

接种早知道 健康伴你行

□张 萍

预防接种对于个人健康和社区卫生安全尤为重要，是公共卫生领域重要的预防措施。我们应当了解预防接种的有关知识，更好地迎接美好的生活。本篇文章将介绍一些关于预防接种的知识，让大家对此有更多的了解。

预防接种的重要性

预防接种是把疫苗(用人工培育并经过处理的病菌、病毒等)接种在健康人的身体内，使人在不发病的情况下产生抗体，获得特异性免疫，从而提高抗病能力，降低疾病的发生概率。

预防接种的重要性不言而喻。天花、麻疹、脊髓灰质炎等均是对生命健康有重大危害的传染病。预防接种可以有效控制这些疾病的传播，还可以保护个体免受疾病的侵害。通过接种疫苗，人体会产生相应的抗体，从而形成免疫力。当接种者接触到病原体时，免疫系统会迅速识别并消灭病原体，阻止疾病的进一步传播。

预防接种的种类与计划

预防接种的类型多种多样。按照疫苗成分区分，主要分为灭活疫苗、减毒活疫苗、亚单位疫苗、基因工程疫苗等。按照国家接种要求分类，还可将疫苗分为计划内疫苗和

计划外疫苗。疫苗还可按照接种对象进行区分，分为儿童计划免疫和成人接种。

儿童计划免疫是国家为保障幼儿健康制订的免疫规划，是根据幼儿年龄及易感传染病的特点进行规划，包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗等。儿童应根据时间要求进行计划免疫，确保健康成长。

成人接种则是针对公共卫生安全中易感疾病进行专项的预防接种，包括流感疫苗、肺炎疫苗、带状疱疹疫苗等，帮人体抵御相应的疾病侵袭。

预防接种的注意事项

在预防接种过程中有一些事项是必须注意的，以确保接种的安全。

第一，在预防接种前，医生应对患者进行详细的询问，并告知疫苗的种类、作用以及副作用，同时了解患者的既往史、过敏史以及目前正在接受治疗的方案。

第二，接种疫苗应当选择正规的医疗场所及疾病预防控制中心，以确保疫苗的安全性。

第三，接种疫苗后，接种者应在现场留观一段时间，观察接种后是否有不良反应出现。若出现副作用，应及时就医。此外，接种疫苗后，患者还需要

注意个人卫生和接种位置的防护。

预防接种的误区

在预防接种的过程中，存在一些误区。目前，主要存在以下3个误区：

误区一 接种疫苗会导致疾病。疫苗不含直接导致疾病的病原体，是经过合格的处置的。接种疫苗后出现轻微的不适感，是机体免疫机制的正常反应。这种反应在短时间内会自动消失，因此不必过分担心。

误区二 接种疫苗后，就无须采取防护措施。疫苗接种后，虽然对相应疾病有一定的抵抗力，但是仍需要远离传染源，注意个人生活习惯和个人卫生等，综合预防疾病。

误区三 一种疫苗可以预防所有疾病。对于不同的疾病，需要接种的疫苗也是不同的。没有一种疫苗可以预防所有疾病。人们要根据疾病的特点和医嘱进行预防接种。因此，选择疫苗要有一定的针对性。

预防接种的历史与发展

历史上最早的疫苗接种发生在18世纪末，英国医生爱德华·詹纳通过牛痘预防天花，从而开创预防接种的新纪元。19世纪末到20世纪初，随着多种传染病病原体被发现，人类发明了相对应的疫苗。21世纪，

基因工程疫苗、亚单位疫苗、核酸疫苗等的出现，为预防接种提供了更多选择。同时，科学技术的发展、免疫领域的新进展，为优化预防接种提供了更多新方向。

预防接种面临的未来挑战

面对不断变化的病原体和疾病谱，一些新的传染病可能没有相应的疫苗，或者现有的疫苗可能无法满足需求，科学家仍需要进行相应领域的钻研。针对新传染病的出现和旧传染病的复发，优化预防接种的疫苗品质和流程，都是未来预防接种要面临的挑战。

此外，还需要加强预防接种的宣传和教育，提高公众对预防接种的信任度。政府和卫生部门可以通过举办宣传活动、开展公众教育和提供准确的信息，来增加公众对预防接种的信任度。

预防接种的覆盖性和可负担性也是一大问题。当今社会，由于种种原因，预防接种工作并未得到充分落实，导致疾病的传播和流行风险仍然存在。仍有人会因接种地点过远和接种疫苗费用过高而无法进行预防接种。未来，应着重提升疫苗的可及性，增加更多的接种点和发明更多的优质疫苗。

同时，需要严格注意预防

断指再植的那些事

□王鹏飞

断指后的处理方法

断指的正确保存和处理，对术后的存活和功能恢复至关重要。断指后，要及时止血、包扎。断指要低温、干燥保存。同时，患者要尽快到有救治条件的医院就诊。以下是断指后的几个重要处理步骤：

近端止血 断指后远端离断，近端可能仍然在出血，因此要近端止血，来减少出血和休克。建议采用加压包扎的止血方法，不要使用橡皮筋捆扎的方法，因为橡皮筋捆扎时的压力无法确定，压力过高或过低均会对手指造成影响。建议用相对干净的纱布或者毛巾覆盖伤口，外面缠绕加压即可，但要注意避免包扎过紧、时间过长，从而导致手指坏死。

正确保存离断的手指 断指再植的黄金时间为6小时~8小时。在某些情况下，比如患者距离有断指再植条件的医院较远，或者患者病情不允许移动时，必须及时将断指正确冷藏后适时转送。保存断指的正确方法是低温、干燥保存法。把断指保存在相对低温的环境

中，耐受缺血的时间更长，更有利于手指存活。用无菌或清洁敷料包扎断指，将包好的断指放入加盖的密闭容器内，容器内加冰块，使断指保存在4摄氏度的环境中。但要注意保持干燥，不要将断指直接放在冰水里，也不要让断指与冰块直接接触，以防冻伤。此外，需要注意，不能在创口处涂擦药水，不能清洗断指，这样可能会破坏组织结构，影响断指再植的成功。

紧急转运 发生创伤后，伤者需要带着断指尽快到医院进行正确的处理，有利于伤口愈合，这样才能最大限度保证断指的存活。

总之，手在日常生活中的使用频率非常高，稍不注意，很容易受伤。因此，人们在生活中一定要注意安全，避免意外的发生。若手指被意外切断，一定要及时对伤口进行加压、包扎，防止流血过多给身体带来伤害，并且及时将离断的手指低温保存并送往医院进行治疗。

(作者供职于山东省山东国欣颐养集团枣庄中心医院)

手外伤皮瓣移植术后的护理

□王玉娟

什么是皮瓣移植术

皮瓣移植术就是将皮肤和皮下组织构成的组织块从身体的一处转移到另一处，以修补缺损、恢复功能的手术。在皮瓣移植术中，医生需要将患者身体中一处完好的皮肤移植到受损的皮肤上。通常情况下，在皮瓣移植术后3周~4周，患者移植的皮肤会和机体重新建立新的血液循环，皮肤也会出现新生。

手外伤皮瓣移植术后的危险因素

对于手外伤皮瓣移植术而言，

感染是其最常见的并发症，会对患者的康复以及生活、工作等造成严重影响。其中，造成手外伤皮瓣移植术后感染的危险因素主要有以下几种：

患者的年龄 对于手外伤皮瓣移植术患者来说，患者的年龄越大，其抵抗力越弱，发生感染的风险就越大。

手外伤创伤程度 手外伤皮瓣移植术后发生感染的风险，受到患者创伤轻重程度、创伤面的清洁程度、伤口污物残留等外在因素的影响。这些外在因素可能会导致伤口在空气中暴露的时间增加。同时，创面面不清洁还会增加发生细菌感染的风险。

治疗不及时 如果患者在出现急性的手外伤之后没有及时就诊治疗，会大大增加术后感染的发生风险。

手外伤皮瓣移植术后的护理知识

对皮瓣进行严密观察 在手外伤皮瓣移植术后的护理中，需要对皮瓣进行严密观察。可以通过对皮肤温度、皮肤颜色以及皮

肤肿胀程度等指标进行全面观察。如果发现问题，要及早进行处理。

保持正确的术后体位 对于手外伤皮瓣移植术的患者来说，在手术后保持正确的体位，可以有效地促进皮瓣的血液供应和静脉回流，提高皮瓣成活率。患者应该将患肢抬高，高于心脏水平位，通常情况下需要抬高患肢10度~15度。这种体位不仅有利于促进动脉供血，还有利于促进静脉回流。

避免患肢侧卧位 在完成手外伤皮瓣移植术后，需要避免患肢侧卧位的情况。患肢侧卧位可能会使皮瓣因受压或者牵拉，出现皮瓣痉挛、皮瓣缺血坏死的情况。

避免伤口感染 在手外伤皮瓣移植术后，患者可以适当进食一些富含高蛋白、高热量、高维生素的食物，以此来增加身体的抵抗力，促进手外伤伤口的修复。

皮瓣移植术对手外伤具有很好的治疗效果，但是在术后要做好相应的护理工作，避免发生感染。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

心脏瓣膜病是一种常见的心脏疾病，通常需要进行手术治疗。手术后，患者需要进行合理的康复训练，以促进身体恢复。

手术后的注意事项

休息与运动 手术后，患者需要充分休息，以促进心功能恢复和伤口愈合。同时，适当的运动也有必要，可以促进血液循环和新陈代谢，有助于术后康复。但是，过度运动会增加心脏负担，引起身体不适和伤口疼痛。患者需要在医生的指导下适当运动。

饮食调理 手术后，患者要注意改变饮食习惯，以清淡、易消化的食物为主，增加蛋白质的摄入，多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物，有助于增强免疫力，促进伤口愈合，同时避免食用辛辣、油腻的食物，以免刺激伤口，引发疼痛和感染。糖尿病患者需在增加营养的基础上，应当严格控制血糖，加强血糖监测。

心理调适 手术后，患者经常会感到焦虑、紧张，这会影响身体的恢复。因此，保持积极、乐观的心态非常重要。患者可以与家人、朋友交流沟通，也可以采取放松、冥想、转移注意力等方法来缓解压力和焦虑。

运动康复计划

早期康复 手术后，患者的身体需要逐渐适应手术带来的影响，全身各脏器都要接受手术创伤带来的考验。早期康复主要是进行一些简单的活动，如调整呼吸节律、缓慢行走和轻度的伸展运动。这些活动可以帮助患者逐渐适应身体状况，促进血液循环和各脏器的功能恢复，防止感染、栓塞等术后并发症的发生。在早期康复阶段，患者应该避免剧烈运动，以免引起身体不适和伤口疼痛。

中期康复 在中期康复阶段，患者的身体状况逐渐稳定，肌肉力量和心肺功能也开始逐渐恢复。这个阶段的康复内容主要是进行一些强度较小的运动，如快走和骑自行车。这些运动可以帮助患者增强肌肉力量和心肺功能，促进身体恢复。但是需要注意的是，患者需要在医生的指导下进行运动，不要盲目增加运动强度和运动时间，以免对身体造成不良影响。

后期康复 在后期康复阶段，患者的身体机能已经得到较好恢复，可以进行更高强度的运动，如跑步、游泳等。这些运动可以帮助患者全面恢复身体机能，提高生活质量。

康复过程中的注意事项

注意身体反应 患者在康复过程中应该注意自己的身体反应，如果出现胸闷、气喘、疼痛等不适症状，应立即停止运动并就医。

预防并发症 患者在康复过程中应该注意预防并发症，如感染、血栓等。此外，还要保持良好的个人卫生习惯，定期进行复查。

适当调整康复计划 患者在康复过程中应该根据自身情况适当调整康复计划，不要过于追求进度和强度，以免对身体造成不良影响。

保持信心和耐心 患者在康复过程中应该保持信心和耐心，不要急于求成或灰心丧气。康复是一个渐进的过程，需要时间和耐心。

心脏瓣膜病手术后的康复是一个综合性的过程，患者要在医生的指导下进行。通过合理的康复计划、健康的生活方式和积极的心态，患者可以逐渐恢复身体的机能，重拾面对未来生活及工作的信心和勇气。同时，患者还应该注意预防并发症和定期检查，以确保身体健康。

(作者供职于河北省河北医科大学第二医院)

胃动力不足怎么办

□吴风燕

胃动力不足是日常生活中一种常见的消化问题，主要表现为腹胀、恶心、呕吐、嗝气、食欲不振等，给患者带来了许多麻烦。那么，如何解决胃动力不足的问题呢？本文将为大家分享3个实用的方法。

胃动力不足的原因

胃动力不足的原因有很多种，最常见的原因是饮食习惯不健康，如暴饮暴食、过度饥饿等。这些会增加胃的负担，导致胃部蠕动动力不足，食物不能及时被消化，在胃里积存过久，很容易发生胃动力不足。除此之外，胃炎、胃溃疡、幽门螺杆菌感染、不良的情绪等也会导致胃动力不足。

药物治疗

如果胃动力不足持续得不到缓解，甚至严重影响生活，应及时就医，在医生的指导下合理使用多潘立酮、马来酸曲美布汀、健胃消食片等药物。这些药物可以增加胃肠蠕动，促进食物消化，缓解胃部不适的症状。如果某些老年人患有高血压、冠心病等慢性疾病且长期服药，应告知医师，避免口服药物过多产生不良反应，以及减少药物之间的相互作用。除此之外，还应定期进行体检，进行电子胃镜等相关检查。如果被查出幽门螺杆菌阳性，一定要及时清除。因为胃炎、胃溃疡、幽门螺杆菌感染等慢性疾病往往会引起胃动力不足。另外，还可以做胃排空及胃肠电图检查，看是否存在胃动力不足情况，以便服用促胃动力药物。

总之，解决胃动力不足的问题需要从多个方面入手。注重饮食均衡，增加运动量，保持良好的生活习惯不仅可以缓解症状，还能有效预防胃动力不足。如果症状加重，应及时就医。

(作者供职于山东省聊城市冠县人民医院)

为化疗患者提供安全有效的护理

□刘培培

全面评估患者的状况

在患者开始化疗之前，医护人员需要对患者进行全面的评估。这包括患者的生理状况、心理状态、家庭支持系统以及患者对于治疗的了解和期望。全面的评估可以帮助医护人员制订个性化的治疗计划，减轻患者在化疗过程中可能出现的不适感。

制订个性化的治疗计划

每位患者的身体状况和对治疗的反应都是不同的。因此，制订个性化的治疗计划是确保化疗护理安全和有效的关键。这包括确定使用的化疗药物、药物剂量、治疗周期等。个性化的治疗计划可以最大限度地提高治疗效果，减少不良反应的发生。

监测患者的生理指标

在进行化疗期间，医护人员应该密切监测患者的血常规、肝肾功能等生理指标，以便及时发现并处理可能出现的不良反应。定期监测生理指标可以帮助医护人员调整治疗方案，确保患者在治疗过程中保持相对良好的身体状况。

有效的药物管理

化疗药物具有较强的副作用，因此，医护人员在给药过程中需要采取一系列严格的措施，以确保药物的准确给予。这包括正确的药物选择、准确的药物剂量、正确的给药途径等方面。医护人员需要接受专业的培训，熟悉化疗药物的使用和管理方法，确保患者在接受治疗时不会受到额外的伤害。

积极处理不良反应

化疗可能导致一系列不良反应，包括恶心、呕吐、脱发、骨髓抑制等。若患者出现这些不良反应，医护人员需要迅速采取相关的应对措施来缓解。这可能包括使用对抗药物、提供心理支持、推荐合适的头发保护措施等。积极处理不良反应不仅可以提高患者的治疗依从性，还可以减轻患者的不适感，提高其生活质量。

心理支持和教育

化疗对患者的心理状态影响较大，因此提供良好的心理支持至关重要。医护人员应该与患者建立起良好的沟通渠道，关注患者的情绪变化，帮助他们应对心理压力，树立信心。此外，医护人员可以提供关于治疗过程的详细信息，为患者提供适当的教育，这有助于患者更好地理解治疗的过程和可能出现的情况，增强战胜疾病的信心。

在癌症治疗中，化疗是一种常见且有效的治疗手段。然而，为了确保患者能够安全、有效地接受化疗，科学的护理是至关重要的。通过全面的评估、制订个性化的治疗计划、监测生理指标、有效的药物管理、积极处理不良反应以及心理支持和教育，医护人员可以为患者提供安全和有效的化疗护理。

(作者供职于河南省上蔡县人民医院肿瘤科)