

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与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 如果胎盘的胎盘发育

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人民医院)

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损,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物,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肺病科)

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、思想和行为。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、志愿活动等方式,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)

龋齿的病因与治疗方

□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:

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。

细菌 口腔腔隙滋生会导致牙实质出现局部脱落,细菌滋生严重,加速龋齿的进展。

饮食 高糖分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。

龋齿的治疗方法有哪些

一般治疗措施 常见的龋齿治疗中多以氟化物为主,在刷牙过程中保证刷牙时间,保证隐蔽角落能够完全刷到。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。

药物治疗 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随着牙齿变色,因此

在乳牙龋齿治疗中使用较多。银汞合金充填术通常被应用在修复较大缺损龋齿中,能够有效恢复患者良好的咬合,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,能够有效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。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)