

浅谈医院感染

□宋海瑞

医院感染已成为全球范围内的公共卫生问题。医院感染是指住院患者在医院内(入院48小时后)获得的感染,包括在住院期间发生的感染和在医院内获得出院后发生的感染。以下建议与防控措施,可以有效降低医院感染的发生风险。

医院应建立健全三级管理组织体系,制定感染控制政策和流程,明确医务、药学、护理、信息、总务后勤、医学装备、质量控制及教学科研等管理部门职责。

医院应建立有效的监测机制,对医院感染的发生情况和类型做到早发现、早诊疗、早隔离、早处置,定期评估医院感染的发生情况,将感染风险降至最低。确保医护人员在工作中遵循正

确的防护措施,包括正确佩戴口罩、帽子、手套和防护目镜等个人防护用品,并遵循标准的预防标准。

严格执行手卫生。手是传播绝大多数病原体的主要途径之一,严格实施正确的洗手规则,可减少20%~30%的医院感染。

严格执行隔离措施。隔离是针对诊疗过程中出现或者可能出现的感染传播风险,设立有效屏障。

做好清洁和消毒工作。医护人员应严格按照清洁和消毒频次、方法、流程正确实施清洁、消毒工作,并定期进行清洁、消毒效果监测。

严格无菌技术操作。无菌技术是在医疗、护理操作过程

中,防止一切病原微生物入侵人体和防止无菌物品、无菌区域被污染的技术。作为预防医院感染的一项重要而基础的技术,医护人员必须正确、熟练地掌握,在技术操作中严守操作规程,以确保患者安全,防止医源性感染的发生。

安全注射。安全注射是在诊疗活动中,为有效防范因注射导致的感染风险所采取的,对接受注射者无害,使实施注射操作的医务人员不暴露于可避免的风险,以及注射后医疗废物不对环境和他人造成危害的临床注射活动的规范性要求。要制订并实施安全注射技术规范和操作流程。在诊疗活动中,使用的一次性注射用具应当一人一针一管一用一废弃;使用的可复用

注射用具应当一人一针一管一用一清洗灭菌;杜绝注射用具及注射药品的共用、复用等不规范使用。

合理使用抗菌药物。抗菌药物的滥用和过度使用是导致耐药菌产生和传播的主要原因之一。医护人员应准确诊断和判断病原体的类型,并根据临床症状、影像检查结果、病原学结果及药敏测试结果选择合适的抗菌药物。要按照合理时机、正确剂量和使用时长使用,以避免耐药性的发展。

落实呼吸道卫生。呼吸道是医院感染的主要发生部位。医护人员和患者应遵循咳嗽和打喷嚏礼仪,使用纸巾或肘部遮挡口、鼻,并注意手卫生。患者和访客应戴口罩,特别是出现呼

吸道症状时。

接种疫苗。接种疫苗是预防某些感染的重要措施。医护人员和患者应及时接种各类预防性疫苗,比如流感疫苗、肺炎球菌疫苗和乙肝疫苗等。

卫生教育和宣传。医护人员应定期接受关于感染控制和防护的培训,并向患者和访客提供相关卫生教育。宣传材料和海报要放置在医院可及、可视区域,提醒人们注意手卫生、咳嗽礼仪和其他预防措施。

医院感染防控是一项系统工程,不仅需要医护人员人人参与,将感染防控措施贯穿到每项诊疗环节中,同时也需要患者和访客配合。

(作者供职于济宁市兖州区人民医院)

随着生活节奏的加快,越来越多的人面临心绞痛的困扰。当心绞痛来临时,仿佛有东西紧紧地压迫着心脏。患者可以通过一些简单的方法预防和缓解心绞痛。

基本知识

我们要对心绞痛有一定的了解。心绞痛是一种由冠状动脉供血不足引起的心脏疾病。常见的症状包括胸痛、胸闷、气短等,有时还会有哽噎感。

心绞痛的疼痛是钝痛,而非针刺、刀割、烧灼那样的锐痛。不同患者发作的部位不同,但同一患者的发作部位是固定的,反复在同一部位发生。部位不固定的游走性胸部不适不是心绞痛。了解这些基本知识能够帮助我们更好地应对心绞痛,预防心脏疾病的发生。

健康饮食

减少饱和脂肪摄入 要选择低脂肪食品,比如瘦肉、鱼类和豆类。避免摄入高胆固醇食物,比如红肉、咸肉和奶油。

增加纤维摄入 摄入足够的蔬菜、水果和全谷物,这些食物富含纤维,有助于降低胆固醇和维持心血管健康。

适量摄入抗氧化剂 要多摄入含有抗氧化剂的食物,比如坚果、浆果和绿叶蔬菜,可以保护心脏免受自由基的损害。

定期锻炼身体

适度运动对心脏功能有显著的改善作用。规律而合理的锻炼可以增强心脏肌肉的力量和耐力,提高冠状动脉的供血能力。选择适合自己的运动方式,坚持每周进行几次轻度到中度的有氧运动,比如散步、慢跑、游泳等,可以有效预防心绞痛的发生。在冬季运动时,应避免一天中较为寒冷的时间段,可选择在室内运动或选择在午后气温比较适宜的时候外出活动。

保持良好的心态和睡眠

清晨起床、起夜、排便时不能太急、太迅速。试着按照起床三部曲进行最好,这是为了帮助身体和大脑逐渐适应从睡眠到清醒的过程,以避免因突然起床引起头晕和不适。

第一步,睁开眼睛,不要着急,先在平卧的状态下让眼球动一动,看看天花板,或看看窗外外面,持续1分钟,直到自己觉得已经完全清醒了。从睡眠状态过渡到觉醒状态后,就可以进行第二步了。

第二步,确定自己意识清醒、思路清晰后,缓缓地从小窝窝里坐起来,身体半卧,再让眼睛适应一下这个姿势,看看周围的环境。这中间也可以活动活动脖子,持续1分钟,等再清醒一些,再进行最后一步。

第三步,此时,已经完全清醒了,可以站起来,并缓慢活动全身,使身体逐渐适应起床后的状态。

注意用药和治疗

如果已经被确诊患有心绞痛,务必遵照医生的指导进行治疗。心绞痛的治疗主要包括药物治疗和介入治疗两种方式。药物治疗可以通过扩张冠状动脉、预防血栓形成等改善心脏供血。介入治疗通过冠状动脉造影、支架等方式恢复冠状动脉的通畅。

心绞痛是一种需要引起重视的心血管疾病。要坚持锻炼,保持适当体重,远离焦虑和压力,并合理搭配健康饮食,这些都是改善心脏健康的关键。如果症状严重,应及时就医。

(作者供职于济宁市兖州区人民医院)

如何预防心绞痛

□孙纹纹

管理高胆固醇的重要性

□刘倩倩

管理高胆固醇是心血管护理中的重要一环。胆固醇是人体内的一种脂质物质,虽然具有生理功能,但当其水平过高时,会对心血管健康带来严重影响。本文主要介绍高胆固醇的危害、管理高胆固醇的重要性及现有的管理方法。

高胆固醇是指血液中胆固醇含量过高,尤其是低密度脂蛋白(LDL)胆固醇水平升高。LDL胆固醇是一种“坏”胆固醇,它可以渗入动脉壁,并形成脂质斑块,这些斑块会逐渐增大,进而导致血管狭窄和堵塞。一旦发生血管阻塞,就可能引发心绞痛、心肌梗死或中风等严重心血管事件,威胁患者的生命和健康。

因此,管理高胆固醇是预防心血管疾病的重要措施之一。有效降低血液中胆固醇水平可以减少动脉粥样硬化的发生和发展,并减少心脏病和中风的风险。

饮食是管理高胆固醇的关键。建议减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,比如红肉、黄油、全脂奶制品和加工食品等。应增加健康脂肪的摄入,比如鱼类、橄榄油、坚果和种子。适量摄入高纤维食物,比如全谷物、水果和蔬菜,有助于降低胆固醇水平。

适度运动可以提高胆固醇的代谢水平。根据身体状况和医生建议,要进行适宜的有氧运动,比如快走、游泳、骑自行车等,有助于降低胆固醇水平。建议每周进行至少150分钟的有氧运动。

肥胖是高胆固醇和心血管疾病的危险因素之一。保持健康的体重可以减轻心脏负担,降低胆固醇水平。建议通过均衡饮食和适度运动控制体重。

吸烟和过量饮酒会增加心血管疾病的风险,影响胆固醇水平。戒烟和限制酒精摄入量是管理高胆固醇的重要措施。

对于风险较高的高胆固醇患者,饮食和运动等生活方式干预可能无法达到目的,此时可以采用药物治疗。常用的药物包括他汀类药物和胆固醇吸收抑制剂等,这些药物可以降低胆固醇的合成和吸收,从而降低血液中的胆固醇水平。

管理高胆固醇的重要性在于预防和降低心血管疾病风险。虽然高胆固醇本身没有明显症状,但它是心血管疾病的关键因素之一。通过调整饮食、适量运动和药物治疗,可以降低血液中的胆固醇水平,减少动脉粥样硬化的风险,降低心血管疾病的发生和发展。

要管理好高胆固醇,需要根据个体的具体情况制定个性化的治疗方案,包括年龄、性别、家族史、其他慢性疾病等。及早进行高胆固醇的管理,有助于保护心血管健康,降低心血管疾病的风险。

(作者供职于淄博市中心医院)

怎样快速识别常见眼病

□刘建波

快速识别常见眼病是非常重要的。本文主要介绍一些常见眼病的症状和保护眼睛的方法。

干眼症

干眼症是一种常见的眼部问题,主要是由泪液分泌不足或泪液蒸发过快引起。常见症状是:眼睛痒、灼热感;眼睛疲劳感和眼睛干涩;视力模糊或变化;眼屎或眼睛分泌物多;可以尝试用以下方法缓解症状:避免长时间使用电子设备,每隔一段时间休息一下眼睛;使用人工泪液保持眼部湿润;使用加湿器,保持室内空气湿润。

眼脸炎

眼脸炎是指眼脸的炎症或感染。这种眼病问题常常导致以下症状:眼脸红肿、疼痛;感觉异物进入眼睛;眼屎或眼睛分泌物多;眼脸油脂增多。使用温水湿敷眼睛有助于缓

解炎症。要保持眼部卫生,定期清洁眼睛周围区域。避免摩擦或揉眼睛,以免感染加重。

白内障

白内障是晶状体透明度下降引起的眼部问题。当晶状体变得浑浊时,会影响视力。白内障的症状有:需要更强的光线才能看清物体;视力模糊,尤其在夜间;眼睛对光线敏感;出现双重视觉或阴影效应。及早就诊,眼科医生会建议手术治疗,以恢复视力。

青光眼

青光眼是一种由眼压升高导致的疾病,会对视神经造成损害。主要症状有:周围视野模糊或缺失;头痛,眼睛疼痛;出现彩虹色圈(特别是在强光环境中);视力逐渐减退。如果出现以上症状,要及时就医。眼科医生会进行眼压测量和视神经检

聊聊甲状腺结节和超声检查

□田梅伶

经常有朋友拿着超声报告单来找我,看到这个诊断,大家不免心中恐慌。甲状腺结节到底可怕不可怕?到底该怎么办?用不用手术?会不会癌变?本文谈谈甲状腺结节的相关问题。

什么是甲状腺结节

甲状腺结节是指在甲状腺组织上出现一些跟正常组织不一样的突起病灶,通过触诊或彩超可以发现。通俗一点讲,是甲状腺上长了一个疙瘩。目前查出的甲状腺结节比较高,一定程度上归功于超声分辨率越来越高。

甲状腺结节的病因

研究表明,甲状腺结节与遗传因素、自身免疫性疾病、放射线接触、环境中碘的接触有关。

可把甲状腺结节分为囊性结节、炎症性结节、增生性结节、肿瘤性结节、毒性结节性甲状腺肿5类。多数病变属于良性结节,只有5%~15%的

结节为恶性结节。

如何诊断

如果怀疑患了甲状腺结节,甲状腺超声检查是一定要做的。如果怀疑有恶性可能,要用到穿刺。这是借助一支注射器,穿刺到甲状腺结节部位,必要时在超声下进行,吸取一些细胞,通过细胞学病理检查,进一步明确结节的性质。对于一部分甲状腺结节,还需要借助甲状腺核素显像、甲状腺CT(计算机层析成像)及甲状腺功能检查等。

典型症状

一般没有什么症状,有人是无意中摸到脖子上有个疙瘩,或到医院体检时发现了结节。如果出现症状,比如压迫了气管,患者感觉脖子勒得慌,吞咽时不舒服,一般都是比较大的。有的甲状腺炎症,比如桥本氏病,会有疼痛,也表现为结节样硬肿,一碰就疼,患者可能还会发热,这种结节称为炎性结节。

甲状腺结节患者都应进行血清

促甲状腺激素和甲状腺素检查。此外,还需要测定甲状腺过氧化物酶抗体和甲状腺球蛋白等。一般来说,甲状腺素水平升高,促甲状腺素就下降,往往提示是甲亢,或高功能腺瘤,这些结节基本上是良性结节。恶性结节患者的促甲状腺素大都是正常或低下。

如何预防癌变

从肿瘤的三级预防来讲,预防是第一级,第二级是早期发现。甲状腺癌是二级预防中做得相对较好的癌症之一。可以从以下几点入手:第一,尽量阻止结节的发生。要注意适碘饮食,不长久食用高碘食品。第二,适当运动,增强体质,保持体重,避免过度肥胖。第三,保持良好的生活习惯,不要给自己太大的思想压力。第四,在日常生活中,尽量避免放射性物质的接触及照射。第五,体检时,要做甲状腺超声检查。

(作者供职于淄博世博高新医院)

出现这些症状应警惕支气管哮喘

□刘召芳

支气管哮喘是由多种细胞(比如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞、气道上皮细胞等)和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病,具有气道慢性炎症、气道高反应性、可逆性气流受限等特征。不同的支气管哮喘患者的症状有所不同,主要包括急性发作期症状、慢性持续期症状。出现相关症状后,应该警惕支气管哮喘。具体如下:

急性发作期症状

先兆症状 在支气管哮喘发作前,患者经常出现鼻塞、打喷嚏、眼睛痒痒等症状,并在数分钟内发生伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难。可持续数小时至数天,一般经过治疗后缓解,部分患者可自行缓解。支气管哮喘

的先兆症状大多与接触变应原、冷空气、物理刺激、化学性刺激、病毒性上呼吸道感染、运动等因素有关。

典型症状 支气管哮喘急性发作的典型症状是突然发生喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状,或上述症状明显加重,常伴有呼气流量降低,多在夜间发作或加重。

慢性持续期症状

慢性持续期症状是指不出现哮喘的急性发作症状,但在较长的时间内有不同频率、不同程度的喘息、咳嗽、胸闷等症状,同时可有肺通气功能下降。

除上述症状外,支气管哮喘发作时常在双肺可闻及广泛的哮鸣音;严重时可能出现沉默肺,为支气管哮喘患者最典型的特

常用检查方法

血液检查 主要包括血常规检查、血清免疫学检测、动脉血气分析。血常规检查主要是测定血液中嗜酸性粒细胞的浓度,辅助判断是否处于过敏状态。

血清免疫学检测 主要是血清特异性IgE检测,可明确患者的过敏状态,指导患者尽量避免接触变应原及进行特异性免疫治疗。如果出现特异性IgE阳性反应,可判断患者为过敏性支气管哮喘。

动脉血气分析 动脉血气分析主要判断哮喘急性发作的严重程度。重度时,氧分压明显下降,二氧化碳分压超过正常,出

现呼吸性酸中毒和/或代谢性酸中毒。

痰液检查 可测定痰液中嗜酸性粒细胞的浓度,进而帮助医生判断是否处于过敏状态。嗜酸性粒细胞过高时,可诊断为过敏性支气管哮喘。

肺功能检查 包括通气功能检测、支气管激发试验、支气管舒张试验。

通气功能检测 哮喘发作时,通常呈现为阻塞性通气功能障碍,用力肺活量(FVC)正常或下降。

支气管激发试验 主要用于测定气道的反应性,常用的吸入激发剂为乙酰胆碱和组胺。

支气管舒张试验 主要用于测定气道的可逆性。常用的吸入型支气管舒张剂有沙丁胺醇、

特布他林等。昼夜呼气流量峰值变动率≥20%时,存在气道可逆性改变的情况。

影像学检查 包括胸部X线检查、CT(计算机层析成像)检查。

胸部X线检查可以观察肺部病变,辅助判断是否患有支气管哮喘。

CT检查可以观察到支气管的相关病变,辅助判断是否患有支气管哮喘。一般出现支气管壁增厚、黏液阻塞等,可帮助诊断。

当出现上述支气管哮喘症状、体征,检查也符合支气管哮喘特征时,可以诊断为支气管哮喘,应该及时治疗。

(作者供职于广饶县人民医院)

持续腹痛恶心 可能是胰腺炎发作

□刘世盛

你是否有过丧失胃口、持续腹痛的经历?如果是,这有可能是胰腺炎在作祟。胰腺炎是一种常见但又容易被忽视的疾病,它给患者带来的不仅仅是身体上的不适,更可能影响到生活的方方面面。本文主要介绍胰腺炎的症状、原因和治疗方法。

胰腺炎是指胰腺组织的炎症反应,常见的症状包括丧失胃口、持续腹痛、腹泻、恶心呕吐等。这些症状与其消化系统疾病相似,很容易被误诊或忽略。忽视它的存在可能会导致严重的后果。要想及早发现胰腺炎,我们需要留意以下几个症状。

腹部疼痛 胰腺炎的典型症状是剧烈的上腹痛,持续不退,甚至会放射到背部或腰部。出现这种剧烈的腹部疼痛后,应该警惕胰腺炎的可能性。

恶心、呕吐 胰腺炎会干扰消化系统的正常功能,导致恶心、呕吐等症状。如果出现频繁的呕吐情况,特别是伴随腹痛,应及时就医。

腹泻 胰腺炎会影响胰液的分泌和食物的消化,导致腹泻。如果长期遭受腹泻的困扰,不排除胰腺炎的可能性。

了解胰腺炎的病因对于预防疾病至关重要。胰腺炎的主要病因包括以下几个方面。

饮食因素 高脂肪、高糖的饮食习惯是胰腺炎的常见诱因。长期大量摄入高脂肪、高糖食物会导致胰液中的消化酶被激活,从而损伤胰腺组织。

酗酒 酗酒是胰腺炎的重要因素。酒精会直接对胰腺产生毒性作用,长期饮酒会导致胰腺炎的发生。

胆石症 胆石症是胰腺炎的常见病因,当胆石堵塞胆总

管时,会导致胰液倒流,引发胰腺炎。

药物原因 某些药物,比如某些抗生素和利尿药,长期滥用会导致胰腺炎。

在确诊患有胰腺炎后,要采取相应的治疗措施,避免疾病进一步恶化。

根除病因 如果胰腺炎的病因是饮食不当或酗酒,则需要改变不良的生活方式,减少高脂肪、高糖食物摄入,戒除酗酒等行为。

卧床休息 治疗期间,患者需要适当休息,避免过度劳累,有助于减轻炎症反应和缓解疼痛。

药物治疗 常用的治疗药物包括止痛药、抗生素等,以缓解症状和控制感染。用药方案需要根据患者的具体情况由医生决定。

营养支持 胰腺炎会影响消化功能,导致营养吸收障碍。在治疗期间,患者可以采取适当的营养支持,比如口服酶剂及增加低脂、低蛋白饮食等,以提供足够的营养。

胰腺炎是一种常见但容易被忽视的疾病,其症状与其他消化系统疾病相似,容易被误诊。了解胰腺炎的症状、病因和治疗方法,对于早期发现、预防和及时治疗胰腺炎非常重要。我们应该注意饮食健康,避免摄入高脂肪、高糖食物,限制酒精摄入。同时,定期体检,尤其是胆囊和胰腺相关的检查,有助于早期发现问题。如果出现丧失胃口、持续腹痛等不适症状,应及时就医。胰腺炎是可以预防和治疗的,我们要做的是关注自己的身体健康,遵循健康的生活方式和饮食习惯。

(作者供职于曲靖市第一人民医院)