

流感的预防措施与治疗方

□刘丘岗

流行性感冒,简称流感,是流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病,属于丙类传染病。流感病毒容易发生变异,传染性强,人群普遍易感,发病率高。历史上流感在全世界引起多次暴发性流行,是全球关注的重要公共卫生问题。

流感在中国以冬春季多见,临床表现以高热乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等症为主,而呼吸道症状较轻。

预防措施

接种疫苗 接种流感疫苗是预防流感的有效方法之一。流感疫苗通过注射含有灭活的流感病毒成分或病毒表面蛋白的疫苗,促使人体产生抗体以保护人群免受

感染。疫苗通常每年推出一次,根据流行的病毒株进行更新。接种疫苗有助于降低感染流感的风险,尤其是对于易感人群,如老年人、儿童、孕妇和患有慢性疾病的人群。虽然疫苗不一定能完全预防感染,但它可以降低感染后疾病的严重程度,减少并发症。

增强个人卫生意识 增强个人卫生意识是预防流感的重要步骤之一。经常洗手、打喷嚏时使用纸巾等措施可以减少病毒传播的风险,定期清洁常用物品表面,如手机、键盘、门把手等。特别是在流感高发季节,尽量避免前往公共场所能有效减少感染的风险。

避免接触病毒

避免接触病毒 避免接触病毒是预防流感的另一重要策略。尽量避免与患有流感的人密切接触,因为流感是通过飞沫传播的,密切接触患者或与其共用物品会增加感染的风险。在流感季节,避免在接触到受感染的物体后,触摸自己的口鼻和眼睛,以减少病毒进入体内的概率。同时,保持室内通风,有助于减少病毒在空气中的滞留时间,降低感染的风险。

治疗方法

药物治疗 药物治疗是治疗流感症状的重要手段之一。对于确诊患有流感的患者,医生会建议使用抗病毒药物,这些抗病毒

药物可以通过抑制病毒的生长来减轻病情,从而缓解发热、头痛、肌肉酸痛等症状。在药物治疗中,及早开始使用抗病毒药物是关键,因为它们感染后的几天内最为有效。然而,药物治疗并非适用于所有患者,在使用之前应咨询医生的建议,尤其是对于有潜在健康问题的患者。

保障充足的睡眠 在流感发作期间,保障充足的睡眠对于身体康复非常重要。流感会使身体感到疲惫和虚弱。因此,及时休息有助于提高免疫系统的功能,加速康复过程。

补充水分和营养 在流感期间,身体通常会失去大量的水分

和营养。因此,及时补充水分和营养对于恢复健康非常重要。保持充足的水分摄入量,有助于稀释黏稠的黏膜分泌物,减轻鼻塞和咽喉不适感。此外,饮用温水、茶和汤,可以缓解喉咙疼痛和咳嗽。在饮食方面,选择易于消化的健康食品,如水果、蔬菜等,有助于提供身体所需的营养,促进康复。

在面对流感时,了解预防措施和治疗方法是应对这一疾病的关键,通过了解并采取这些措施,我们可以更好地保护自己和家人免受流感的侵害。

(作者供职于河南省驻马店市中心医院)

自然分娩和剖宫产的区别与选择

□莫晓仪

在孕妇的妊娠和生育过程中,自然分娩和剖宫产是两种常见的分娩方式。这两种方式都有其独特的优点和缺点。因此,选择哪种方式更适合,需要基于孕妇的个人情况和医生的建议进行选择。

自然分娩

自然分娩是最常见的分娩方式,它的优点包括:

生理上的 自然分娩有助于促进孕妇和胎儿的亲密联系,有助于胎儿的肺部发育,并促进母亲产生催产素,从而促进母婴之间的互动。

心理上的 自然分娩通常被认为是一个正常的生理过程,这有助于消除孕妇的恐惧和焦虑。

恢复上的 对于大多数妇女来说,自然分娩后期恢复相对较快,因为她们未接受手术或使用麻醉药物。

然而,自然分娩并非适用于所有孕妇。以下是一些需要考虑的因素:

胎儿过大 如果胎儿过大,会对母亲产道造成压力,导致自然分娩困难。

胎盘异常 如果胎儿的胎盘发育

异常,会影响胎儿的生命体征,此时可能需要剖宫产来确保母婴安全。

孕妇健康问题 如果孕妇有严重的健康问题,如高血压病、糖尿病等,会增加自然分娩的风险。

剖宫产

剖宫产是一种通过手术切开母亲的腹部和子宫来取出胎儿的手术。虽然剖宫产在某些情况下是必要的(如胎儿胎盘异常或孕妇存在健康问题),但在许多情况下,剖宫产并不是最佳选择。这是因为剖宫产可能带来一些风险和并发症:

麻醉风险 剖宫产需要使用麻醉药物,会对孕妇的健康造成影响。

手术并发症 手术过程中会出现各种并发症,如出血、感染等。

术后恢复 剖宫产以后,可能需要更长时间才能恢复到孕前状态。

然而,对于某些孕妇来说,剖宫产可能是更好的选择。以下是一些需要考虑的因素:

高危妊娠 对于一些有严重健康问题或妊娠并发症的孕妇,如妊娠期

高血压病、胎盘早剥等,剖宫产可能是一种更安全的方式。

胎儿问题 如果胎儿出现紧急情况,如缺氧、胎位异常等,剖宫产可能是一种快速有效的解决方案。

选择自然分娩还是剖宫产是一个复杂的决策过程,在进行选择时,重要的是要认识到每种方式的风险和益处。以下是一些建议:

与医生充分沟通 与医生进行充分沟通,了解每种方式的优缺点。

考虑个人和家庭情况 考虑个人健康状况、家庭情况、工作和生活环境等因素。

定期产检 定期进行产检,了解胎儿的健康状况和孕妇的身体状况。

总之,自然分娩和剖宫产都是可行的分娩方式,选择哪种方式取决于多种因素。

孕妇应充分了解这两种方式的优缺点,并与医生进行沟通,做出合适的选择。

(作者供职于广东省佛山市三水区人民法院)

精神疾病的健康指导

□孔志荣

精神疾病是一种复杂的心理健康问题,影响着人们的情感、思维和行为。对于精神疾病患者来说,除了专业的医疗治疗外,日常生活中的健康指导也是非常重要的。

遵医嘱用药

精神疾病的药物治疗是缓解症状、控制病情的关键。患者应严格遵循医生的建议,按时按量服药。切勿自行增减剂量或停药,以免加重病情或引发其他不良反应。同时,要定期向医生汇报服药情况,及时调整治疗方案。

心理调适与辅导

精神疾病患者往往伴随着心理困扰,如焦虑、抑郁等。心理调适与辅导是帮助患者建立积极心态、缓解心理压力的重要手段。患者可以通过参加心理咨询、心理治疗等方式,学习应对精神疾病的技巧,提高心理承受能力。同时,家属和朋友也应给予患者关心和支持,共同面对困境。

规律作息与休息

良好的作息习惯对于精神疾病患

者的康复非常重要。患者应保持规律的作息时间,保障充足的睡眠。避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。此外,放松也是缓解精神压力的有效途径,如散步、瑜伽等轻度运动或参加兴趣小组、阅读等活动。

饮食调节与营养

合理的饮食对于精神疾病患者的康复具有积极影响。患者应保持均衡饮食,摄入充足的含蛋白质、维生素和矿物质的食物,避免过多摄入油腻、刺激性食物。同时,适量补充富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等,有助于缓解抑郁、焦虑等情绪问题。

病情监测与随访

精神疾病患者需要定期监测病情,以便及时调整治疗方案。患者应严格按照医生的建议,定期接受检查、评估,了解病情的发展变化。在随访过程中,患者应向医生反映自己的症状和药物反应等情况,以便医生制订更加精准的治疗计划。同时,家属也应积极参与随访过程,了解患者的

病情进展,共同为患者的康复努力。

社会适应与参与

精神疾病患者在康复过程中,应积极参与社会活动,提高社会适应能力。可以通过参加康复训练、志愿活动等,拓宽社交圈子,增强自信心。此外,患者还可以根据自己的兴趣和特长,寻找合适的职业发展方向,实现自我价值。

精神疾病复发的预防与应对

精神疾病复发是一个需要引起关注的问题。为了预防精神疾病复发,患者应积极遵循医生的建议,保持良好的生活习惯和心理状态。

同时,患者也需要学会应对复发的技巧,如及时发现复发的迹象、调整治疗方案等。在精神疾病复发时,患者应寻求医生的帮助,以便得到及时有效的治疗。

精神疾病的健康指导是全方位的,多层次的,患者积极遵循健康指导,才能更好地促进康复,提高生活质量。

(作者供职于广东省中山市第三人民医院心身障碍科)

中医治疗肺结节的方法

□刘志勇

肺结节作为临床中发生率较高的疾病,对于人们的身体健康产生严重影响。在疾病治疗过程中中西医结合应用较为广泛,但研究发现中医针对肺结节同样具有一定临床效果。那么,中医如何治疗肺结节呢?

肺结节的病因

中医将肺结节归为“肺积”,是因为多种情况导致正气虚弱,造成邪气侵袭肺部,加之受到吸烟及大气污染等影响,造成郁结胸中、肺气愤郁、宣降失司、气机紊乱、积聚成痰、痰凝阻滞,久则成块所致的病证。而且该疾病通常和日常生活中人们饮食习惯相关。因此,中医针对肺结节的治疗过程,需要从多方面采取有效措施。

中医治疗肺结节的方法

饮食疗法 肺结节患者在日常生活中需要保证食材的多样性及新鲜性,注重饮食搭配。多食用养肺、润肺、清肺、散结的食物,而且需要避免摄入肥腻及辛辣刺激性食物,尤其要减少摄入煎炸及腌制的食物。适当摄入益脾补肺的食物,如山药、大枣、萝卜、海带、茼蒿等,这部分药物能够起到较好的散结化痰作用。

中药治疗 肺结节患者在日常生活中通常具有一定的伴随症状,如咳嗽、痰多,并且痰中带血,上述情况都属于肺阴亏虚导致。可以使用三棱、瓜蒌、薤白等软坚散结功效的药物来缓解症状。如果患者存在胸闷、气短且痰液发黄这种情况,可以使用蒲公英、白头翁、益母草来缓解症状。同时,在医生指导下使用养阴清肺汤、沙参麦冬汤、化橘丸的中药方剂,能够在一定程度上改善患者的病症。

推拿治疗 当人体出现肺结节时,中医在治疗该疾病过程中会适当应用推拿的方法,可以起到辅助保健的效果。按摩孔最穴、鱼际穴、尺泽穴能够消除患者气喘、咳嗽、咯血等症状,能够有效刺激肺部组织,确保肺部气血流通正常,以此实现舒筋通络,调整脏腑的效果,对于肺结节的消散有重要作用。

肺结节的发生与多种因素有关,中医会结合个体辨证施治。在日常生活中通过调整生活方式,使患者形成良好的生活行为。通过戒烟酒、戒辛辣刺激性食物,保持充分的休息及控制情绪稳定,使患者肺部功能改善。结合日常的饮食调理,多摄入散结、化痰、润肺的食物能够在一定程度上减少肺部负担,同时配合医生指导使用中药,并且适当进行运动,以此实现情绪调节,减少身心压力,能够有效实现病情改善,避免病情进展。

(作者供职于河南省开封市中医医院肺病科)

自体造血干细胞移植的优势与风险

□钱伟

随着医学技术的不断进步,恶性血液病的治疗手段日益丰富,其中自体造血干细胞移植作为一种创新且有效的治疗方法,为许多患者带来了希望。

恶性血液病与自体造血干细胞移植

恶性血液病,是一类起源于造血系统或侵犯造血系统的恶性肿瘤,通常具有病程长、病情复杂、治疗难度大等特点。常见的恶性血液病包括白血病、骨髓瘤等。

这些疾病不仅影响患者的正常造血功能,还可能导致严重的并发症,甚至危及生命。自体造血干细胞移植是一种通过采集患者自身的造血干细胞,经过体外处理后再回输给患者,重建正常造血和免疫功能的治疗方法。与传统的化疗和放疗相比,自体造血干细胞移植具有更高治愈率和更低复发率的特点,为恶性血液病患者提供了新的治疗选择。

治疗原理与流程

自体造血干细胞移植的治疗

原理主要基于恶性肿瘤细胞对化疗药物的敏感性差异。通过给予患者大剂量的化疗药物,杀灭体内的肿瘤细胞,同时采集患者自身的造血干细胞并保存。待化疗结束后,再将造血干细胞回输给患者,使其在骨髓中重新生长,从而恢复正常的造血和免疫功能。

自体造血干细胞移植的治疗流程大致如下:

造血干细胞采集 在化疗前,通过动员剂或粒细胞集落刺激因子等药物,动员骨髓中的造血干细胞进入外周血,再通过特定的采集技术,从外周血中分离出造血干细胞并保存。

大剂量化疗 采集造血干细胞后,患者需要接受大剂量化疗药物,以清除体内的肿瘤细胞。化疗药物的选择和剂量需要医生根据患者的具体情况来确定。

造血干细胞回输 化疗结束后,将之前采集并保存的造血干细胞回输给患者。回输过程通常通过静脉输注的方式进行,造血

干细胞会自动寻找骨髓中适合生长的位置并定居下来。

造血重建与免疫恢复 回输后的造血干细胞在骨髓中开始生长和分化,逐渐恢复正常的造血功能。同时,免疫系统也逐渐恢复,帮助患者抵抗感染和疾病。

优势与风险

自体造血干细胞移植相比其他治疗方法具有诸多优势。首先,由于使用的是患者自身的造血干细胞,不存在免疫排斥的问题,降低了移植后出现并发症的概率。其次,自体造血干细胞移植能够重建正常的造血和免疫功能,提高患者的生活质量。此外,对于一些高龄患者和身体状况较差的患者,自体造血干细胞移植可能是一种更为安全可行的治疗选择。

然而,自体造血干细胞移植也存在一定的风险。首先,大剂量化疗可能导致患者出现严重的药物副作用反应,如恶心、呕吐、脱发等症状。此外,造血干细胞

回输后会出现感染、出血等并发症。因此,在进行自体造血干细胞移植前,医生需要对患者进行全面的评估,确保患者能够耐受治疗并降低出现并发症的概率。

适应症与禁忌证

自体造血干细胞移植适用于多种恶性血液病的治疗,包括低危组的急性白血病、多发性骨髓瘤和恶性淋巴瘤等。然而,并非所有患者都适合进行自体造血干细胞移植。医生会根据患者的年龄、病情、身体状况等因素进行综合评估,确定是否适合进行该治疗。

同时,自体造血干细胞移植也存在一些禁忌证需要特别注意。如患有严重心脏病、肺部疾病或其他重要器官功能不全的患者,以及无法耐受大剂量化疗的患者,通常不适合进行自体造血干细胞移植。此外,孕妇和哺乳期妇女也应避免进行自体造血干细胞移植治疗。

后续治疗与护理

自体造血干细胞移植并非一劳永逸的治疗方法,患者在接受治疗后仍需进行长期的后续治疗和护理。医生会根据患者的恢复情况调整治疗方案,可能需要进行进一步的化疗或放疗以巩固治疗效果。患者需要定期进行复查和随访,及时发现并处理可能出现的并发症或复发情况。

在护理方面,患者需要注意保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强身体免疫力。同时,避免接触可能导致感染的环境和人群,减少感染的风险。如果出现不适症状或异常情况,应及时就医并告知医生自己的治疗史。

然而,自体造血干细胞移植治疗过程中存在不容忽视的风险。因此,患者和家属在决定接受治疗前应充分了解相关知识,与医生进行充分沟通,共同制订治疗方案。

(作者供职于安徽医科大学第一附属医院(北区)安徽省公共卫生临床中心血液内科)

关节置换手术是一种常见的外科手术,主要用于治疗因关节炎、创伤或其他原因导致的关节功能障碍。

关节置换手术后的康复护理非常重要,它有助于患者恢复关节功能,降低出现并发症的概率,提高生活质量。

康复护理的应用

制订个性化的康复计划 每位关节置换手术患者的病情、年龄、身体状况等都有所不同。因此,康复护理的首要任务是制订个性化的康复计划。这包括根据患者的具体情况,设定合适的康复目标,安排合理的康复时间、步骤及制订具体的康复方法和手段。

疼痛管理与控制 手术后患者往往会出现不同程度的疼痛。康复护理人员需要密切观察患者的疼痛情况,及时采取有效的疼痛管理措施,如药物治疗、物理治疗等,以减轻患者的疼痛感,提高患者的舒适度。

功能锻炼与训练 功能锻炼是康复护理的重要组成部分,它有助于恢复关节的灵活性和稳定性。康复护理人员会指导患者进行一系列有针对性的锻炼,如关节活动度的练习、肌肉力量的训练等,促进关节功能的恢复。

心理支持与疏导 患者可能出现焦虑、抑郁等心理问题。康复护理人员需要关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和疏导,帮助患者树立信心,积极面对康复过程。

康复护理的效果

提高关节功能恢复速度 通过个性化的康复计划和有效的功能锻炼,康复护理可以显著提高关节置换手术后患者的关节功能恢复速度。患者能够更快地恢复关节的灵活性和稳定性,提高日常生活自理能力。

减少出现并发症的概率 康复护理注重疼痛管理和控制及早期功能锻炼,这些措施有助于降低手术后出现并发症的概率。如通过有效的疼痛管理,可以降低因疼痛导致的肌肉萎缩和关节僵硬。通过早期功能锻炼,可以预防深静脉血栓和肺部感染等并发症。

改善患者的生活质量 关节置换手术后的康复护理旨在帮助患者恢复关节功能,提高生活质量。通过康复护理的干预,患者能够更快地回归正常生活和工作,减少因关节功能障碍带来的不便和痛苦。同时,康复护理还关注患者的心理健康,通过心理支持和疏导,帮助患者建立积极的心态,提高生活质量。

促进患者自我管理 and 预防复发 康复护理不仅关注短期的康复效果,还注重培养患者的自我管理能力和预防疾病的复发。在康复过程中,康复护理人员会向患者传授相关的健康知识和技能,帮助患者建立正确的生活方式和锻炼习惯,降低疾病复发的风险。

康复护理在关节置换手术后的应用中发挥着非常重要的作用。通过上述措施,康复护理能够显著提高患者的关节功能恢复速度,降低出现并发症的概率,改善患者的生活质量,并促进患者的自我管理和预防复发。

因此,对于关节置换手术后的患者来说,接受专业的康复护理是非常必要的。同时,患者也应积极配合康复护理人员的工作,按照康复计划进行锻炼和训练,以达到最佳的康复效果。

(作者供职于山东省聊城市聊城鲁西康复医院骨与关节康复科)

龋齿的病因与治疗方法

□苏涛

龋齿是常见的口腔卫生疾病,对大家的口腔健康产生影响。

那么,什么是龋齿,导致其出现的原因有哪些,龋齿出现后该怎么治疗,这部分知识需要大家了解并掌握,以便于更好地防治龋齿。

龋齿的病因有哪些

龋齿是口腔科的常见病,又被称为蛀牙。其发生的原因通常是由于口腔细菌感染,导致牙体硬组织被破坏,进而在外界冷热的刺激下,患者会产生较为明显的疼痛感。该种疾病并没有年龄限制,能够在任何年龄群体中。而且,龋齿形成过程相对复杂:

细菌 口腔细菌滋生会导致牙质出现局部脱落,细菌滋生严重,加速龋齿的进展。

饮食 高糖饮食会导致牙齿清洁难度增加,为细菌生长提供有利环境。

年龄 年龄的增长会导致牙龈开始萎缩,牙根面外露,容易使细菌聚集,造成根面龋。龋齿的出现会对患者口腔功能产生严重影响,导致患者出现疼痛感,降低患者生活质量。医生需要结合患者实际情况有针对性地选择治疗方案。

口腔卫生 口腔卫生不良会导致牙垢堆积,形成牙菌斑,进而导致龋齿。同时,保持科学饮食,限制糖分含量较高食物的摄入量,适当吃纤维含量较高的食物及定期进行口腔检查。

药物 药物治疗是龋

齿治疗的主要方法,常见的口腔用药包括口服药物及含氟药物。使用氟化物防龋具有较显著的临床效果,使用过程中利用该药物进行窝沟封闭治疗。临床中可以选择75%氟化钠甘油糊剂、8%氟化亚锡溶液等药物进行治疗,它们并不会对牙齿造成腐蚀,使用效果理想。此外,氟化银制剂也被应用在龋齿治疗中,能够有效避免龋齿进展,但是该种治疗方法通常会导致牙齿变色,因此在乳牙龋齿治疗中使用较多。

手术治疗 手术治疗为龋齿治疗的关键方法,如银汞合金充填术、复合树脂直接粘接修复术、嵌体修复术等。

银汞合金充填术能够实现患者牙齿形态的恢复,手术将龋齿部位进行去除,制备洞形,进行隔湿消毒、垫底,而后实施缺损部位充填。

嵌体修复术通常被应用在修复较大缺损龋齿中,能够使患者恢复良好的咬合,消除食物嵌塞的出现。复合树脂直接粘接修复术其优点主要以美观为主,能够形成和牙齿颜色相同的色系,也能够被应用在大面积龋齿修复治疗中。

龋齿的治疗是保证患者口腔健康的关键,如果龋齿出现后不能及时治疗,容易导致患者出现严重的口腔卫生问题,如牙周炎等疾病。此外,日常生活中大家也需要养成良好的口腔清洁习惯,勤刷牙,少吃甜食,保护牙齿健康。

(作者供职于河南省灵宝市第一人民医院口腔科)

关节置换手术后的康复护理

□张春盈