

传染病的传播途径和预防方法

□杜鑫

传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。它们通过特定的传播途径,如空气、接触、血液等,在人群中迅速扩散,对人类健康构成严重威胁。因此,了解传染病的传播途径和预防方法至关重要。

传播途径

空气传播 如流感、麻疹、肺结核等,这些病原体通过飞沫、气溶胶等形式在空气中传播。
接触传播 如皮肤炭疽、性病等,这些病原体通过直接接触感染者的皮肤、黏膜或间接接触污染物传播。
血液传播 如乙型肝炎、艾滋病等,这些病原体通过血液接触传播,如共用针头、注射器等。
消化道传播 如霍乱、痢疾

等,这些病原体通过污染的水和食物进入消化道传播。

传染病的特点

有病原体 每种传染病都有其特有的病原体,包括病毒、立克次体、细菌、真菌、螺旋体、原虫等。
有传染性 病原体从宿主排出体外,通过一定方式,到达新的易感者体内,呈现出一定传染性,其传染强度与病原体种类、数量、毒力、易感者的免疫力等有关。
有流行性 指传染病在人群中的传播和流行。按传染病流行过程的强度和广度分为:散发、暴发、流行和大流行。
有地方性 指某些传染病或寄生虫病,其中间宿主受地理条件、气温条件变化等影响,常局限

于一定的地理范围内发生。

有季节性 指传染病的发病率在年度内有季节性升高。这与温度、湿度的改变有关。

有潜伏期 每种传染病的潜伏期都有一定的范围,时间长短不一。

有发热症状 大部分的传染病都可能伴有发热。

预防方法

保持个人卫生 经常用香皂和清水洗手,特别是在上厕所、准备食物和使用公共设施之后。避免触摸眼睛、口鼻,尤其是在没有洗手的情况下。
咳嗽和打喷嚏时用纸巾掩盖 这样可以减少病毒在空气中的传播。用过的纸巾应立即丢弃,并再次洗手。
避免共享个人物品 如毛巾、

牙刷等,以减少直接接触传播的风险。

保持健康的生活方式 充足的睡眠、均衡的饮食、适度的运动和减少压力都可以增强免疫力,帮助身体抵抗疾病。

保持社交距离 尽量与他人保持至少1米的距离,特别是对于那些咳嗽、打喷嚏或发热的人。

避免拥挤的场所 如果可能,尽量避开人群密集的地方,尤其是公共交通工具。

改善室内空气质量 定期开窗通风,使用空气净化器,都可以减少病毒在封闭空间的传播。

除了做好个人防护,公共卫生和政策层面的预防也很重要: 建立和实施有效的监测系统,这对包括疾病暴发的早期检测、对接触者的追踪和对社区的宣传教

育。

隔离和治疗 对于已经感染的人群,应尽快隔离,并给予适当的治疗。这可以防止疾病的进一步传播。

疫苗接种 疫苗是预防传染病最有效的手段。政府应确保群众都有机会接种必要的疫苗。

清洁和消毒公共设施 对经常接触的物体和表面(如门把手、电梯按钮等)进行定期清洁和消毒。

传染病的威胁是时刻存在的,我们需要保持警惕,了解并掌握传染病的传播途径和预防方法。只有这样,我们才能在面对传染病时,有效保护自己和他

(作者供职于山东省枣庄市精神卫生中心)

心脏病的早期识别及注意事项

□王利平

随着现代生活节奏的加快,心脏承受的压力越来越大,心脏病也成为了威胁人类健康的重要疾病。了解心脏病的症状与早期识别方法,对于维护心脏健康至关重要。

如何早期识别心脏病

症状表现 心脏病的症状多种多样,常见的包括胸闷、胸痛、心悸、气短等。这些症状可能在体力活动或情绪激动时出现,休息后可缓解。然而,心脏病的症状并非一成不变,每个人的体验也有所不同。例如,有些患者可能感到胃部不适、下颌疼痛或颈部疼痛,这些看似与心脏无关的症状,也可能是心脏问题的预警信号。如果经常出现这些症状,尤其是在没有明显原因的情况下,建议及时就医。

观察身体信号

除了上述症状外,心脏病还可能引起一些身体信号的出现,如水肿(尤其是下肢水肿)、体重突然增加或减少、消化不良、昏厥等。这些信号可能表明心脏功能出现问题,需要进一步检查。
健康体检 定期进行健康体检是早期发现心脏病的重要方法之一。医生可以通过心电图、心脏超声等检查来评估心脏的健康状况。如果有心脏病家族史或其他危险因素,如高血压、高胆固醇、糖尿病等,建议更频繁地进行心脏健康检查。

危险因素 年龄增高、家族史、高血压病、高胆固醇、糖尿病、肥胖、缺乏运动、吸烟等因素都会增加患心脏病的风险。了解自己的危险因素,并采取相应的措施来控制或降低这些风险,有助于预防心脏病的发生。

心脏病的注意事项

均衡饮食 选择低盐、低脂、高纤维的食物,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,控制热量摄入,避免过度肥胖。

规律运动 根据自身情况,选择合适的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,逐渐增加运动强度和运动时间,以增强心肺功能。

日常管理 避免过度紧张和焦虑,学会放松心情。保持良好的心态有助于降低心脏负担。戒烟是预防心脏病的首要措施,还要限制酒精摄入,避免酗酒。

掌握急救知识 了解并掌握基本的急救知识,如心肺复苏术和除颤器的使用方法。在紧急情况下能够迅速采取措施保护生命。

注意天气变化 气温骤降或突然升温可能会对心脏造成负担,注意根据天气变化增减衣物,避免因温差过大导致患心脏病的风险增高。

通过了解心脏病的症状,识别早期预警信号,以及采取科学的生活方式和健康管理措施,可以科学预防心脏病,做到早发现、早治疗。

(作者供职于海南博鳌一龄生命养护中心)



资料图

正确认识和使用中药

□郑凌云

在日常生活中,能够起到调理身体、养生作用的中药材有很多。正确认识中药,科学使用中药,才能使其发挥最佳效用,促进身体健康。

常见中药及其养生功效

菊花 菊花是具有代表性的中药之一,具有疏散风热、清肝明目的功效,常用菊花泡水喝,不仅可以提神醒脑,还可以舒缓疲劳。

枸杞 枸杞被誉为“中华宝药”,具有滋补肝肾、明目润肺的作用。食

用枸杞可以增强免疫力,改善皮肤干燥,延缓衰老。

黄芪 黄芪具有补气固表、利尿托毒的功效,是养生佳品,常食黄芪可以增强体力,提高抗病能力。

当归 当归是女性朋友的福音,具有补血活血、调经止痛的作用,女性朋友可以适量食用当归,调理身体,缓解经期不适。

中药的正确使用方法

食疗养生 可以将中药融入日常

饮食中,通过食疗来调理身体,比如,制作菊花枸杞茶,将菊花和枸杞一起泡水喝;或者炖煮黄芪鸡汤,既美味又营养。

调整作息 注意调整作息,保证充足的睡眠时间,避免熬夜,早睡早起,顺应自然规律。运动锻炼:适当的运动锻炼也是养生的重要一环,可以选择散步、慢跑、打太极拳等轻松的运动方式,增强体质,提高抵抗力。

情绪调节 学会调节情绪,保持心情愉悦,多参加户外活动,欣赏美丽的景色,或者与亲朋好友交流分享,让心情更加舒畅。

在选购中药时,要注意选择品质优良、无虫蛀、无霉变的产品,对于包装好的中药,要查看包装是否完整、标签是否清晰。此外,还可以根据中药的外观、气味等特点来判断品质。

中药的保存也很关键,一般来说,中药应存放在阴凉、干燥、通风的地方,避免阳光直射和潮湿。对于易虫蛀、易霉变的中药,可以适当添加一些防虫剂、干燥剂等物品进行保护。此外,定期检查和翻动中药,确保其品质。

(作者供职于山东省鄞城县中医院)

如何预防糖尿病

□李萌

糖尿病是一组由胰岛素分泌和作用缺陷所导致的碳水化合物、脂肪、蛋白质等代谢紊乱和以长期高血糖为主要表现的代谢性疾病。长期高血糖会损害身体的各个器官,尤其是眼睛、肾脏、神经系统和心血管系统。

合理饮食

合理饮食是预防糖尿病的关键。我们应该遵循以下原则:
增加膳食纤维摄入 膳食纤维有助于降低血糖,建议多吃蔬菜、水果和全谷类食物。

减少糖分和饱和脂肪摄入 过多摄入糖分和饱和脂肪会增加糖尿病的风险,因此,应尽量避免高糖

饮料、甜点、油炸食品等高热量食物。

适量摄入优质的蛋白质 蛋白质是身体的重要营养素,但过量摄入会增加肾脏负担。建议选择瘦肉、鱼、禽类、豆类等优质蛋白质。

规律运动 规律运动可以帮助我们保持健康的体重,提高胰岛素敏感性,从而降低糖尿病的风险。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。此外,力量训练也有助于提高身体代谢水平,预防糖尿病。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加患糖尿病的风险。吸烟会损害胰岛素功能,导致血糖升高;而过量饮酒则可能导致脂肪肝、胰岛素抵抗等问题。因此,戒烟限酒对于预防糖尿病具有重要意义。

定期体检 定期体检可以帮助我们及时发现并处理可能导致糖尿病的各种危险因素。建议每年至少进行一次血糖检测,以便及时发现血糖异常。此外,还应关注血压、血脂等指标,以便全面了解身体状况。

心理调节 心理压力过大可能导致内分泌失调,从而影响血糖水平。因此,学会调节情绪,保持心情愉悦也是预防糖尿病的重要手段。建议通过运动、冥想、阅读等方式缓解压力,保持心理平衡。

总之,预防糖尿病需要从多方面入手,包括合理饮食、规律运动、戒烟限酒、定期体检和心理调节等。只要保持健康的生活方式,就能有效降低患糖尿病的风险。

(作者供职于湖北省宜昌市夷陵人民医院全科医学科)

心脏瓣膜病的常见症状

□李雪

心脏瓣膜病是一类常见的心脏疾病,主要涉及二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣和肺动脉瓣等心脏瓣膜的异常。这些瓣膜在心脏的正常运作中起着至关重要的作用,能够确保血液在心脏内的单向流动,从而维持身体的正常血液循环。如果这些瓣膜因各种原因出现病变,就会引发心脏瓣膜病,导致心脏功能异常,甚至心力衰竭。

心脏瓣膜病的定义与成因

心脏瓣膜病是指心脏瓣膜在解剖结构和(或)功能上的异常,造成心脏内血流动力学的显著变化,从而引起一系列临床症状。这些瓣膜可能因先天发育异常、退行性改变、风湿热、感染、创伤、缺血坏死等多种因素

而受损。心脏瓣膜病可以影响单个瓣膜,也可以影响多个瓣膜,其严重程度和临床表现因个体差异而异。

在心脏内部,有4个主要的瓣膜:二尖瓣位于左心房和左心室之间,三尖瓣位于右心房和右心室之间,主动脉瓣连接左心室和主动脉,肺动脉瓣连接右心室和肺动脉。这些瓣膜通常由2个~3个瓣叶组成,这些瓣叶非常光滑且富有弹性,确保血液能够顺畅地通过。然而,当瓣膜发生病变时,如狭窄或关闭不全,就会导致心脏瓣膜病。

心脏瓣膜病的常见症状

心脏瓣膜病的症状因瓣膜病变的类型、严重程度及病变涉及的瓣膜不同而异。在瓣膜病

变早期,由于心脏的代偿机制,患者可能无明显症状。但随着病情的进展,心脏负担加重,代偿机制无法维持,患者便会出现一系列症状。

活动耐力减退 这是心脏瓣膜病患者最常见的早期症状之一。患者在进行日常活动时容易感到疲劳和乏力,运动时劳累,便会出现呼吸困难、心悸等

症状。这是因为心脏瓣膜病变导致心脏泵血功能下降,无法满足身体对氧气的需求。

呼吸困难 呼吸困难是心脏瓣膜病的典型症状之一。患者可能在轻度体力活动时或休息时感到呼吸困难,严重时甚至需要坐起或站立才能缓解。呼吸困难是由于心脏瓣膜病变

导致肺部瘀血,进而影响呼吸功能所致。

心悸 心悸是指患者自觉心跳加速、不规则或有力。这可能是心脏瓣膜病变导致心脏节律异常或心脏负荷加重所致。心悸可能让患者感到不适和焦虑。

胸痛 部分心脏瓣膜病患者可能会出现胸痛的症状,这通常是由于心脏供血不足或瓣膜病变导致的局部炎症反应所致。胸痛可表现为钝痛、锐痛或压迫感,有时可放射至肩部或背部。

水肿 当心脏瓣膜病导致心力衰竭时,患者可能会出现水肿的症状。水肿通常出现在下肢、脚踝或腹部等部位,严重时甚至可能影响患者的行走和日常生活。这是由于心脏泵血功能下

降,导致血液在静脉系统内淤积,进而引发液体滞留。

除了上述常见症状外,不同类型的瓣膜病还可能表现出一些特殊的症状。例如,主动脉瓣狭窄的患者可能出现晕厥、心绞痛等症状;二尖瓣关闭不全的患者则可能出现疲乏、腹胀及水肿等症状。这些症状可能会随着病情的加重而逐渐显现,严重影响患者的生活质量。

需要注意的是,心脏瓣膜病的症状并非特异性的,有时可能与其他心脏疾病或全身性疾病的症状相似。因此,在出现上述症状时,患者应及时就医,接受专业医生的检查和诊断。

(作者供职于新乡市第一人民医院全科医学科)

供应室是非常重要的部门之一,是承担各科室所有重复使用诊疗器械、器具和物品清洗、消毒、灭菌以及无菌物品供应的部门。供应室的护理工作是确保医疗物资的安全、准确和高效供应,支持医疗团队正常运转。在这篇科普文章中,将为大家介绍医院供应室护理的常规工作流程,帮助大家更好地了解供应室的重要性和护理工作的具体内容。

回收

使用者将重复使用的诊疗器械、器具和物品与一次性使用物品分开放置;重复使用的诊疗器械、器具和物品直接置于封闭的容器中,精密器械采用保护措施,由供应室集中回收处理;当诊疗器械、器具和物品被传染病病原体污染时,使用者应采取双层封闭包装措施,并清晰标注所涉及感染性疾病名称。随后,这些被污染的器械将由供应室进行专门的、独立的回收和处理,以确保不会造成交叉感染并维护公共卫生安全。

分类

应在供应室的去污区进行诊疗器械、器具和物品的清点、核查。根据物品材质、精密程度等进行分类处理。

清洗

在回收及分类之后,则需要根据实际情况进行清洗。清洗方法主要分为机械清洗和手工清洗两种形式。其中,机械清洗因其高效和适用性,常被用于清洗大部分常规器械。手工清洗适用于精密、复杂器械的清洗和有机物污染较重器械的初步处理。清洗步骤包括冲洗、洗涤、漂洗、终末漂洗。精密器械的清洗,应遵循生产厂家提供的使用说明或指导手册。

消毒

清洗后的器械、器具和物品应进行消毒处理。方法首选机械湿热消毒,也可采用75%乙醇、酸性氧化电位水或其他消毒剂进行消毒。

干燥

首选干燥设备进行干燥处理。根据器械的材质选择适宜的干燥温度,不耐热器械、器具和物品可使用消毒的低纤维絮擦布、压力气枪或≥95%乙醇进行干燥处理。管控器械内的残留水迹,可用压力气枪等进行干燥处理。不应使用自然干燥方法进行干燥。

检查与保养

器械干燥处理之后,就需要进行详细的检查以及保养了。可以采用目测以及光源放大镜,对每件医疗器械、器具和物品进行详细检查,比如检查器械的表面是否光洁,是否还存在血渍或者是其他的污渍。另外,还需要检查器械的功能是否是完好。对于清洗不合格,或者是出现锈迹,以及其他污渍的器械,需要重新清洗。检查完毕之后,使用润滑剂对这些器械进行保养。

包装

器械以及其他的医疗物品全部涂上润滑油进行保养之后,就可以包装了,包装之前需要检查器械的种类,以及规格还有具体的数量。

灭菌

对所有已经包装好的器械、器具和物品进行灭菌处理,耐热的器械、器具首选压力蒸汽灭菌,低温灭菌主要包括环氧乙烷灭菌、过氧化氢低温等离子体灭菌,灭菌后的物品分类储存。

发放

对于无菌物品的发放需要特别注意,发放者要洗手且彻底消毒,同时根据科室的具体需求来进行发放。如果是一次性的无菌物品,需要详细地记录数量、厂家以及名称还有出库的日期、失效日期等,过期的物品不得发放。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

放松身心 释放压力

□刘晓培

在快节奏的现代生活中,压力似乎无处不在,如影随形。面对工作、学习、生活的种种挑战,人们有时会感到心力交瘁,仿佛心灵也被沉重的锁链束缚。那么,如何解开这些锁链,让心灵重获自由呢?心理康复,就是那把能够解锁我们内心的钥匙。今天,就带大家一起来探讨如何通过心理康复来放松身心,释放压力,让生活更加轻松愉悦!

心理康复,顾名思义,就是通过一系列心理干预和治疗方法,帮助患者从心理创伤、心理障碍或精神压力中恢复过来,重新找回内心的平衡与安宁,不仅关注患者的心理健康,还注重提高其社会适应能力,使患者能够更好地面对生活中的挑战。心理康复的过程因人而异,但通常包括评估、治疗、康复和随访四个阶段。评估阶段,医生会对患者的心理状态进行全面了解,确定问题的性质和严重程度。治疗阶段,医生会根据患者情况制定个性化的治疗方案,如心理咨询、药物治疗等。康复阶段,患者需要在医生的指导下进行心理训练,逐步恢复心理健康。随访阶段,医生会对患者的康复情况进行跟踪,及时调整治疗方案。

心理康复的方法多种多样,以下是一些常见的心理康复方法:
认知行为疗法 这种方法通过改变患者不良的思维模式和行为习惯,从而纠正其心理问题。认知行为疗法可以帮助患者建立正确的认知观念,提高自我控制能力,从而

更好地应对生活中的挑战。
放松训练 放松训练是一种通过特定的训练方法,使患者达到身心放松的状态。常见的放松训练包括深呼吸、渐进性肌肉放松法等,可以帮助患者缓解紧张情绪,减轻身心压力。
艺术疗法 患者可以通过绘画、音乐、舞蹈等艺术形式表达自己的情感和想法,从而释放内心的压力,可以帮助患者发现自己的潜能和创造力,增强自信心和自尊心。

除了接受专业的心理康复治疗外,我们还可以在日常生活中采取一些措施来进行心理康复。

调整生活节奏 合理安排工作和生活的节奏,避免过度劳累和压力过大,可以尝试制定一个切实可行的时间表,将任务分解成小块,逐步完成。
锻炼身体 运动是释放压力的有效途径之一。通过锻炼身体,可以缓解紧张情绪,促进身心放松。此外,运动还可以提高身体素质和免疫力,增强抵抗力。

保持充足的睡眠 睡眠是身心恢复的重要方式,应该保证每天有充足的睡眠时间,避免熬夜和睡眠不足。在睡前,可以尝试一些放松的活动,如听轻音乐、泡热水澡等,帮助自己更好地入睡。

心理康复是一个长期而复杂的过程,需要付出耐心和努力。关注自己的心理健康,放松身心,释放压力,才能轻松地生活。

(作者供职于山东省菏泽市第三人民医院)