

乙肝和丙肝的预防策略

□张颖

乙肝和丙肝是两种常见的病毒性肝炎，它们主要通过血液传播。在生活中，我们可以通过一些防范策略来降低感染乙肝病毒和丙肝病毒的风险。

传播途径

血液传播 乙肝病毒和丙肝病毒都可以通过血液途径传播，如输血、注射毒品、共同使用未经消毒的针头等。

性传播 乙肝病毒和丙肝病毒也可以通过性途径传播，尤其是在没有采取安全措施的情况下。

母婴传播 乙肝病毒和丙肝病毒都可以通过母婴传播，孕妇如果感染了这两种病毒，有可能将病毒传给胎儿或新生儿。

生活接触传播 乙肝病毒和丙肝病毒在日常生活中的传播风险较低，但仍然存在。比如，共用牙刷、剃须刀等个人卫生用品，或者在家庭中与感染者共用餐具等。

预防策略

注重个人卫生 养成良好的生活习惯，勤洗手，不与他人共用牙刷、剃须刀等个人卫生用品。在家中，尽量使用公筷，避免与感染者共用餐具。

安全性行为 要洁身自好，避免不安全的性行为。使用避孕套可以有效降低乙肝病毒和丙肝病毒的传播风险。同时，避免多个性伴侣，降低感染的可能

性。**注射安全** 避免非法注射毒品，不与他人共用针头。比如，需要注射药物时，要确保在专业医疗机构进行，且针头是一次性的。

安全用血 在接受输血等血制品时，务必确保来源合法、安全。同时，定期进行血液检查，了解自身的健康状况。

孕妇防护 孕妇应定期进行乙肝病毒和丙肝病毒检测，如果感染了病毒，患者应在医生的指导下进行治疗。新生儿出生后24小时内，可以接种乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白，以降低母婴传播的风险。

接种疫苗 乙肝疫苗和丙肝疫苗是预防乙肝病毒和丙肝病毒感染的有效手段。人们要按照规定的时间接种疫苗，尤其是高风险人群，如医务人员、血液制品接触者等。

定期体检 定期进行肝功能检查和乙肝病毒、丙肝病毒检测，了解自身的健康状况。

健康教育 加强乙肝和丙肝的健康知识宣教，提升人们对这两种病毒的认识和防范意识。通过宣教、培训等方式，让更多人了解乙肝和丙肝的传播途径和防范方法。

帮助支持

不歧视 乙肝患者和丙肝患者

者在社会生活中可能会受到歧视。人们应该树立正确的观念，不歧视患者，给予他们关爱和支持。

提供帮助 在日常生活中，人们可以为乙肝患者和丙肝患者提供帮助，如提醒注意个人卫生，避免将病毒传染给他人等。

鼓励治疗 乙肝和丙肝都是可以治疗的疾病，应该鼓励患者积极接受治疗，争取早日康复。

总之，乙肝和丙肝虽然是一种严重的疾病，采取实施科学的预防策略，可以降低感染病毒的风险。

(作者供职于河南省商丘市中心医院)

关于牙隐裂那点事儿

□米胜

在日常生活中，有些人发现自己牙齿并没有牙洞，也没有磕碰，但突然出现牙齿咬东西和遇到冷热温差大时，出现疼痛症状，甚至影响睡眠，那这是为什么呢？下面，笔者主要介绍牙隐裂的相关知识。

发病原因

牙隐裂就是牙齿有裂缝，牙隐裂很容易引发其他牙齿不适，比如牙髓炎和根尖周炎等。刚开始时，患者牙面上可能还没有明显的裂缝，随着病情的发展牙齿的症状也会出现。此外，并非所有牙隐裂患者都有明显的裂缝或临床症状。牙隐裂检测的

难点在于裂缝较为隐蔽，对于临床经验较少的医生来说有一定的挑战性。在临床工作中，对无症状牙隐裂患者的诊断，往往依靠医生的主观判断，因此容易导致漏诊、误诊。如果患者在就诊时未及时发现牙隐裂，很可能发展成牙髓病变，此时就需要做根管治疗和全冠修复，甚至拔除隐裂的牙齿。

预防永远大于治疗，人们要充分了解牙隐裂，牙隐裂又称不全牙裂或牙微裂，指牙冠表面的非生理性细小裂纹，常不易被慢性牙髓炎症状发现，有时会出现急性牙痛，并出现定点性咀嚼剧痛。凡出现上述症状，未发现患有龋

洞或深牙周袋，且牙面上找不到过敏点时，应考虑存在牙隐裂。

治疗方法

牙隐裂的治疗方法取决于牙隐裂的程度，早期的牙隐裂局限于牙釉质，患者并没有主观症状，这时可以不做处理，或者调整一下咬合角度，定期观察就可以了。

患者牙齿的隐裂纹如果继续加重，到达牙本质浅层或中层，引起咬合不适或冷热不适，甚至引起隐裂纹内部龋坏，这时甚至可以磨除隐裂纹进行树脂充填，然后调整咬合角度，定期观察。如果隐裂纹加重，细菌顺着

隐裂纹进入牙髓组织引起牙髓炎，患者出现冷热刺激痛、自发痛、夜间痛等症状，要先做根管治疗处理牙髓炎，然后给患牙做全冠修复。

如果患者隐裂纹继续加重，且探针能够探入，牙齿的隐裂纹延伸到牙根，牙齿完全裂开，就需要拔除患牙再进行修复。总之，随着人们口腔保健意识的不断提高，到正规医疗机构定期进行口腔检查已经非常普遍。尽早发现牙隐裂，将隐患消除在萌芽状态，才能保护好牙齿健康。

(作者供职于河南省开封市口腔医院牙体牙髓病科)

包皮过长与包茎的区别

□李飞飞

包皮过长和包茎是常见的男性生殖健康问题，常常引发许多不必要的困扰和痛苦。下面，笔者主要介绍包皮过长与包茎的区别。

概念

包皮过长 一种普遍存在的现象。包皮过长是指包皮覆盖尿道口，但尿道口大小正常，且可以正常排尿。这种情况在男性中较为普遍。包皮过长的形成原因多种，可能与遗传、环境、生活习惯等有关。虽然包皮过长并不会对所有男性带来负面影响，但是在某些情况下，包皮过长可能导致性生活不适或引发感染等。

包茎 这是一种需要重视的疾病。包茎是指包皮完全覆盖尿道口，导致尿道口狭窄，甚至无法正常排尿。这是一种较为严

重的男性生殖健康问题，需要及时治疗。包茎的形成原因可能与遗传、发育不良、炎症等有关。

包茎不仅会影响性生活质量，还可能引发尿路感染、肾结石等严重问题。因此，对于包茎的防治，需要引起足够的重视。

症状区别

观察尿道口 包皮过长患者的尿道口大小正常，可以正常排尿；包茎患者的尿道口狭窄，排尿时可能需要用力推开包皮。

检查包皮口 包皮过长患者的包皮口相对较大，可以容纳阴茎头；而包茎患者的包皮口狭窄，无法容纳阴茎头。

注意症状 包皮过长患者通常无明显症状，而包茎患者可能出现尿频、尿急、尿痛等尿路感染症状。

治疗方法

包皮过长是指包皮覆盖尿道口，可以向上翻起，使阴茎头外露。对于包皮过长的处理方法，有以下几种：

保守治疗 对于年龄较小的儿童，可以采用保守治疗的方法。通过清洗包皮内部污垢，保持清洁干燥，避免感染。同时，在医生的指导下，患者可以使用一些药物来缓解症状。但是，保守治疗并不能从根本上解决问题，如果症状较重或反复发作，需要考虑手术治疗。

手术治疗的优点是手术方法有很多种，如传统包皮环切术、激光包皮环切术、套扎器包皮环切术等。

在手术治疗前，患者需要做好以下准备工作：

- 术前一周禁止性生活。
- 术前进行相关检查，如血常规、尿常规、心电图等检查。
- 术前清洗生殖器，保持清洁干燥。
- 按照医生的指示进行术前用药，以及禁食、禁水等。

在手术后，患者需要注意以下事项：

- 术后平卧休息2天~3天，避免剧烈运动和重体力劳动。
- 术后口服抗生素预防感染。
- 术后定期换药，保持伤口清洁干燥。
- 术后避免性生活和自慰等行为。
- 术后定期到医院复查，了解伤口愈合情况。

包皮过长和包茎是两种常见的男性生殖健康问题，它们之间的区别与联系需要深入了解。通过观察尿道口、检查包皮口以及注意症状等方法，可以区分两者区别。保持清洁、避免过度摩擦、手术治疗等方法可以帮助患者预防和治疗。

(作者供职于河南省人民医院泌尿外科)

如何应对耳石症

□王永健

耳石症又称良性位置性眩晕(BPPV)，是一种常见的内耳平衡系统疾病。它是由于内耳前庭的耳石颗粒脱落，进入半规管所引起的一系列症状。那么，人们要如何应对耳石症呢？

了解耳石症

耳石症的发生与年龄、性别、遗传、头部外伤等因素有关。随着年龄的增长，耳石症的发病率呈逐年上升趋势，且女性比男性更容易患耳石症。

预防耳石症

保持健康的生活方式 保持良好的作息规律，保证充足的睡眠，避免过度劳累。同时，保持健康的饮食习惯，多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜的蔬菜、水果，以及全谷类食物等。

适度运动 坚持适度运动可以增强身体素质，提高免疫力，有助于预防耳石症。建议每周进行

150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

避免头部外伤 在日常生活中，人们要注意保护头部，避免剧烈运动和进行高风险活动。

定期体检 定期进行体检，人们(尤其是中老年人)要及时发现并治疗耳石症等疾病。

应对耳石症

就医 一旦出现耳石症的症状，患者应尽快就医。医生会询问患者的病史，进行相关检查(如眼震图、前庭功能检查等)来确诊耳石症。

药物治疗 对于部分耳石症患者，医生可能会开具处方药物，

如抗眩晕药、抗组胺药等，以缓解症状。但是，药物治疗并不能根治耳石症，只能暂时缓解症状。

物理治疗 目前，治疗耳石症有效的方法是手法复位和机械复位。

耳石手法复位是由医生手动操作，转动患者的头部和颈部，使耳石回到正确位置。这种方法需要医生具备一定的临床经验和技巧，因为不正确的操作可能导致更为严重的症状或并发症。

耳石机复位是一种使用医疗器械帮助患者进行耳石复位的方法。这种方法可以减少医生的操作难度和风险，同时也可以提高

治疗效果。目前，医院常用耳石机械复位设备有半规管刺激仪和前庭神经刺激仪。

半规管刺激仪通过向患者的半规管施加电流刺激，使耳石回到正确的位置。这种方法需要在医生的指导下进行，通常需要多次治疗才能达到理想效果。

前庭神经刺激仪通过向患者的前庭神经施加电流刺激，使耳石回到正确的位置。这种方法不需要医生进行手动操作，因此更为安全和快捷。

总之，耳石手法复位和耳石机械复位都是有效的治疗方法，具体选择应该根据患者的实际情况和医生的建议决定。

康复训练 在治疗期间，患者需要进行康复训练，以恢复前庭功能和平衡能力。康复训练包括眼球运动训练、平衡训练等。患者在医生的指导下进行康复训练，可以帮助患者快速恢复正常生活。

生活调整 在治疗期间，患者需要注意调整生活方式，避免诱发眩晕的因素。比如，避免长时间低头、仰头、侧卧等可能加重眩晕的姿势；避免过度劳累和精神紧张；保持室内光线充足，避免长期在黑暗的环境中行走等。

总之，耳石症虽然给患者的生活带来不便，但是通过积极预防和治疗，大多数患者可以恢复正常生活。

(作者供职于山东省第二人民医院山东省耳鼻喉医院眩晕疾病科)

心绞痛的急救方法

□乔秀娟

近年来，随着生活节奏的加快和生活方式的改变，心血管疾病的发病率呈逐年上升趋势；而心绞痛作为常见病症，已经成为威胁人们健康的重要因素之一。心绞痛是冠状动脉供血不足引发的一种临床症状，如果处理不当，可能演变成心肌梗死，危及患者的生命安全。因此，掌握急救技能不仅能够挽救患者的生命安全，还能让人们在面对突发状况时更加自信。

症状表现

胸痛 患者经常感到持续性胸闷、紧迫或压迫感，疼痛多位于胸骨后部或胸骨两侧，也可能向左臂、左臂、颈部和下颚放射。

气短 患者可能感到呼吸急促，甚至在轻度活动或休息时出现气喘现象。

出冷汗 即使环境温度正常，患者也会出现不明原因的冷汗。

恶心、呕吐 患者可能会出现恶心、呕吐等消化系统症状。

焦虑和不安 心绞痛常伴随着焦虑、不安和恐惧感。

急救步骤

当心绞痛发作时，正确的急救步骤可以帮助患者得到及时的救助，从而减轻症状，避免并发症，提高生存率。以下是详细的常用急救步骤。

是一种严重的症状，任何疑似心绞痛的情况都需要立即拨打急救电话，向急救调度员通报患者的症状和具体情况。

协助患者服用硝酸甘油 如果患者有医生开具的硝酸甘油等药物，可以协助患者使用，将一片硝酸甘油放在患者舌下，让其自然溶解，不要咀嚼或吞咽。

硝酸甘油可以扩张冠状动脉，增加心肌供血，缓解症状。

保持患者安静 让患者保持安静的姿势，通常是半卧位，可以使用靠垫支撑背部。避免剧烈运动和情绪激动，有助于减轻心脏负担，减少心肌耗氧量。

松开领带 如果患者意识清醒，身边人可以解开其胸前和腰部的衣物，以减轻呼吸困难。

监测生命体征 留意患者的呼吸、脉搏和意识情况。如果患者出现心跳停止等紧急情况，就需要进行心肺复苏等。

不要让患者独自行动 在等待急救人员的过程中，不要让患者单独行动，以免发生意外。

准备应对突发情况 对患者进行心肺复苏的时候，观察身边

是否有自动体外除颤器(AED)，并按照AED的指示进行操作。

等待急救人员到来 急救人员的专业医疗支持是至关重要的。在急救人员到达前，持续进行监测和急救措施，确保患者的安全。

总之，心绞痛是一种常见的心血管疾病，任何人都有可能在生活中遇到。掌握基本的急救技能不仅可以挽救生命，还能让我们在紧急情况下更加从容应对。通过迅速呼叫急救、协助患者服用药物、保持安静等一系列急救步骤，可以为心绞痛患者争取更多到达医院就医的时间，有效降低不良后果的发生率。

(作者供职于山西省临汾市人民医院骨科)

鼻子的日常护理与鼻炎的预防

□李莉

鼻子，作为人体的重要器官之一，不仅关乎我们的嗅觉体验，更是呼吸系统的“第一道防线”。在日常生活中，鼻子的护理与鼻炎的预防，是保护健康不可或缺的一部分。下面，笔者主要介绍有关鼻子的日常护理方法，以及预防鼻炎的策略。

结构与功能

鼻子位于面部中央，由外鼻、鼻腔和鼻窦组成。外鼻由软骨和骨头构成支架，外部覆盖着皮肤，富含汗腺和皮脂腺，这些腺体的分泌物能够滋润和保护鼻部的皮肤。鼻腔内部覆盖着黏膜，能够过滤和湿润吸入的空气，保护呼吸道免受有害物质和干燥空气的伤害。鼻窦则是位于鼻腔周围的空腔，能够减轻头部重量，并与声音产生共鸣作用。

日常护理

清洁鼻腔 每天早晚使用温和的洗面奶或清水清洗鼻子外部，避免油脂堵塞毛孔。对于鼻腔内部的清洁，可以使用生理盐水或专用的鼻腔清洗器，轻轻冲洗鼻腔，去除灰尘和细菌。

湿润保护 保持鼻子皮肤湿润，是预防鼻部干裂和出血的关键。患者可以使用含有天然成分的润肤霜或凡士林涂抹在鼻子外部，防止干燥。

避免刺激 避免长时间暴露在寒冷、干燥或污染的环境中，这些刺激可能导致鼻腔黏膜受损。在寒冷天气外出时，人们可以佩戴口罩保护鼻子。

轻柔擤鼻涕 感冒或过敏时，鼻涕增多，需要擤鼻涕。但是，人们一定要注意擤鼻涕的方式，应轻柔按住一侧鼻孔，擤出另一侧鼻孔的鼻涕，避免用力过猛导致鼻腔受损。

合理饮食 保持均衡饮食，摄入足够的维生素A、维生素C和维生素E等抗氧化营养素，有助于维护鼻腔黏膜健康。

预防策略

鼻炎是指鼻腔黏膜炎症，常见症状包括鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等。预防鼻炎需要从以下几个方面入手：

增强免疫力 保持充足的睡眠、合理饮食和适度运动，有助于增强免疫力，减少感冒和鼻炎发生率。

远离致敏物质 对于过敏性鼻炎患者来说，避免接触致敏物质是预防鼻炎发作的关键。常见的致敏物质包括花粉、尘螨、动物皮屑等。在容易发生过敏的季节或环境中，可以佩戴口罩、使用空气净化器等，减少接触致敏物质。

保持室内空气流通 定期开窗通风，保持室内空气流通。避免长时间使用空调或暖气，以免导致室内空气干燥。可以使用加湿器或在室内放置水盆等方式增加室内湿度。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会刺激鼻腔黏膜，增加患鼻炎的风险。因此，戒烟限酒是预防鼻炎的重要措施之一。

积极治疗鼻部疾病 如鼻中隔偏曲、鼻窦炎等鼻部疾病，一旦不能及时治疗，可能导致鼻腔通气不畅，增加鼻炎的发生率。

鼻子的日常护理与鼻炎的预防，是保护健康的重要一环。保持鼻腔清洁、滋润保护、避免刺激等日常护理措施，以及增强免疫力、避免接触致敏物质、保持室内空气清新等预防策略，可以有效保护鼻子健康，降低鼻炎的发生率。同时，建议定期进行鼻部检查，及时发现并治疗鼻部疾病，确保呼吸道畅通。

(作者供职于山东省濮阳市阳信县中医医院五官科)

运动损伤怎样防治

□张健

运动损伤是指在运动过程中，由于各种原因导致的肌肉、骨骼、关节等组织损伤。

常见的运动损伤

肌肉拉伤 肌肉拉伤是运动损伤中较为常见的一种，主要是肌肉在运动过程中受到过度拉伸或突然收缩导致的。常见的肌肉拉伤有大腿后侧肌群拉伤、小腿腓肠肌拉伤等。

肌肉挫伤 肌肉挫伤是指肌肉受到外力撞击而发生的损伤，通常伴有疼痛、肿胀等症状。常见的肌肉挫伤有大腿前侧肌群挫伤、小腿胫骨前肌挫伤等。

韧带损伤 韧带损伤是指韧带在运动过程中受到过度拉伸或扭曲导致的损伤。常见的韧带损伤有踝关节外侧韧带损伤、膝关节内侧副韧带损伤等。

骨折 骨折是指骨骼在外力作用下发生断裂的现象。常见的骨折有胫骨骨折、股骨骨折等。

脱臼 脱臼是指关节的骨头从正常位置脱离，通常由外力作用导致。常见的脱臼有肩关节脱臼、髋关节脱臼等。脱臼的症状包括剧烈疼痛、关节变形、活动受限等。治疗方法包括保守治疗(如冷敷、止痛药物、物理疗法)和手术治疗。

半月板损伤 半月板是膝关节内部的软骨结构，具有缓冲和稳定的作用。半月板损伤通常由膝关节扭伤或过度使用导致。常见的半月板损伤有半月板撕裂、半月板脱位等。半月板损伤的症状包括膝关节疼痛、肿胀、活动受限等。治疗方法包括保守治疗(如物理疗法、药物治疗)和手术治疗。

运动损伤的防治方法 人们在进行运动

之前，要充分热身，以提高肌肉的温度和弹性，减少运动损伤。热身运动包括慢跑、关节活动、肌肉拉伸等。

合理安排运动量 根据个人身体状况和运动能力，合理安排运动量，避免过度运动导致运动损伤。同时，要注意运动的强度和时

间，避免长时间进行高强度运动。

掌握正确的运动技巧 掌握正确的运动技巧，可以降低运动损伤的发生率。比如，跑步时，要保持身体挺直，避免脚后跟着地；篮球运动时，要注意跳起落地时的缓冲，避免关节受到过大的冲击。

佩戴护具 在进行高风险运动时，要佩戴相应的护具，以保护关节和肌肉。比如，打篮球时要佩戴护腕、护膝等，踢足球时要佩戴护腿板等。

加强肌肉力量训练 加强肌肉力量训练，可以提高肌肉的抗拉性和抗挫性，降低运动损伤的发生率。

注意休息和恢复 在运动过程中，要注意适时休息，避免因过度疲劳导致的运动损伤。同时，要注意运动后的恢复，可以进行按摩、热敷等方法，促进肌肉和关节恢复。

及时治疗运动损伤 一旦发生运动损伤，要及时进行治疗。轻度运动损伤，患者可以通过冰敷、局部按摩、休息等方法自愈；严重的运动损伤，患者要及时就医，进行专业治疗。

总之，了解常见的运动损伤及防治方法是非常重要的。通过合理的运动方式、正确的运动技巧、佩戴护具等方法，可以有效预防运动损伤。

(作者供职于山东省聊城市人民医院骨科)