

室内过敏原有哪些

□王黎风



资料图片

这些年,过敏性鼻炎的发病率逐年上升,排除花粉、冷空气等室外环境因素,室内环境也是一个重要原因。过敏性鼻炎这一看似寻常的疾病,却会给患者带来不少困扰。鼻塞、流涕、打喷嚏,这些症状会对人们的工作和学习造成不小的干扰。

过敏性鼻炎,又称变态反应性鼻炎,是一种由过敏原引发的鼻黏膜炎症。过敏原多种多样,包括尘螨、花粉、动物皮屑等。其中,尘螨是最常见的室内过敏原之一,主要生活在床垫、沙发、地毯等家具的尘埃中,通过释放微小颗粒引发过敏反应。

保持室内清洁是降低发生过敏性鼻炎风险的关键,要定期打扫地面、桌面、家具等,清除积累的灰尘和污垢。对于地毯、窗帘、床上用品等容易藏匿过敏原的物品,要进行定期深度清洁,可以选择专业的清洁服务或使用高效的清洁设备。保持室内通风,控制湿度在40%至60%之间,定期更换床上用品并使用防尘螨的被套、枕套等。

用空气净化器可以有效过滤空气中的过敏原和污染物,改善室内空气质量。要定期打开窗户,让新鲜空气进入室内,排出污浊的空气。特别是在烹饪、打扫时,要及时通风。避免在室内吸烟,尽量减少使用化学清洁剂和喷雾剂,以免刺激呼吸道。

一些植物可能会释放花粉或引起过敏反应,应选择无刺激性的植物,如仙人掌、绿萝等。如果有宠物,要定期给宠物洗澡、梳理毛发,减少宠物皮屑和毛发的散落。同时,尽量让宠物远离卧室等敏感区域。

选择容易清洁的家具,避免使用毛绒绒的装饰品,以免积聚灰尘和过敏原。在装修时,选择环保、无甲醛的材料,减少化学物质对呼吸道的刺激。

经常洗手可以减少过敏原的传播,特别是在接触宠物、清洁灰尘后。使用盐水鼻腔喷雾剂或鼻腔冲洗器,定期清洁鼻腔,有助于减少过敏原的滞留。在过敏原高暴露的情况下,如花粉季节或灰尘较多的环境中,可以佩戴口罩进行防护。

如何科学进行骨科康复

□杜飞

随着医学技术的进步,骨科手术的成功率越来越高,但术后康复同样关键。骨科康复不仅是恢复身体功能的必要过程,更是提高患者生活质量的重要保障。

骨科手术的目的是修复损伤或疾病造成的骨骼、关节或肌肉损伤,使患者恢复正常的生理功能;而康复则是实现这一目标的关键环节。通过科学合理的康复训练,患者可以逐渐恢复肌肉力量、关节活动度和身体协调性,进而实现生活自理和回归社会。

骨科手术后,如果不进行适当的康复训练,容易引发肌肉萎缩、关节僵硬、静脉曲张等并发症。而早期、正确的康复治疗可以显著降低这些并发症的发生风险,提高患者的生存质量。良好的骨科康复不仅可以帮助患者恢复身体功能,还能够显著提高生活质量。当患者能够自如地完成日常活动时,自信心和自尊心也会得到增强。

康复治疗应尽早开始,一般在术后2天~3天即可开始进行早期的康复训练。这样能够有效预防关节僵硬和肌肉萎缩,提高康复效果。

康复开始前,需要对患者进行全面的评估,了解身体状况、损伤程度、手术效果等。评估内容包括但不限于关节活动度、肌肉力量、疼痛程度等。根据评估结果,为患者制订个性化的康复计划。计划应明确康复目标、治疗手段、时间安排等,确保治疗的有效性和安全性。

物理疗法如电刺激、超声波、磁疗等,有助于改善局部血液循环,缓解疼痛,促进组织修复。运动疗法包括主动运动和被动运动,可恢复肌肉力量、关节活动度和身体协调性。根据患者情况,选择合适的运动方式和强度。

推拿是通过按摩手法放松紧张的肌肉,促进血液循环,缓解疼痛。康复则更注重对受损组织的修复和功能的恢复。作业疗法是针对日常生活和工作中的活动进行训练,如日常生活能力训练、手部功能训练等,以帮助患者更好地适应日常生活和工作。

康复器具如矫形器、假肢等,可辅助或替代受损部位的功能,提高患者的自理能力和生活质量。此外,医务人员还需向患者及其家属普及骨科康复知识,使其了解康复过程中的注意事项和自我护理技巧。

骨科康复是一个持续的过程,需要医患双方共同努力和患者的积极参与。通过科学的康复方法、个性化的康复计划及家庭与社区的支持,患者可以较快恢复功能。

(作者供职于山东省聊城市鲁西康复医院)

手术背后的“沉睡”艺术

□张明芳

在很多人眼中,麻醉仿佛是一种神秘的魔法,轻轻松松就能让患者瞬间进入沉睡状态。但实际上,麻醉并不简单,这是一门涉及生理学、药理学、麻醉学等多个领域的医学科学,是手术过程中不可或缺的重要一环。

在手术前,麻醉医生需要对患者的身体状况进行全面评估,然后选择合适的麻醉方法和药物。在手术过程中,麻醉医生更是时刻关注患者的生命体征,确保麻醉效果和安全。

麻醉大致可以分为全身麻醉、局部麻醉和区域阻滞麻醉3种,每种麻醉方式都有其独特的适用范围和特点。全身麻醉是患者进入无意识、无痛觉的状态,适用于大型手术和需要患者完全不动的手术。局部麻醉则是使手术部位的神经受到阻滞,仅仅使该部位失去痛觉,适用于小型手术或某些特定部位的手术。而区域阻滞麻醉则是通过阻滞特定区域的神

经传导来实现麻醉效果,常用于下肢手术等。

麻醉药物是实现麻醉效果的关键,通过不同的作用机制,使患者进入麻醉状态。例如,一些麻醉药物可以抑制大脑的兴奋性,使患者进入深度睡眠状态;而另一些药物则可以阻断神经传导,使痛觉消失。麻醉药物的种类繁多,每种药物都有其独特的药理特性和适应症,需要根据患者的具体情况和手术需求,选择合适的麻醉药物和剂量,确保患者在手术过程中既安全又舒适。

在麻醉过程中,麻醉医生需要掌握精湛的技艺,拥有丰富的经验,才能确保患者的安全和舒适。他们不仅要熟悉各种麻醉技术和药物,还要具备敏锐的观察力和判断力,能够及时发现并处理各种可能的风险。麻醉过程中的“沉睡”艺术并不仅仅是让患者进入睡眠状态,更重要的是通

过精准调控麻醉深度和药物剂量,保持患者的生命体征稳定,确保手术顺利地进行。

手术结束后,患者的麻醉状态会逐渐恢复。在这个过程中,麻醉医生同样扮演着重要的角色,需要密切监测患者的生命体征和恢复情况,确保患者能够平稳度过麻醉恢复期。同时,麻醉医生还需要与手术医生和护士紧密合作,共同制订护理计划,确保患者在术后能够得到全面的护理和照顾,包括疼痛管理、营养支持、心理疏导等多个方面,帮助患者尽快恢复健康。

临床麻醉是医学科学的重要组成部分,是手术背后的一门“沉睡”艺术。在未来,随着医学技术的不断发展和进步,相信麻醉技术也会更加完善和安全。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)

常见危重症的处理方法

□狄秀婷

危重症涉及多种危及生命的疾病状态,需要及时、准确地诊断和处理。了解常见危重症的临床表现及处理方法,不仅对医护人员至关重要,对普通公众来说也具有的重要意义。

急性心肌梗死
临床表现 胸痛,通常是突然发作的剧烈胸痛,可能感觉像压榨或紧缩,并可能向左臂、下颌、颈部或背部放射。呼吸困难,可能伴随心力衰竭,尤其是当心肌梗死导致心力衰竭时。部分患者可能出现恶心和呕吐症状,尤其是在心肌梗死早期。由于剧烈的胸痛和身体应激反应,患者可能出现出汗和脸色苍白症状。

卒中
临床表现 突然出现的头痛,可能是一侧或双侧的肢体无力、麻木或失去感觉。患者可能出现言语不清、说话困难或视物模糊,还可能突然失去平衡,跌倒或摇晃。

严重创伤
临床表现 大量出血,可能导致血压下降和休克。患者可能出现剧烈的疼痛,尤其是当伤口涉及神经或骨骼时。呼吸困难的,可能由于胸部或腹部损伤导致。严重创伤可能导致患者失去意识的。

处理方法 对于出血的伤口,应尽快使用干净的布料或绷带进行压迫止血。确保患者的呼吸道通畅,如果可能的话,将他们的头部转向一侧,防止呕吐物或血液阻塞呼吸道。在等待急救人员到达之前,尽量避免搬动患者,以免加重损伤。在医护人员到达后,按照他们的指示行事,可能需要对伤口进行处理、输液、止痛和其他紧急处理。

了解常见危重症的临床表现及处理方法对于保障患者生命安全具有重要意义。在日常生活中,应该提高警惕,及时发现并处理这些紧急情况。此外,参加急救培训和学习相关知识也是非常重要的,可以帮助我们关键时刻作出正确的决策,为挽救生命赢得宝贵时间。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

超声检查可早期发现肝病风险

□王晶

肝脏是人体内的重要器官,承担着多项重要功能,包括代谢、解毒和合成等。然而,肝脏是个“沉默”的器官,在肝病初期没有特异性症状,甚至没有任何不适症状,所以肝病问题常常被人忽略,许多患者因此错过了最佳治疗时机。肝脏超声检查是一种常用的诊断方法,可以帮助医生检测肝脏病变,并及早发现潜在的问题。

首先,了解肝病的风险因素是非常重要的。一些常见的肝病风险因素包括饮酒过量、肥胖、吸烟、长期使用某些药物、糖尿病、高血压病和家族史等。对于那些高风险人群,定期进行肝脏超声检查可以及早发现潜在的问题。即使没有肝病的普通人群,也应该关注肝脏健康,定期进行检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

采取预防措施是保护肝脏健康的关键,改变生活方式可以降低肝病的发生风险,如限制酒精摄入、避免熬夜、保持健康的体重、均衡饮食、多运动、戒烟等都是保护肝脏的重要步骤。此外,避免与病毒性肝炎患者共用针头、避免不洁的性行为及接种疫苗等,也是预防肝病的关键措施。

肝脏超声检查是一种安全、无创伤且非常有效的检查方法。在肝脏超声检查中,医生会使用超声探头在腹部进行扫描,通过观察屏幕上的图像来检查肝脏的大小、形态、边缘、包膜完整性及连续性、肝实质内回声的均匀程度,以及肝血管和胆管的分布、走向、纹理的清晰度。医生还可以检查是否存在肝囊肿、脂肪肝等异常情况。这项检查耗费的的时间很短,并且不会给患者带来任何不适。

如果肝脏超声检查发现异常情况,医生可能会进一步进行其他检查,如血液检查、肝功能评估或者其他影像学检查,以确定具体的诊断结果和治疗方案。早期发现和及时治疗肝病是非常重要的,可以避免疾病的进一步发展。

总而言之,了解肝病的风险因素,采取预防措施是保护肝脏健康的关键。肝脏超声检查作为一种常用的诊断方法,可以帮助早期发现肝脏问题,及时采取治疗措施。因此,对于那些有肝病风险的人群,定期进行肝脏超声检查是非常重要的。同时,健康的生活方式也是保护肝脏的重要方法。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

肺炎的预防与治疗

□宋延波



资料图片

肺炎是一种威胁全人类的疾病,每年数以万计的人因肺炎失去生命。其实,肺炎是可以预防的,通过有效的预防和治疗措施来预防和控制。

肺炎是一种常见的肺部感染性疾病,主要由细菌、病毒、真菌等病原体引起。它可以影响各个年龄段的人群,但在老年人、儿童和免疫系统较弱的人群中更为常见。肺炎的症状主要有发热、咳嗽、咯痰、胸痛、呼吸急促等,这些症状可能会逐渐加重,严重时可能会导致呼吸衰竭和其他并发症。

对于肺炎患者的发热、咳嗽、咯痰等症状,应采用适当的药物进行治疗,遵医嘱按时服药,切勿自行增减药物剂量或停药。根据肺炎的病原体类型,选择合适的抗生素、抗病毒药物或抗真菌药物进行治疗。务必遵循医生的建议,不可擅自更改治疗方案。

对于呼吸困难或病情严重的患者,可能需要进行吸氧、机械通气等辅助治疗。要密切配合医护人员,确保治疗顺利进行。还可以结合中医理论,采用中药汤剂、针灸等方法进行调理和治疗。

对于老年人、儿童、身体虚弱的人来说,肺炎的治疗和康复可能需要更长时间和更多的照料,家属和社会应给予充分的关心和支持,帮助他们顺利康复。在治疗期间及康复过程中,患者需要保持良好的生活习惯,坚持适量运动、合理饮食,保持良好的作息习惯,为身体恢复打下坚实基础。

预防和治疗肺炎是维护呼吸健康的重要一环,通过保持良好的生活卫生习惯和环境卫生、接种疫苗及有效的治疗措施,可以降低肺炎的发生率和危害性。

(作者供职于河南省三门峡市湖滨区崖底街道师家村卫生室)

“互联网+”背景下的基层卫生管理

□甘萍

随着信息技术的飞速发展,“互联网+”已经成为各行业转型升级的重要引擎。在这样的背景下,基层卫生管理也迎来了前所未有的机遇与挑战。

互联网+对基层卫生管理的影响
信息共享与资源整合 “互联网+”打破了传统卫生管理模式的时空限制,实现了医疗资源的优化配置和信息的快速共享。基层医疗机构可以通过互联网平台,与上级医院、专业机构实现互联互通,获取更多优质医疗资源,提升基层服务能力。

计算等技术手段 基层卫生管理可以实现对居民健康信息的精准分析和健康管理,为个性化、精准化的健康管理提供数据支持。同时,这也为基层卫生政策的制定提供了科学依据。

基层卫生管理创新的路径
构建智慧卫生服务平台 建设集医疗、预防、保健、康复等功能于一体的智慧卫生服务平台,实现线上线下一体化服务。通过平台,居民可以预约挂号、在线咨询、查看健康档案等,享受全方位、全周期的卫生健康服务。

优化医疗资源配置 通过互联网平台,实现医疗资源的跨区域、跨机构共享,缓解基层医疗资源紧张问题。同时,通过政策引导和市场机制,优化医疗资源配置,提高基层医疗机构的服务能力和水平。

加强基层卫生信息化建设 完善基层卫生信息系统建设,实现医疗数据的标准化、规范化管理。通过信息化手段,提高基层卫生管理的效率和质量,为居民提供更加便捷、高效的卫生健康服务。

“互联网+”背景下的基层卫生管理创新是一个系统工程,需要政府、医疗机构、居民等多方共同参与和推动。通过构建智慧卫生服务平台,强化基层医疗队伍建设,创新健康管理模式,优化医疗资源配置,加强基层卫生信息化建设等措施,可以推动基层卫生管理实现转型升级,为居民提供更加优质、高效的卫生健康服务。同时,这也为我国的医疗卫生事业注入新的活力和动力。

(作者供职于河南中医药大学管理学院)



资料图片