

如何正确使用消毒剂

□徐 红

在日常生活中,消毒剂很常见,是用来杀灭病原微生物的物品。然而,不同的消毒剂具有不同的化学成分和特性。因此,正确使用消毒剂是非常重要的。本文主要介绍常见的消毒剂类型及正确使用方法。

醇类消毒剂

醇类消毒剂,如乙醇和异丙醇,是常用的消毒剂之一。它们具有广谱抗菌性,能够渗透细胞膜,使细菌脱水死亡。常见的75%乙醇消毒液,就是醇类消毒剂的一种。它适用于皮肤、表面和医疗器械的消毒。

正确使用方法:将醇类消毒剂倒在卫生棉球或棉片上,擦拭需要

消毒的表面。皮肤需要消毒时,只能使用无水乙醇,否则可能对皮肤造成刺激。此外,因为醇类消毒剂容易挥发,所以在消毒过程中,应保持通风良好。

含氯消毒剂

含氯消毒剂的主要成分包括次氯酸钠、漂白粉等。含氯消毒剂具有强氧化性,可以迅速杀灭细菌、病毒和其他微生物,已经广泛应用于水处理、医院和家庭消毒。

正确使用方法:将含氯消毒剂按照说明书上的比例稀释后使用,一般用于物体表面消毒和地面消毒。使用含氯消毒剂时,应注意避免与有色衣物接触,以免导致衣物

褪色;对于餐具和织物的消毒,应选择合适的浓度,以免对织物造成损害。

季铵盐类消毒剂

季铵盐类消毒剂具有广谱抗菌性,且无毒、无味。这种消毒剂被广泛应用于食品加工、餐饮、制药等领域。

正确使用方法:将季铵盐类消毒剂按照说明书上的比例稀释后使用,一般用于物体表面消毒和地面消毒。季铵盐类消毒剂与水混合后可以形成一层保护膜,适用于医疗器械的浸泡和消毒。使用季铵盐类消毒剂时,应注意避免与酒精、肥皂等有机物接触,以免降低其消毒效果。

过氧化氢消毒剂

过氧化氢消毒剂的主要成分是过氧化氢,具有强氧化性。它可以迅速分解,破坏微生物表面的蛋白质,从而杀灭微生物。过氧化氢消毒剂常用于皮肤伤口消毒、医疗器械消毒和环境消毒。

正确使用方法:将过氧化氢消毒剂按照说明书上的比例稀释后使用,一般用于物体表面消毒和皮肤伤口消毒。使用过氧化氢消毒剂时,应注意避免与有机物、金属等物体接触,以免引起爆炸。过氧化氢消毒剂会对皮肤造成刺激,应避免长时间接触皮肤。

碘伏类消毒剂

碘伏类消毒剂以碘为主要成分,具有广谱抗菌性、无毒、无味等特点。它适用于皮肤、黏膜的消毒,可以有效杀灭细菌、病毒和其他微生物。

正确使用方法:将碘伏类消毒剂涂于清洁、干燥的表面,如皮肤破损处、口腔黏膜等。使用碘伏类消毒剂时,应注意不要与红汞等汞制剂合用,以免产生有毒的碘化汞沉淀;如果出现异常情况,请及时到医院就诊,咨询医生。

总之,不同种类的消毒剂具有不同的特性和使用方法。因此,在选择和使用消毒剂时,需要遵循产品说明书上的指示正确使用。(作者供职于广悦街道办事处卫生服务中心护理部)

手术方法,就是保胆取石术。保胆取石术虽然保留了胆囊,但是存在结石复发及胆囊癌的发病风险。因此,患者选择保胆还是切胆,需要多方面考虑。

如何预防胆囊疾病

在日常生活中,人们应坚持合理饮食,定时定量进食,因为长期不吃早餐容易形成胆囊结石,所以必须吃早餐;因为暴饮暴食会促使肝脏分泌大量胆汁,使胆囊发生强烈收缩,从而诱发腹痛和炎症,所以应避免暴饮暴食;避免摄入过多高脂肪食物(如动物内脏、肥肉等),以免给胆囊带来负担;少吃辛辣、刺激性食物,适度运动,防止过度肥胖;多饮水,改善不良情绪,保证充足的睡眠。

(作者供职于河北省保定市第一中心医院普外二科)

得了胆囊结石怎么办

□张天昊

轻化发病趋势,严重威胁着人们的身体健康。

胆囊的功能是将肝脏分泌的胆汁存起来。肝脏分泌胆汁后,胆囊浓缩胆汁,以供人们进食后排出胆汁。这样,胆汁里的胆汁酸就会对脂肪进行消化和吸收。

对于胆囊结石患者来说,大多数患者无症状,只有体检时才能发现,也称为无症状胆囊结石。对于没有症状的患者,应该高度重视,也许不知不觉就出问题了,导致胆

囊癌。需要注意的是,胆囊癌虽然可以预防,但是属于难于治疗的疾病,是“癌中之王”,一旦发病,患者凶多吉少。

胆囊结石的典型症状为胆绞痛,由右上腹部向右侧肩背部放射。大多数胆囊结石患者都有消化不良的症状,如嗝气、腹胀、饱胀感、恶心想吐等。

得了胆囊结石怎么办

对于有不适症状和并发症的胆囊结石患者,应首选胆囊切除术

进行治疗。目前,腹腔镜胆囊切除术已是常规手术,具有损伤小、恢复快、疼痛轻、瘢痕不易发现等优点。30%的胆囊结石患者出现不适症状及并发症,需要手术治疗。存在以下情况的患者,应考虑手术治疗:结石数量多,结石直径大于2厘米者;胆囊壁钙化,瓷性胆囊者;伴有胆囊息肉(1厘米以上)者;胆囊壁增厚(3毫米以上)者;伴有慢性胆囊炎者。

目前,治疗胆囊结石还有一种

怎样选择合适的牙齿矫正方法

□周红梅

正畸治疗是纠正牙齿与颌骨错位的一种方法。利用适当的矫正器械和技术手段,可以改善患者的口腔功能和美观度,并预防或治疗有关口腔疾病。

正畸治疗可以解决许多口腔问题,主要包括以下几个方面:

牙齿拥挤 牙齿量与骨量不协调,牙弓不能正常容纳牙弓内的全部牙齿,造成空间不足,使牙齿排列紊乱。牙齿拥挤不仅影响美观,还会导致清洁困难,容易发生龋齿和牙周疾病。

双颌前凸 指上下牙弓或颌骨过大或位置靠前。患者表现为上下唇部凸出且闭合不全,影响美观,也容易造成前牙外伤、折断等。

深覆盖 又称“龅牙”,有的患者表现为上前牙前凸或下前牙里倒,有的患者则是骨骼畸形。部分患者的上前牙和上牙床过分向前

凸出,而下巴却缩在上嘴唇的后面,或者根本就没有下巴颏的形态。

前牙反牙合 又称“地包天”,主要表现为下前牙咬在上前牙的外面。部分患者不仅存在牙齿反牙合,还存在面部骨骼畸形,这种情况称为骨性反牙合,表现为上颌骨发育不足(后缩),下颌骨发育过度(前凸),造成面中部凹陷,侧貌为新月形,影响美观和功能。

开合畸形 开合畸形是指上下颌之间垂直距离过大,使得牙齿咬合缺乏。开合畸形不仅影响口腔

美观,还会导致部分咬合功能丢失。

那么,如何选择合适的矫正方法呢?需要考虑以下几个因素。

个体差异 轻微的牙齿畸形,可以选择隐形矫治器进行治疗;严重的错颌畸形,则需要隐形矫治器与局部固定器械配合治疗。如果患者伴有颌骨畸形,矫正治疗未达到预期的效果,则需要正颌手术联合治疗。

矫正目标 牙齿拥挤或前凸凸情况严重的患者,可能需要拔牙矫正;一些特殊情况(如牙龈萎缩

等),需要配合辅助工具来修正。

年龄和生长发育 年龄和生长发育对于正畸治疗的选择也有重要影响。在儿童和青少年阶段,颌骨和牙齿的发育尚未成熟,一些牙齿畸形需要使用1期矫治器早期干预,以减轻或阻断畸形的进一步发展;后期颌骨发育接近成熟后,可以考虑使用2期矫治器(固定或隐形矫正方法)进行治疗。

个人需求和经济能力 若因工作、社交需求不能长期佩戴固定矫治器,以及不能按时复诊、对金属过敏,患者可以选择隐形矫治器进

行治疗。另外,患者的经济能力也是需要考虑因素之一。

综上所述,正畸治疗可以解决许多口腔问题,比如牙齿拥挤、双颌前凸、深覆盖、前牙反牙合等。选择适合的矫正方法,需要综合考虑个体差异、矫正目标、年龄和生长发育、个人需求和经济能力等因素。医生的专业指导和个体化的治疗方案,可以使患者获得满意的治疗效果,改善口腔功能和美观。

(作者供职于西昌华川口腔诊所口腔科)

心律失常介入治疗的应用前景

□胥 良

在日常生活中,我们有时会遇到心跳突然加快或者突然停止的情况,这可能是心律失常的表现。心律失常介入治疗是有效且安全的治疗方式,为患者带来了新的希望。本文主要介绍心律失常介入治疗的基本概念、方法和应用前景。

什么是心律失常

心律失常是指心跳出现异常。正常的心跳是由窦房结决定的,以每分钟60次~100次的频率发放电信号,带动心脏跳动。心律失常则是心脏的“捣乱者”,打乱了这一规律。常见的心律失常包括心动过速和心动过缓,严重时可能导致患者晕厥,甚至猝死。

介入治疗

介入治疗是一种微创的治疗方式,通过在皮肤表面进行小切

口,将特制的导管或器械引入体内,对病变部位进行治疗。对于心律失常的治疗,医生可以采用消融导管对异常的电活动进行热消融或冷冻消融,从而纠正心律失常。

应用前景

随着医学技术的不断发展,介入治疗已经成为治疗心律失常的重要手段。心律失常介入治疗具有以下优势。

创伤小、恢复快 介入治疗通

过皮肤表面的小切口进行操作,对

身体的损伤较小,患者术后康复较快。

疗效稳定 介入治疗的成功率较高,复发率较低,疗效较稳定。

个性化治疗 介入治疗可以根据患者的实际情况,制定个性化的治疗方案。近年来,以导管消融术为代表的介入治疗技术在临床得到了广泛的应用。对于房颤、室性心动过速等疾病,导管消融术已经取得了很好的疗效。此外,介入治疗在治疗遗传性心律失常方面展现了巨

大的潜力。例如,针对遗传性心律失常的介入治疗方法,正在不断发展和完善。

虽然心律失常介入治疗已经在临床实践中取得了显著的进步,但是我们也需要注意一些潜在的风险和问题。

首先,介入治疗的费用较高,可能给患者带来一定的经济负担。其次,虽然介入治疗的成功率较高,但仍存在并发症的风险,如血管损伤、心肌穿孔等。最后,对于病情复杂的心律失常患者,介入

治疗可能不是首选的治疗方法,医生需要根据患者的实际情况进行综合评估和选择。

总之,心律失常的介入治疗,具有创伤小、恢复快、疗效稳定等优势。随着医学技术的不断发展,心律失常介入治疗方法的应用前景十分广阔。对于心律失常患者来说,了解介入治疗的相关知识,及时就医,科学决策,将有助于促进心脏健康。

(作者供职于郑州市第七人民医院心内科)

心脑血管疾病护理要点

□严巧丽

心脑血管疾病是指影响心脏和脑血管正常功能的疾病,包括心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中等。在全球范围内,心脑血管疾病是居民死亡的主要原因之一。加强对心脑血管疾病的认识,对于防治心脑血管疾病具有重要意义。本文主要介绍心脑血管疾病的护理要点。

危险因素

心脑血管疾病的危险因素包括高血压、高血脂、高血糖、抽烟、肥胖、不健康饮食和缺乏活动等。预防心脑血管疾病,关键在于有效控制这些危险因素。

预防措施

第一,戒烟限酒。吸烟和饮酒都是导致心脑血管疾病的重要因素。吸烟会损害血管内皮细胞,增加血栓、心脏病、高血压病的发病风险。过度饮酒会导致高血压病、高脂血症和心脏病等疾病。因此,在日常生活中,人们应戒烟,限制

饮酒量。

第二,合理饮食。饮食控制是预防心脑血管疾病的重要环节之一。人们应选择低盐、低脂肪、高纤维的食物,增加新鲜的水果、蔬菜,以及全谷物和植物蛋白的摄入量;同时,减少高胆固醇、高糖和高盐食物的摄入量,限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量。合理饮食有助于维持血糖和胆固醇水平正常,降低心脑血管疾病的发生风险。

第三,加强体育锻炼。定期进行适度的体育锻炼,对于心脑血管的健康非常重要。体育锻炼可以提高心肺功能,降低血压和胆固醇

水平,减轻体重,增强心脏和血管的功能。人们每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等。

第四,保持正常体重。肥胖是心脑血管疾病的重要危险因素之一。肥胖会增加高血压病、高脂血症和糖尿病等疾病的发病风险。因此,人们应通过合理饮食和适度的体育锻炼来控制体重。

第五,定期体检。人们应定期进行身体检查,包括测量血压、血糖和血脂等指标,有助于发现心脑血管疾病的早期危险因素并及时干预。对于有家族病史或其他高

危人群,更应该定期进行全面的心脑血管检查。

常见症状

心脑血管疾病的常见症状包括胸痛、心悸、呼吸困难、头晕、失去意识等。出现这些症状时,患者应该立即到医院就诊,并采取紧急处理措施。如果出现心绞痛的症状,患者可以嚼服1片硝酸甘油片,以扩张心肌血管,缓解心绞痛的症状;如果出现心肌梗死的情况,患者家属应该立即拨打急救电话,并尽快将患者送往医院进行抢救。

综上所述,心脑血管疾病是严重威胁人类健康的疾病。预防心

脑血管疾病的关键在于控制危险因素,保持健康的生活方式,并注意早期诊断和及时治疗。

心脑血管疾病的护理要点包括合理饮食,养成良好的生活习惯;科学的管理措施,可以帮助患者预防和治疗心脑血管疾病,提高生活质量。然而,心脑血管疾病的治疗和护理是一个综合性的工作,需要医务人员和患者的共同努力,以及专业知识的支持。希望通过本文的科普知识,能够提高人们对心脑血管疾病的认识,维护心脑血管健康。

(作者供职于洛南县高耀镇卫生院护理部)

做手术前,医生总是强调:“不能吃东西,不能喝水。”进行麻醉前,医生也会再次确认患者禁食禁水的时间,很多患者表示不理解。术前禁食禁水是保障患者生命安全的前提,吃东西或者喝水会导致手术取消或延迟。

术前要求患者禁食禁水的原因是在清醒状态下,括约肌和咽喉保护性反射能正常工作,即使出现呕吐情况,也会形成自我保护,防止胃内容物吸入呼吸道,从而保障患者的生命安全。

做手术时,大多数患者是在平躺的状态下进行的,这时胃部的肌肉也处于放松的状态。注射麻醉药物后,尤其是在全身麻醉状态下,患者的括约肌会变得松弛,咽喉保护性反射会受抑制或丧失。此时,患者如果发生呕吐情况,胃内容物极易被误吸到呼吸道内,轻者发生强烈的呛咳,重者会出现气道痉挛,引起窒息,甚至危及生命安全。

如果麻醉前患者不禁食禁水,胃内的食物和水反流至咽喉,会使患者出现呕吐情况。胃内容物如果被误吸入呼吸道,可能导致患者出现严重的并发症,如吸入性肺炎。吸入性肺炎是很严重的并发症,由于反流食物夹杂着胃酸,会引起患者肺部灼伤。因此,食物吸到肺里是很危险的,病情严重的患者需要抢救或进入重症监护室密切观察。

因此,禁食禁水是术前准备的重要组成部分。术前让患者禁食禁水,目的是防止呕吐物反流到呼吸道中,造成窒息和吸入性肺炎。

术前禁食禁水的时间一般为4小时~8小时,根据食物和水的种类不同而有所区别,比如白开水或饮料(包括清水、糖水、碳酸饮料、淡茶、不加糖的黑咖啡及果汁等)需要术前2小时禁食;除了对饮料种类有限制外,饮料的摄入量也有要求,麻醉前2小时可以饮用的饮料量为300毫升;母乳喂养的患儿,需要术前4小时禁食;使用配方奶粉喂养的患儿,需要术前6小时禁食;淀粉类食物(如馒头、米饭等),需要术前6小时禁食;蛋白质、高脂肪、难消化的食物(如肉、鸡蛋等),需要术前8小时禁食。

那么,术前禁食禁水的时间越长越好吗?答案是否定的。长时间禁食禁水会导致一系列不良反应,如血容量不足、电解质紊乱,以及烦躁、紧张、焦虑等不良情绪,增加术后应激反应、并发症的风险。因此,术前禁食禁水的时间不是越长越好。

术前禁食禁水,绝非小题大做。这不仅关乎着检查和治疗效果,还与患者的生命安全息息相关。因此,患者和家属应高度重视术前禁食禁水。

(作者供职于三门峡市中心医院麻醉科)

神经系统疾病的预防与保健

□张显明

神经系统疾病包括脑卒中、帕金森病、癫痫、阿尔茨海默病等。这些疾病不仅给患者带来巨大的身体和心理负担,还对社会和家庭造成沉重的经济负担。本文主要介绍神经系统疾病的预防与保健措施,帮助大家降低患病风险,促进身体健康。

如何预防

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式是预防神经系统疾病的关键。合理饮食、适度运动、戒烟限酒、控制体重等,都是良好的生活习惯。此外,规律作息、充足的睡眠、减少压力等,也有助于维护神经系统健康。

控制危险因素 高血压病、高脂血症、糖尿病等慢性病,是神经系统疾病的主要危险因素。因此,积极控制慢性病,对于预防神经系统疾病非常重要。

定期体检 定期进行身体检查,有助于尽早发现潜在的神经系统疾病。特别是中老年人、有家族史或慢性病患者,应增加体检频次,以便早期发现异常。

心理健康 保持良好的心理健康状态,对于预防神经系统疾病十分重要。学会自我调节不良情绪,减轻压力、培养兴趣爱好等,有助于维护心理健康。此外,建立良好的人际关系,与家人和朋友多沟通,也有助于缓解心理压力。

保健措施

心理保健 神经系统疾病患者往往存在不同程度的心理问题,如焦虑、抑郁等。因此,心理保健在神经系统疾病患者的康复过程中具有重要意义。患者应积极与家人、朋友和医生沟通,表达内心的感受和需求,以便得到有效的支持和治疗。同时,

患者可以参加一些康复活动,以缓解心理压力,促进身心健康。

运动保健 适度运动有助于神经系统疾病患者尽快康复。根据患者的具体情况,医生会为其制订合适的运动计划。适度的有氧运动,不仅可以改善心肺功能,促进血液循环,还可以减轻心理压力。此外,针对帕金森病患者的康复训练,可以帮助患者提高生活质量。

营养保健 神经系统疾病患者的饮食应遵循科学、合理的原则。患者应摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以满足身体对营养物质的需求。此外,不饱和脂肪酸、维生素D等,对于维护神经系统健康也有一定的益处。患者可以在医生的指导下,合理补充营养物质。

睡眠保健 良好的睡眠对于神经系统疾病患者的康复非常重要。患者应建立规律的作息制度,保证充足的睡眠。此外,家属要为患者创造安静、舒适的睡眠环境,避免夜间光线、噪音等刺激。

总之,以上内容是降低神经系统疾病患病风险和促进身体健康的重要措施。保持健康的生活方式,控制危险因素,定期进行身体检查,保持心理健康等方法,可以降低神经系统疾病的发病风险。对于神经系统疾病患者,采取心理保健、运动保健、营养保健和睡眠保健等措施,有助于促进身体健康,提高生活质量。

大家要积极行动起来,关注神经系统疾病的预防与保健,为自己和家人的身体健康保驾护航。

(作者供职于枣庄市台儿庄区人民医院神经内科)

麻醉前为什么要禁食禁水

□赵喜波