

学校传染病的防控

□楚淑娟

公共卫生护理在学校中扮演着重要的角色,特别是在传染病的预防和控制方面。学校作为一个集体环境,更容易发生疾病传播。为保障学生和教职员工的健康,学校传染病预防是不可或缺的。

常见传染病类型

了解常见传染病的基本信息,对于有效预防和控制疾病传播非常重要。

流感 流感症状类似于普通感冒,但通常病情更严重。患者会出现发热、咳嗽、喉咙痛、鼻塞、乏力、头痛、肌肉酸痛等症状。流感病毒主要通过飞沫传播,当感

染者咳嗽、打喷嚏、说话时,周围人会因吸入这些含有病毒的飞沫而感染。

感冒 感冒通常表现为鼻塞、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛、发热等症状,一般不会像流感那么严重。感冒病毒也是通过飞沫传播,容易在与感染者密切接触时受到感染。

手足口病 手足口病主要表现为口腔、手部、脚部出现水泡和溃疡,患者会感到发热、乏力等。手足口病病毒主要通过患者的口水、粪便和飞沫传播,接触污染物后手部再接触口腔等部位易感染。

麻疹 麻疹通常从出现高热、咳嗽、流鼻涕、眼结膜炎等症状开

始,随后皮肤上会出现红色斑丘疹。麻疹病毒通过患者的呼吸道分泌物传播,与感染者密切接触或在感染者离开后的两小时内接触过房间内的物品,也会导致感染。

预防措施

保持个人卫生 教育学生正确洗手的步骤和频率,尤其是在接触咳嗽、打喷嚏或外出后。还需要注意饮食卫生,鼓励学生选择健康的饮食,避免食用生肉、生鸡蛋和未经烹饪的食物。不共用个人物品,不与他人共用毛巾、水杯、餐具等个人物品,以防细菌和病毒传播。

健康监测和报告 学校应建立完善的疾病监测系统,定期检查学生和教职员工的健康状况。如果发现疑似传染病病例,学校

应及时向相关部门报告,采取必要的隔离措施,防止疾病扩散。

及时接种疫苗 了解疫苗接种计划,家长应了解学校推荐的疫苗接种计划,确保学生按时接种疫苗。接种疫苗,鼓励学生按照规定接种疫苗,有效预防多种传染病。

应急措施

疾病宣传和教育活动 学校应开展疾病预防宣传和教育活动,提高学生和家长对传染病预防的认识水平。教导学生认识传染病症状,若有不适及时就医,并告知家长及学校。

清洁和消毒措施 学校应保持校园环境的清洁,定期对公共场所进行消毒,并提供充足的洗手设施;鼓励学生经常洗手,特别是在进食前和上厕所后。

疾病监测和报告 学校应建立完善的疾病监测系统,定期检查学生和教职员工的健康状况。如果发现疑似传染病病例,学校

应立即向相关部门报告,采取必要的隔离措施,防止疾病扩散。

及时接种疫苗 了解疫苗接种计划,家长应了解学校推荐的疫苗接种计划,确保学生按时接种疫苗。接种疫苗,鼓励学生按照规定接种疫苗,有效预防多种传染病。

疾病宣传和教育活动 学校应开展疾病预防宣传和教育活动,提高学生和家长对传染病预防的认识水平。教导学生认识传染病症状,若有不适及时就医,并告知家长及学校。

清洁和消毒措施 学校应保持校园环境的清洁,定期对公共场所进行消毒,并提供充足的洗手设施;鼓励学生经常洗手,特别是在进食前和上厕所后。

疾病监测和报告 学校应建立完善的疾病监测系统,定期检查学生和教职员工的健康状况。如果发现疑似传染病病例,学校

应立即向相关部门报告,采取必要的隔离措施,防止疾病扩散。

及时接种疫苗 了解疫苗接种计划,家长应了解学校推荐的疫苗接种计划,确保学生按时接种疫苗。接种疫苗,鼓励学生按照规定接种疫苗,有效预防多种传染病。

疾病宣传和教育活动 学校应开展疾病预防宣传和教育活动,提高学生和家长对传染病预防的认识水平。教导学生认识传染病症状,若有不适及时就医,并告知家长及学校。

清洁和消毒措施 学校应保持校园环境的清洁,定期对公共场所进行消毒,并提供充足的洗手设施;鼓励学生经常洗手,特别是在进食前和上厕所后。

疾病监测和报告 学校应建立完善的疾病监测系统,定期检查学生和教职员工的健康状况。如果发现疑似传染病病例,学校

应立即向相关部门报告,采取必要的隔离措施,防止疾病扩散。

及时接种疫苗 了解疫苗接种计划,家长应了解学校推荐的疫苗接种计划,确保学生按时接种疫苗。接种疫苗,鼓励学生按照规定接种疫苗,有效预防多种传染病。

疾病宣传和教育活动 学校应开展疾病预防宣传和教育活动,提高学生和家长对传染病预防的认识水平。教导学生认识传染病症状,若有不适及时就医,并告知家长及学校。

清洁和消毒措施 学校应保持校园环境的清洁,定期对公共场所进行消毒,并提供充足的洗手设施;鼓励学生经常洗手,特别是在进食前和上厕所后。

疾病监测和报告 学校应建立完善的疾病监测系统,定期检查学生和教职员工的健康状况。如果发现疑似传染病病例,学校

应立即向相关部门报告,采取必要的隔离措施,防止疾病扩散。

及时接种疫苗 了解疫苗接种计划,家长应了解学校推荐的疫苗接种计划,确保学生按时接种疫苗。接种疫苗,鼓励学生按照规定接种疫苗,有效预防多种传染病。

疾病宣传和教育活动 学校应开展疾病预防宣传和教育活动,提高学生和家长对传染病预防的认识水平。教导学生认识传染病症状,若有不适及时就医,并告知家长及学校。

清洁和消毒措施 学校应保持校园环境的清洁,定期对公共场所进行消毒,并提供充足的洗手设施;鼓励学生经常洗手,特别是在进食前和上厕所后。

疾病监测和报告 学校应建立完善的疾病监测系统,定期检查学生和教职员工的健康状况。如果发现疑似传染病病例,学校

应立即向相关部门报告,采取必要的隔离措施,防止疾病扩散。

及时接种疫苗 了解疫苗接种计划,家长应了解学校推荐的疫苗接种计划,确保学生按时接种疫苗。接种疫苗,鼓励学生按照规定接种疫苗,有效预防多种传染病。

疾病宣传和教育活动 学校应开展疾病预防宣传和教育活动,提高学生和家长对传染病预防的认识水平。教导学生认识传染病症状,若有不适及时就医,并告知家长及学校。

清洁和消毒措施 学校应保持校园环境的清洁,定期对公共场所进行消毒,并提供充足的洗手设施;鼓励学生经常洗手,特别是在进食前和上厕所后。

如何在儿童时期规避牙齿不齐

□郭莉华

牙齿是人类面部重要的组成部分,而整齐美观的牙齿是拥有自信的关键。然而,许多儿童在生长、发育过程中,可能面临牙齿不齐的问题。牙齿不齐不仅影响面部美观,还可能影响咀嚼功能和发音准确。在儿童时期,家长和儿童都需要了解如何规避牙齿不齐。

牙齿不齐的原因

牙齿不齐可能由多种原因造成,了解这些原因,可以帮助儿童有效预防牙齿不齐。

遗传因素 牙齿不齐可能是家族遗传的结果。如果家长或近亲有牙齿不齐的情况,儿童牙齿不齐的风险会增加。

不良生活习惯 儿童长期吮吸拇指、咬指甲或使用安抚奶嘴等不良习惯,会导致牙齿不齐或咬合问题。

乳牙早期脱落 乳牙是儿童口腔发育的重要阶段。如果乳牙过早脱落,邻近的恒牙会偏移,导致后续的牙齿不齐。

不限饮食习惯 过量食用高糖和粘性食物,不正确的咀嚼方式,可能对牙齿造成压力,进而导致牙齿不齐。

预防措施

定期进行口腔检查和早期干预 定期带孩子去正规的口腔医疗卫生机构进行检查和清洁,是预防

牙齿不齐的关键。口腔医生可以在早期发现潜在的问题,如乳牙过早脱落、牙齿错位等,并提供相应的干预建议。早期干预更容易纠正牙齿不齐的问题,避免日后面临更复杂的矫正过程。

建立良好的口腔卫生习惯 从低龄儿童开始,家长就应该协助儿童培养良好的口腔卫生习惯。其中包括正确的刷牙技巧、漱口和使用牙线。每天两次刷牙,每次至少两分钟,可以有效预防龋齿和口腔问题。

改善不良习惯 家长应该帮助孩子改善吮吸拇指、咬指甲和使用安抚奶嘴等不良习惯。这些不良习惯会对牙齿和颌面造成压力,导

致牙齿不齐和咬合问题。

饮食调节 饮食对于牙齿的健康有着重要影响。家长应该鼓励儿童食用蔬菜、水果、全谷物及富含钙和蛋白质的食物。同时,减少高糖食物的摄入量,特别是糖果、蛋糕、饮料等,这样可以降低患龋齿和牙齿不齐的风险。

睡眠和咀嚼 家长应该注意儿童的睡眠,尽量避免儿童侧躺时习惯性把手放在脸下,以免导致牙齿不齐。此外,教导儿童正确的咀嚼方式,帮助他们保持正确的咬合,利于牙齿健康发育。

保护口腔安全 避免让儿童咬硬物或从事可能导致口腔损伤的

活动。口腔损伤可能导致牙齿松动或错位,影响正常的牙齿发育。

及时处理问题 如果家长发现儿童有口腔异常,如乳牙长期不脱落、牙齿排列不齐等情况,应及时咨询口腔医生,并根据医生的建议进行处理。及早纠正问题,才能帮助儿童避免牙齿不齐。

儿童时期是口腔发育的重要时期,家长和儿童应共同关注牙齿的健康与发育。通过了解牙齿不齐的原因,采取有效的预防措施,重视儿童牙齿的保健,帮助儿童拥有整齐美观的牙齿。

(作者供职于潍坊市莘县莘州社区卫生服务中心预防接种科)

妇科常见疾病的预防

□郝兰英

女性是家庭的纽带。然而,随着现代生活节奏的加快,女性面临着越来越多的健康挑战。妇科常见疾病的高发,成为困扰女性的重要问题。为确保女性的身心健康,我们必须认识到预防的重要性。

常见疾病

宫颈疾病 包括宫颈炎等,常见于生育年龄的女性。未婚性生活、性伴侣多、生育次数过多等因素,会增加患病风险。

阴道感染 阴道炎、念珠菌感染等,是常见的阴道感染疾病。不良个人卫生习惯、抗生素滥用、免疫力下降等因素,都会引发阴道感染。

盆腔炎 盆腔炎是指子宫、输卵管、卵巢等盆腔器官的感染性疾病,由性传播感染引起。

子宫肌瘤 子宫肌瘤是女性较

常见的肿瘤之一,多见于育龄期女性。遗传因素、激素水平异常等,与子宫肌瘤的发生有关。

卵巢囊肿 卵巢囊肿是卵巢上皮细胞或卵泡发生异常形成囊肿,多数是功能性囊肿。常见症状为周期性腹痛、月经不调等。

预防方法

定期体检 定期到医院进行妇科检查是预防妇科常见疾病的有效手段。子宫颈涂片可以早期发现宫颈病变,及时采取干预措施。

注意个人卫生 保持外阴部清洁干燥,避免使用含有刺激性成分

的护肤品和洗液,不宜频繁清洗阴道。帮助女性维持阴道的酸碱平衡,才能减少感染风险。

合理使用抗生素 滥用抗生素会破坏阴道内菌群平衡,导致细菌感染,应遵照医嘱使用抗生素。

健康生活方式 保持健康的饮食习惯,增加膳食纤维的摄入量、适量运动、戒烟限酒、维持体内激素平衡和免疫系统健康。

安全性行为 保持良好个人卫生,避免不安全性行为,才能降低感染性疾病的风险。

孕前保健 孕前保健是预防妇

科疾病的重要环节。女性在计划怀孕前,应到医院进行全面体检,检查身体是否适合怀孕,并咨询医生关于孕前必要的保健知识。

加强性教育与宣传

性教育是预防妇科常见疾病的基础。学校和家庭应当加强对青少年的性教育,使青少年正确认识性行为的风险,并了解性疾病的预防知识。此外,通过社会媒体、健康讲座等途径,向广大女性普及妇科常见疾病的知识和预防方法。

定期复查与随访

对于已经患有某些妇科疾病

如何应对孕期各类不适

□王秀兰

怀孕是每位孕妇生命中一段特殊的经历。同时,孕妇也可能面临一些身体上的不适与挑战。从孕早期的晨吐和疲劳,到孕中期的背痛和消化不良,再到孕晚期的水肿和失眠,每个阶段都可能给孕妇带来一些困扰。那么,如何在孕期应对各类不适,以确保健康、顺利地迎接新生儿的出生呢?

孕早期的不适

孕吐 孕吐是孕早期非常常见的不适症状。笔者建议孕妇在起床之前先吃些干面包或饼干,然后慢慢起,少食多餐,避免过度饥饿或饱腹。此外,妊娠反应期

可以试试喝姜汤或柠檬水,会有一些的缓解作用。

疲劳 怀孕早期,由于身体正在发生巨大的变化,孕妇会感到疲劳。孕妇要注意合理安排作息时间,适当休息,不要过度劳累;同时,不要忘记补充足够的水分和均衡的营养,增加能量。

经期样不适 有些孕妇在怀孕初期会出现腹痛、少量阴道出血等症状,可能是胚胎着床引起的,一般情况下不用过于担心,但如果出血量较多或伴随剧烈疼痛,建议及时到医院就诊。

孕中期的不适

背痛和骨盆痛 随着胎儿的

发育,子宫逐渐增大,会对孕妇的身体造成一定程度的不适,特别是背痛和骨盆痛。建议孕妇使用适合的妊娠腰带,保持正确坐姿,避免长时间站立或坐着,可以进行适合孕妇的瑜伽等运动,以缓解疼痛。

消化不良 由于胃消化系统受到压迫,许多孕妇在孕中期会出现胃灼热、胃胀气等消化不良的问题。孕妇应该多吃易消化的食物,少食多餐,避免摄入油腻和辛辣食物,保持适当运动,促进消化。

妊娠纹 随着腹部的隆起,一些孕妇会出现妊娠纹。为了减少

妊娠纹的出现,可以使用孕妇专用的防妊娠纹霜,保持皮肤湿润,还应注意适当的按摩。

孕晚期的不适

水肿 到了怀孕晚期,一些孕妇会出现手脚水肿的症状。孕妇应多抬腿休息,避免久站或久坐,同时控制盐分的摄入量,适量运动,促进血液循环。

失眠 由于胎动、尿频和身体不适等原因,一些孕妇在孕晚期会出现失眠问题。孕妇可以尝试在睡前进行放松的活动,如听轻柔音乐或泡温水澡,还要保持良好的睡眠环境,确保充足的睡眠时间。

胎动减弱 在孕晚期,胎动逐

渐会减弱,这是胎儿成长发育的正常表现。然而,如果出现胎动明显减少或停止,孕妇应该立即联系医生进行检查,以确保胎儿的健康。

虽然怀孕会伴随着各种不适,但是孕妇不必过于担心,因为这些问题在孕期是非常普遍的。通过科学的方法和医生指导,大部分不适都可以得到缓解。保持积极的心态,合理饮食,适度锻炼,按照医嘱进行产检,才能确保胎儿的健康发育。全面了解乳腺健康情况,都应该被尊重和照顾。

(作者供职于孟庄镇卫生院妇产科)

你会乳腺自检吗

□朱珍

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,在全球范围内都有着较高的发病率。乳腺癌早期通常没有明显的症状。因此,早期发现和诊断对于治疗和预后非常重要。乳腺自检是一种简便有效的早期筛查乳腺癌的方法,它可以帮助女性发现异常或肿块,并及时寻求专业医疗的帮助。

自检的重要性

乳腺自检是一种简单而方便的方法,可以帮助女性自我监测乳房的健康状况。

早期发现 乳腺自检可以帮助女性早期发现乳腺异常和肿块,尤其是小的肿块,提高早期诊断率。

自我监测 通过定期的乳腺自检,女性可以熟悉自己的乳房结构和触感,了解正常变化,便于察觉乳房的变化。

增强意识 乳腺自检可以增加女性对乳腺健康的关注和意识,促使女性主动关注和参与乳腺健康管理。

自检步骤

确定检查时间 乳腺自检通常在月经结束后进行,因为乳腺在月经期间会变得肿胀和敏感,不利于检查。对于绝经的女性,可以随时进行乳腺自检。

镜子前方站立检查 站在镜子前方,仔细观察乳房的外观。注意

是否有肿块、皮肤变化、乳头缩紧、乳头溢液等异常。

手部检查 使用指腹,轻轻触摸乳房。女性可以选择从乳房的上部开始,沿着乳房边缘往下检查,或者选择从乳房的中央往外触摸。注意使用不同的手势,包括环形、上下和放射状,确保检查到乳房的各个部位。

躺下检查 躺在床上,将一只手用指腹进行触摸检查。同样,使用不同的手势触摸乳房的不同区域。

观察乳房的外观 检查完毕后,再次站在镜子前方,仔细观察乳房的外观变化。

定期复查 乳腺自检不是一次性的事情,建议每个月进行一次。如果发现异常或肿块,患者应及时就医,接受专业检查和诊断。

自检技巧

轻柔触摸 乳腺组织较为脆弱,检查时应使用指腹轻柔触摸,避免用力过度,引发不必要的伤害。

了解乳房 了解自己乳房的正常感觉和形状,帮助女性及时发现任何变化。

避免恐慌 如果在自检中发现异常,不要恐慌。许多乳腺肿块是良性的,但及时就医是必要的。

注意经期变化 在月经期间乳腺会有轻微的肿胀和不适。因此,

女性最好在月经结束后进行自检。

寻求专业帮助 乳腺自检是一种初步筛查方法,如果发现异常,应及时就医进行检查。

乳腺自检是每位女性呵护乳房健康的重要步骤。通过正确的自检方法,尽早发现异常,帮助患者乳腺癌的早期发现和治疗。同时,女性还应定期进行乳腺超声等筛查,全面了解乳腺健康情况,确保乳房的健康和安全。通过科学的自检和及时的检查,共同维护女性乳房健康,提高乳腺癌治愈率,减轻患者带来的痛苦。

(作者供职于河南省肿瘤医院乳腺淋巴瘤综合内科)

HPV(人乳头瘤病毒)感染与许多癌症类型的发生相关,特别是宫颈癌。HPV疫苗是预防HPV感染的一种疫苗。研究证实,高危型的人乳头瘤病毒持续感染,尤其是HPV16、18型感染是宫颈癌发生发展最重要的致病因素,所以也将HPV疫苗称作宫颈癌疫苗,可用来预防女性宫颈癌和男、女生殖器癌,以及保障生殖系统健康。然而,HPV疫苗是否适合每个人,需要根据个体情况来决定。

什么是HPV疫苗

HPV疫苗是一种预防性疫苗,用于保护人体免受人乳头瘤病毒感染。目前,全球已上市的HPV疫苗有3种,分别是针对HPV16、18型病毒的双价疫苗,针对HPV6、11、16、18型病毒的九价疫苗和针对HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58型病毒的九价疫苗。HPV疫苗通过激活人体免疫系统来生成抗体,以保护人体免受病毒感染。

适合接种HPV疫苗的人群

年龄 HPV疫苗适用于特定年龄段的人群。最佳接种时间是10岁~12岁的儿童。HPV疫苗也可以在其他年龄段人群中接种,如年龄在13岁~26岁未感染HPV的女性人群中,以及年龄在13岁~21岁未感染HPV的男性人群中。

性别 在男性和女性都可以接种HPV疫苗。对于女性而言,疫苗可以预防宫颈癌、阴道癌和外阴癌等HPV相关疾病。对于男性而言,疫苗可以预防生殖器疣和肛门癌等疾病。此外,接种疫苗还可以帮助减少病毒在性伴侣之间的传播。

免疫状态 HPV疫苗适合尚未感染HPV的个体。因此,在接种前,医生通常会建议进行HPV病毒检测,以确定是否需要接种疫苗。已经感染HPV的人通常已经产生了对该类型病毒的免疫力,此时接种疫苗的效果较弱。个体应该满足健康条件,并且没有对疫苗成分的过敏史。在决定是否接种HPV疫苗之前,最好咨询医生,以了解个体的具体情况和医学建议。

其他因素 除了上述因素外,个体的健康状况和就医史也是决定是否适合接种HPV疫苗的重要考虑因素。如果个体存在对之前接种HPV疫苗的成分或其他疫苗成分的过敏史,可能不适合接种疫苗。此外,孕妇应该等待生产后再接种疫苗。如果个体正在患有严重疾病,如免疫系统紊乱疾病或正在接受免疫抑制治疗,也不适合接种疫苗。

不适合接种HPV疫苗的人群

虽然大部分人都可以接种HPV疫苗,但是有些情况下可能不适合。

过敏反应 如果个体对之前接种HPV疫苗的成分或其他疫苗成分过敏,就不适合接种HPV疫苗。如果有疫苗过敏史,患者需要在接种前告知医生。

怀孕 目前尚无足够的研究来证明HPV疫苗对孕妇的安全性。因此,孕妇应该等待生产后再接种疫苗。

严重疾病 如果个体正在患有严重疾病,例如免疫系统紊乱疾病或正在接受免疫抑制治疗,就不适合接种HPV疫苗。在这种情况下,接种疫苗可能会引起更严重的副作用。

严重免疫抑制 对于正在接受免疫抑制治疗的个体或免疫系统功能受损的人,接种HPV疫苗可能不适合接种HPV疫苗。这包括接受器官移植、放射治疗、化疗、高剂量类固醇治疗等的人。在这些情况下,接种HPV疫苗可能无法产生足够的免疫反应。

其他医学条件 正在接受抗癫痫药物治疗或患有活动性癌症的患者,可能需要根据具体情况评估是否适合接种HPV疫苗。在这些情况下,患者应咨询医生以获取专业建议。

HPV疫苗的副作用与风险

注射部位反应 接种HPV疫苗后,一些人可能在注射部位出现疼痛、红肿、瘀血或轻微硬块等症状。这些反应是暂时性的,通常在数天内自行缓解。

发热 接种HPV疫苗后,一些人会出现轻度的发热现象。这是免疫系统对疫苗的正常反应,通常会在短时间内自行消退。

眩晕或晕厥 在接种HPV疫苗后,部分人可能出现眩晕或晕厥。这是暂时的,通常在接种后几分钟内恢复。为了预防这种情况,建议在接种时保持坐姿,并在接种后休息片刻。

过敏 尽管罕见,但某些人可能对HPV疫苗的成分或其他疫苗成分产生过敏反应。过敏反应包括呼吸急促、面部肿胀、皮疹或其他严重症状。如果出现过敏反应的迹象,应立即寻求医疗帮助。

神经系统问题 极少数人可能在接种HPV疫苗后出现神经系统问题,如头痛、头晕、肌肉或关节疼痛。这些症状通常是暂时的,但如果持续或严重,应咨询医生。

需要注意的是,虽然副作用和发生风险很低,但是每个人的反应可能不同,接种前后的注意事项需要充分了解和遵守。大多数人接种HPV疫苗后并没有明显的副作用或并发症。HPV疫苗的接种并不能保证完全避免感染,也不能替代宫颈癌筛查。因此,女性即使接种了疫苗,仍需要进行定期的宫颈癌筛查。对于已经感染HPV的女性,接种疫苗可能无法治愈已经存在的感染,但可以预防其他类型的感染。接种HPV疫苗前,笔者建议先咨询医生。此外,HPV疫苗已经经过严格的临床试验和监管,已确保其安全性和有效性。

重要意义

及时接种HPV疫苗,可以预防HPV感染,能够显著降低宫颈癌的发生率。同时,预防低危型HPV感染还可以减少尖锐湿疣的发生。对于已经感染HPV的女性,接种疫苗也可以帮助预防宫颈进一步恶化,降低治疗费用,提高生存率。

另外,HPV疫苗的注射也有助于在公共卫生方面预防病毒的传播。由于HPV疫苗的推广,一些国家和地区已经观察到了宫颈癌发病率的下降。

(作者供职于山东省聊城市莘县莘州社区卫生服务中心妇科)

哪些人群适合接种HPV疫苗

□李海英