好的生活习惯。我们每个人都应该重视骨骼健康,采取积极的预防措施,为健康的老年生活奠定坚实的基础。

(作者供职于平度市人民医院脊柱外科)

# 预防骨质疏松症的窍门

□张建军

# 水质微生物的检测

□杨晓燕

随着人们对生活质量要求的提高,大众更加关注饮用水的安全性及环境水质。水质安全不仅在于化学物质的含量是否符合标准,更重要的是其中的微生物是否超标。

水质微生物是指存在于水体中的各种微生物,包含细菌、病毒、真菌、藻类、原生动物等。这些微生物以不同的形式和数量存在,在一定程度上反映了水质的稳定性和安全性。为了保障公众健康,水质微生物的检测至关重要。

自然界中,水是各种微生物的理想生存环境,其中包括一些对人类健康产生威胁的微生物,比如病原菌。如果这些微生物以某种方式污染了水源,会对使用者的健康造成不利影响,轻者会出现痢疾、腹泻等疾病,严重者甚至危及生命。我国40种法定传染病中,经水传播的就有8种。因此,为了及时发现和处理这些微生物污染,确保我们的饮用水安全,要定期进行水质微生物检测。

那么,水质微生物检测主要有哪几种方法呢?

**平板计数法**:这是一种基本的微生物检测方法,主要用于测量水中的微生物总数。这种方法通常要使用营养琼脂平板,将定量的样品和培养液充分混匀,然后在适当的条件下培养一段时间。细菌会在平板上形成肉眼可见的菌落,然后计算菌落数量,结果用CFU(菌落形成单位)表示。

**最可能数法**:这是一种统计学方法,用于测量水样中特定微生物的总量,结果用MPN(最可能数)表示。它通常用于检测肠道菌群,比如大肠菌群、耐热大肠菌群。

**特定病原菌检测**:如果你关心某一特定的病原菌,比如沙门氏菌、铜绿假单胞菌或霍乱弧菌等,就需要使用更有针对性的专业方法检测,包括使用选择性培养基或进行PCR(聚合酶链式反应)等分子生物学检测,以确定特定病原菌的存在。

**多重PCR检测**:这是一种相对新型的检测方法,可以同时检测多种病原菌的存在。一次实验就可以检测出多种病原菌,提高了检测的效率和灵敏度。

以上就是水质微生物检测的主要方法。在进行水质微生物检测时,还应注意以下几点:

**检测频率**:由于水质会受到时间、地点等多种因素影响,因此,我们需要定期进行水质微生物检测,以确保我们的饮用水长期安全。

**样品采集和保存**:正确的样品采集和保存方法对于检测结果的准确性至关重要。要严格依据标准采集样品,低温保存,并尽快将样品送到实验室进行检测,以防微生物的生长或死亡对结果产生影响。

**结果解读**:微生物检测结果通常会表达为一定体积水中的微生物数量。这只是一个相对的数值,要结合具体的卫生标准或指南解读这个结果。

水质安全是关乎公共健康的重要问题。科学高效的检测方法为监测水质安全提供了技术手段,同时也需要公众增强环保意识,从源头上保护好水资源。

(作者供职于洛阳市疾病预防控制中心)

# 新的消毒方式有哪些

□许海峰

随着人们的健康意识不断提高,消毒变得越来越重要。传统的消毒方法要使用化学消毒剂 and 高温杀菌,已经广为人知。随着科技的不断进步,新的消毒方式出现了。

## 紫外线消毒

紫外线消毒是一种利用紫外线辐射杀灭细菌、病毒和其他微生物的方法。它被广泛应用于医疗、食品、水处理等领域。紫外线消毒具有无毒、无残留、高效和广谱性的特点。通过破坏微生物的核酸结构,紫外线能够迅速杀灭细菌和病毒,从而达到消毒的目的。现在,企业已经开发出了小型紫外线消毒设备,可以用于消毒空气、水和物体表面,比如紫外线消毒灯和紫外线消毒柜。

## 等离子氧化技术

等离子氧化技术是一种基于等离子体产生的高能氧化剂的杀菌方法。它可以高效地杀灭微生物,并且不会产生有害物质。这种技术广泛应用于空气净化、水处理和食品消毒等领域。等离子氧化技术通过产生等离子体,并在氧气中形成氧离子、超氧阴离子和活性

氧等高能氧化剂,从而破坏微生物的细胞膜和基因,达到杀菌的效果。与传统消毒方法相比,等离子氧化技术具有更高的杀菌效率和更低的能耗。

## 超声波清洗消毒

超声波清洗消毒是一种利用超声波产生的物理效应清洗和杀菌的方法。超声波能够产生高频振动,形成微小气泡,从而在液体中产生剧烈的液流和压力变化。这种物理效应可以有效地清洗和杀灭微生物。超声波清洗消毒广泛应用于医疗器械清洗、食品加工和实验室设备清洗等领域。相比于传统的机械清洗和化学消毒方法,超声波清洗消毒更加彻底,并且不会对被清洗物体造成损害。

## 等离子体气体消毒

等离子体气体消毒是一种利用等离子体产生的活性物种杀灭微生物的方法。等离子体是一种高能带电态气体,可以产生各种活性物种,比如离子、自由基和臭氧等。这些活性物种具有很强的杀菌能力。等离子体气体消毒广泛应用于医疗卫生、食品加工和水处

理等领域,可以快速杀灭细菌、病毒和真菌,同时具有高效、无毒和无残留特点。在医疗环境中,等离子体气体消毒可以用于消毒手术器械、病房空气和医疗废物。

## 光催化杀菌

光催化杀菌是一种利用光催化剂在光的作用下产生活性氧化物质杀灭微生物的方法。光催化剂通常是由纳米材料制成的,比如二氧化钛。当光照射到光催化剂上时,光催化剂能够吸收光能并产生活性氧化物质,比如羟基自由基。这些活性氧化物质可以破坏微生物的细胞膜和基因,达到杀菌效果。光催化杀菌广泛应用于空气净化、水处理和表面消毒等领域,具有高效、无毒和无残留的特点,对环境友好。

随着科技的不断进步,我们可以利用新的消毒方式更有效地保护我们的健康。紫外线消毒、等离子氧化技术、超声波清洗消毒、等离子体气体消毒和光催化杀菌等方法在各个领域展现出了强大的杀菌能力。

(作者供职于天津市津县中医院)

# 血液检查知多少

□郭霞

血液检查十分重要。对血液样本进行分析和检查,可以了解血糖、血脂、肝肾等状况。血液检查看似较为普通,其实从抽血、检测到出具报告,每一步都有着不小的学问。下面,我们来了解一下血液检查的秘密。

## 血液检查是什么

血液检查属于一种较为基本的血液检查,很多患者都需要进行血液检查。医生根据血液检查结果诊断疾病,并筛查没有确定的疾病。人们也可以通过血液检查了解自己的身体健康情况。血液检查在临床上有一百多种类型。

## 血液检查能查出哪些疾病

血液检查具有一定的针对性。临床上,很多患者发病后就被

推荐进行血液检查,因为这样可以检查出很多疾病。比如,通过血常规检查,可以判断患者究竟是贫血还是出现了炎症感染。在进行肝功能检查后,就要进行肾功能检查,了解肝脏的具体情况。一般是对肾功能、肝功能、血糖、血脂、血常规、血型等方面进行详细了解之后,结合症状,才能得出科学的判断。

因为再次进行血液检查比较麻烦,所以在检查过程中,一定要按照医生的要求进行。基本上一天之后,血液检查的结果就出来了。

## 血液检查的注意事项

血液检查前,要空腹。空腹指的是距离前一餐12小时以上。在抽血的前一天,要保证正

常饮食,避免进食高脂肪食物,不要饮酒,在晚饭后不要饮用浓茶或咖啡。在进行血液检查时,不要穿袖口过小或过紧的衣服,防止要抽血时衣袖卷不起来或抽血之后衣袖放松。在抽血时,要做到心情放松,防止因为紧张而导致血管收缩增加采血的困难。在验血后,要对针孔处按压3分钟~5分钟进行止血,不要揉,防止出现皮下血肿现象。

总之,血液检查属于医学中一种较为常见的检查内容,需要我们对检查内容足够了解。在日常生活中,要适当休息,加强锻炼,增加身体抵抗力,有效预防疾病的发生。

(作者供职于日照市东港区石臼街道社区卫生服务中心)

# 养成好习惯 预防高血压

□赵艳玲

高血压是一种常见的慢性疾病,严重影响生活质量。高血压的发病与不良的生活习惯和不健康的生活方式密切相关。

## 了解高血压

高血压是指在静息状态下,血压持续升高,超过正常范围的一种疾病。人体的血液被心脏推送到全身各个组织和器官,血液在血管中流动时对血管壁产生一定的压力,这就是血压。高血压可以分为原发性高血压和继发性高血压两种类型。

## 如何预防

**健康饮食** 选择低钠饮食,限制食用高盐食物,比如加工食品、咸味零食和罐装食品等。多摄入蔬菜、水果和全谷物有助于维持健康的血压水平。过度饮酒和摄入过多的咖啡会导致血压升高,应戒烟限酒并限制咖啡因的摄入。

**控制体重** 控制体重在正常范围内,有助于降低患高血压的风险。

**规律运动** 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,比如快走、跑步、游泳或骑自行车等,有助于降低血压。定期进行肌肉力量训练,比如举重、体操或瑜伽等,可以有效降低血压。

**控制压力** 深呼吸、冥想、放松训练或寻求社交支持,可减轻压力对身体的影响。培养一些个人喜好的放松方式,比如阅读、散步、听音乐等,以舒缓压力和焦虑情绪。

**戒烟** 吸烟对血压有直接不良影响,戒烟可明显降

低患高血压和心血管疾病的风险。

**定期检查** 定期测量血压,特别是有高血压家族史或其他高血压危险因素的人,可及早发现高血压。

## 护士怎么做

**护理宣教** 护理宣教应包括健康饮食指导,比如限制钠盐摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,减少饱和脂肪、胆固醇的摄入等。宣传定期运动的重要性,指导适当的体力活动和肌肉锻炼。提供戒烟和限制酒精摄入的信息,帮助个体改变不健康的生活方式。

**定期监测** 定期监测血压是预防高血压的关键。定期监测有助于及早发现血压异常,采取相应的干预措施。对于高血压的高风险人群,比如有家族史或其他危险因素的人群,定期血压监测尤为重要。

**心理支持** 高血压的预防不仅涉及生理因素,还涉及心理健康。心理支持对于预防高血压至关重要。护士为个体提供情绪支持和心理疏导,帮助他们应对压力、焦虑和抑郁等负面情绪。

综上所述,高血压是一种常见的慢性疾病,是可以预防的。作为护士,我们承担着预防和促进健康的责任。培养健康的生活习惯,比如健康饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒等,可以有效降低高血压的发病风险。护士还可以通过护理宣教、定期监测和心理支持,帮助患者预防高血压。

(作者供职于赤峰学院附属医院全科医学科)

# 白内障的四大认识误区

□赵娜

白内障是眼科常见病,是各种原因所致的晶状体结构变化、代谢紊乱或先天异常而使晶状体浑浊。白内障是我国致盲率最高的眼部疾病,致盲率达47%。据统计,我国60岁~89岁人群白内障发病率约为80%,而90岁以上人群白内障发病率达90%以上,已经成为严重危害中老年人视功能、导致中老年人失明的主要眼病。

很多人对白内障没有正确认识,陷入了误区,从而延误了最佳治疗时机。本文就给大家介绍一下白内障的常见认识误区。

**误区一:老年人才会得白内障**

白内障是指眼睛里起

“镜头”作用的晶状体发生了混浊。与年龄增长有密切关系的白内障最常见。白内障的病因有很多,其中年龄相关性(老年性)是最常见的病因,所以很多人误以为只有老年人才会得白内障。但事实并非如此,白内障的形成还可源自遗传因素(比如先天性白内障)、外界环境因素(比如外伤性白内障、药物及中毒性白内障)及自身疾病因素(比如由眼部疾病引起的并发性白内障、代谢性白内障)。

**注意**:白内障并不是老年人的“专属病”,各个年龄段的人都可能患上白内障。不要以为白内障是老年人才会得的疾病,从而否定和放任疾病

发展,耽误治疗。

**误区二:点眼药水能治白内障**

很多人认为滴眼药水可以帮助缓解或减少白内障产生。白内障是一个不可逆的过程,就像煮熟后变白的蛋清无法重新变回新鲜状态下的透明状态,至今药物治疗尚不能有效阻止或逆转晶状体浑浊。

手术仍然是白内障的主要治疗手段。当确诊白内障时,不要因畏惧手术而使用错误的治疗方式。在日常生活中,我们可以通过控制白内障形成的高危因素延缓白内障的发展,比如避免高强度的紫外线照射,少抽烟、少喝酒、控制血糖及血压等。

**误区三:要“熟”了才能做白内障手术**

当白内障影响生活质量时,就要考虑手术治疗。不要等白内障“过熟”了或合并其他眼部疾病发展到比较严重的程度才做手术,否则即使做了手术,也很难恢复满意视力。

**注意**:目前,国内眼科界公认的最佳手术时机是视力下降到0.3以下,且戴镜后视力难以改善。

**误区四:白内障术后会复发,不如不做**

白内障术后半年到一年时,部分患者残留的皮质或晶状体上皮细胞仍可增生,形成浑浊,这就是后发性白内障,是白内障术后最常见并发症。在成人中,其术

后发生率为30%~50%。通常仅需在门诊进行费用低廉、耗时很短的激光手术即可恢复,不用过于忧虑。

## 如何预防白内障

1.减少紫外线照射,外出时佩戴墨镜、帽子等保护双。2.控制摄入高糖、高蛋白食物。3.戒烟,吸烟会增加白内障的产生。4.糖尿病患者应严格控制血糖,延缓晶状体混浊程度。5.尽可能避免使用激素类滴眼液,也要谨慎使用与白内障恶化有关的药物。6.定期进行眼部检查,特别是视力下降或者视功能下降影响正常生活时,建议成人应每年定期进行检查。

(作者供职于商丘市中医医院眼科)