

消毒和灭菌存在哪些差异

□ 罗 莎

在日常生活中,我们经常会听到消毒和灭菌这两个词,尤其是在医疗、卫生和食品安全等领域。然而,很多人对这两个概念存在误解,认为它们是一回事。实际上,消毒和灭菌有着本质区别,这些区别在关键时刻甚至关乎生命健康。本文将详细阐述消毒与灭菌的不同之处,帮助大家更好地理解这两个概念。

定义与目的

消毒,顾名思义,是指清除和杀灭传播媒介上的病原微生物,使其达到无害化的处理过程。消毒的主要目的是减少物品或环境中病原微生物的数量,降低传染病的传播和感染风险。灭菌则是指通过物理或化学方法,彻底杀灭物体

上所有微生物,包括细菌、病毒、真菌及细菌芽孢等,使其达到无菌状态。灭菌的要求更高,处理过程也更复杂,主要用于对清洁度和无菌状态有严格要求的物品或设备。

杀灭程度与范围

消毒和灭菌在杀灭微生物的程度和范围上存在显著差异。消毒只能杀灭或清除一部分病原微生物,如细菌、病毒等,但对于一些抵抗力较强的微生物,如细菌芽孢,可能无法完全清除。因此,消毒是不彻底的,不能代替灭菌。灭菌则要求彻底杀灭所有微生物,包括细菌芽孢,确保物品或环境达到无菌状态。这种无菌状态对于预防手术和治疗过程中的感染至关重要。

应用场合与方法

消毒和灭菌的应用场合和方法也有所不同。消毒适用于对清洁度和卫生要求较高的物品或环境,如餐具、病房、手术室、化验室等。消毒方法多样,包括物理消毒(如煮沸、紫外线照射)、化学消毒等。这些方法虽然可以有效减少微生物的数量,但是并不能完全清除所有微生物。

灭菌则主要用于处理对清洁度和无菌状态有严格要求的物品或设备,如手术器械、药品、生物制品和实验室设备等。灭菌方法通常更为强烈和彻底,包括高温高压蒸汽灭菌、干热灭菌、化学气体灭菌或电离辐射灭菌等。这些方法可以彻底杀灭所有微生物,达到无

菌状态。

效果监测与安全性

消毒和灭菌的效果监测方式也是不同的。消毒效果通常通过检测病原微生物的数量来评估,而灭菌效果则需要通过更严格的检测方法来验证,如生物指示剂法、化学指示剂法等。这些方法可以确保灭菌过程的有效性,防止因灭菌不彻底而导致感染。

此外,消毒和灭菌在安全性方面也存在差异。消毒过程中使用的化学消毒剂可能对人体造成一定的刺激或者产生过敏反应,因此,在使用时需要严格遵循操作规程和采取安全防护措施。而灭菌过程则相对安全,因为灭菌剂通常对人体无害,且灭菌过程在封闭环

境中进行,减少了人员接触灭菌剂的风险。

消毒和灭菌是两个不同的概念,它们在杀灭程度与范围、应用场合与方法等方面均存在显著差异。在实际应用中,应根据具体需求和条件选择合适的方法。例如,在医疗环境中,对于进入人体无菌组织器官的诊疗用品和需要灭菌的工业产品,必须采用灭菌方法进行处理;而对于一般场所与物品的处理,则可以采用消毒方法。通过正确理解消毒与灭菌的概念和方法,我们可以更好地预防和控制感染风险,保障人民群众的生命健康。

(作者供职于河南省人民医院消毒供应中心)

日常生活中如何预防心肌梗死

□ 林永芳

在现代社会,心肌梗死已成为威胁人们生命健康的重大疾病之一,它如同隐藏的“定时炸弹”,随时可能发生。然而,心肌梗死并非不可预防。在日常生活中,通过采取一些预防措施,可以将心肌梗死拒之门外。

了解心肌梗死,知己知彼

心肌梗死是由于冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。通俗来说,心脏的血管被堵塞,导致心脏肌肉得不到足够的血液供应,从而引发一系列严重症状,如剧烈胸痛、呼吸困难等。心肌梗死的发病原因多种多样,包括冠状动脉粥样硬化、血栓形成、冠状动脉痉挛等。而不良的生活习惯,如高盐和高脂饮食、吸烟酗酒、缺乏运动等,也是心肌梗死的“帮凶”。

健康饮食,为心脏护航

要减少高盐、高脂、高糖食物的摄入。摄入过多的盐会使

血压升高,增加心脏负担;高脂食物容易导致血脂升高,加速动脉粥样硬化;高糖食物可能引发肥胖和糖尿病,进一步加重心脏疾病的风险。因此,建议多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷物和富含优质蛋白质的食物,如鱼类、豆类、瘦肉等。这些食物富含膳食纤维、维生素、矿物质,有助于降低血脂水平、稳定血糖、保护血管健康。

规律运动,强健心脏

规律的有氧运动可以增强心肺功能,提高心脏的耐力和效率,同时有助于控制体重、降低血压和血脂水平。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。运动时,要注意循序渐进,避免过度劳累。对没有运动习惯的人来说,可以从简单的快走开始,逐渐增加运动强度和时长。此外,还可以适当增加一些力量训练,如举重、做俯卧撑等,以增强肌肉

力量,提高基础代谢率。需要注意的是,运动前要做好热身,运动后要进行拉伸,以防运动损伤。

戒烟限酒,守护血管

吸烟是心肌梗死的独立危险因素。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会损伤血管内皮细胞,促进动脉粥样硬化,增加血栓形成的风险。研究表明,吸烟者心肌梗死的发病率是非吸烟者的3倍~4倍。因此,戒烟是预防心肌梗死的当务之急。同时,要避免二手烟暴露。酒精对心脏的影响较为复杂。适量饮酒可能对心血管有一定的保护作用,但过量饮酒则会增加心肌梗死的发生风险。如果有肝脏疾病或其他健康问题,要避免饮酒。

控制情绪,保持心态平和

长期精神压力大、焦虑、抑郁等不良情绪会对心脏健康产生负面影响。这些情绪会激活交感神经系统,导致血压升高、

心率加快、血管收缩,增加心脏负担。因此,要学会调节情绪,保持心态平和。可以通过运动、冥想、深呼吸等方式缓解压力。此外,还可以培养一些兴趣爱好,如听音乐、绘画等,转移注意力,减轻心理压力。

定期体检,早发现早治疗

通过体检,可以及时发现高血压、高血糖、冠心病等潜在的危险因素,并采取相应的治疗措施。建议每年进行一次全面体检,包括血压、血脂、血糖、心电图等项目。有心肌梗死家族史或其他高危因素的人群,体检的频率可以适当增加。如果体检结果异常,一定要遵医嘱积极治疗,控制病情发展。

心肌梗死虽然可怕,但只要我们在日常生活中养成良好的生活习惯,做好预防工作,就能大大减少发生风险。

(作者供职于山东省聊城市第三人民医院)

血脂检测的注意事项

□ 唐欢欢

心血管疾病是一系列涉及循环系统(心脏和血管)的疾病,主要包括冠心病、风湿性心脏病、先天性心脏病、深静脉血栓、肺栓塞等,严重威胁人类健康。心血管疾病的危险因素有很多,血脂异常是其重要的危险因素。检测血液中的脂质(如胆固醇、甘油三酯等)可及时发现异常并预防疾病。因此,定期进行血脂检测对维护心血管健康至关重要。

血脂检测是什么

血脂检测是评估心血管疾病风险、诊断高脂血症、指导治疗及监测疗效的重要手段,对维护健康有着重要意义。

常见的血脂检测有哪几项

总胆固醇:血液中所有胆固醇的总和。
甘油三酯:血液中甘油三酯的含量。

高密度脂蛋白胆固醇:俗称“好胆固醇”,水平升高有助于降低心血管疾病风险。

低密度脂蛋白胆固醇:俗称“坏胆固醇”,水平升高会显著增加心血管疾病的发生风险。

载脂蛋白A1:是高密度脂蛋白的主要结构蛋白,水平升高有助于降低心血管疾病风险。

载脂蛋白B:是低密度脂蛋白的主要成分,水平升高会显著增加心血管疾病风险。

脂蛋白(a):水平升高与心血管疾病风险增加相关。

血脂检测前要注意什么

1.空腹时间:通常需要空腹8小时~12小时,仅可饮用少量水。
2.饮食控制:血脂检测前2天~3天,应保持正常饮食,避免食用高脂、高糖食物;血脂检

测前24小时内避免饮酒。

3.药物影响:某些药物(如降脂药物、激素类药物)可能会影响血脂检测结果,应提前咨询医生是否需要暂停用药。

4.身体状况:血脂检测前24小时内避免剧烈运动;急性疾病(如感染、心肌梗死)期间不宜进行血脂检测,应等到病情稳定后再进行。

5.检测时间:建议在早晨进行血脂检测。

6.其他注意事项:体重波动较大时不宜进行血脂检测,应等到体重稳定后再进行;月经期间,血脂水平可能会有波动,建议女性避开生理期进行血脂检测。

血脂异常怎么办

生活方式干预:健康饮食、适量运动、戒烟限酒、控制体重等。

药物治疗:根据医生的建

议服用降脂药物。

定期复查:定期监测血脂变化,以及时调整治疗方案。

常见问题解答

哪些人需要重点关注血脂
这些人群需要特别关注血脂水平:有心血管疾病家族史者、已患心血管疾病者、高血压和糖尿病患者、代谢综合征患者、吸烟者、缺乏运动者、饮食不健康者、老年人、慢性肾脏病患者、妊娠期女性、高风险儿童及青少年等。

血脂高一定会得心脏病吗

血脂高并不一定会得心脏病,但它也是心血管疾病的重要危险因素。血脂高,尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高,会显著增加动脉粥样硬化和心血管疾病的发生风险。

(作者供职于上海交通大学医学院附属松江医院检验科)

在我们的日常生活中,吃饭、喝水这些看似简单的动作,实际上是身体多个部位协同工作的结果。然而,有些人在这最基本的生存技能上遇到了难题,因为他们患上了吞咽障碍。本文将带大家一同探讨吞咽障碍这个话题,让大家认识到早识别、早康复的重要性。

什么是吞咽障碍

吞咽障碍是指由多种原因引起的、发生于不同部位的吞咽时咽下困难的情况。这种困难可能表现为食物卡在喉咙里、喝水容易呛咳、吃饭时难以下咽等。这些表现不仅影响进食、饮水,还可能导致营养不良、吸入性肺炎等严重问题,甚至危及生命。

吞咽障碍的原因

吞咽障碍的原因有很多。有些人可能是因为脑部疾病,如脑卒中、脑外伤等,影响了吞咽神经功能;有些人可能是因为咽喉部手术、放疗等治疗手段,导致吞咽结构发生变化;有一些人(尤其是老年人)可能是因为肌肉功能减退、吞咽力量不足,从而引发吞咽障碍。

吞咽障碍的危害与早期识别

吞咽障碍的危害不容小觑。它不仅会降低患者的生活质量,还可能使患者在进食、饮水时产生恐惧和焦虑情绪。有些人因为害怕呛咳而不敢进食、饮水,导致身体越来越虚弱。那么,如何早期识别吞咽障碍呢?

其实,在日常生活中,只要我们留心观察,就能发现一些端倪。比如,家人在进食时经常咳嗽、呛咳,或者食物经常卡在喉咙里,难以下咽,这可能就是吞咽障碍的信号。如果饮水时也容易被呛到,同样是吞咽障碍的表现。一旦发现这些症状,就应及时就医,接受专业医生的评估和治疗。

吞咽障碍的治疗方法

治疗吞咽障碍的方法多种多样,包括吞咽训练、调整饮食质地、借助辅助吞咽工具等,但具体方法要根据患者的病情来确定。有些患者可能需要通过吞咽训练来恢复吞咽功能,比如练习吞咽动作等;有些患者则可能需要调整饮食质地,选择软烂、易消化的食物,避免吃干硬、黏稠的食物;有一些患者可能需要使用辅助吞咽工具,比如吸管等。需要注意的是,在治疗吞咽障碍时,患者及其家属要有足够的耐心,积极配合医生的治疗。

日常生活中的辅助措施

除了专业治疗,我们在日常生活中也可以采取一些措施来缓解吞咽障碍。这些措施包括:保持口腔清洁,定期刷牙漱口;进食时坐直身体,放慢进食速度,充分咀嚼食物;喝水时用吸管小口慢饮。这些措施虽然看似不起眼,但是对改善吞咽功能有很大的帮助。

总之,对于吞咽障碍患者,我们要做到早识别、早治疗,才能让患者重新享受进食、饮水的乐趣。让我们用心关注身边的亲朋好友,尤其是老年人,及时发现并帮助他们解决吞咽障碍问题,让他们的生活更加美好。

(作者供职于郑州大学第五附属医院康复科)

打造健康社区 护理知识不可少

□ 吴 杰

在现代社会,健康已然成为人们生活的核心追求。打造一个健康社区,完备的医疗设施与宜人的环境固然重要,然而居民对护理知识的掌握程度同样是关键要素。护理知识在构筑健康社区的宏伟蓝图中占据着重要地位。

疾病预防中的护理知识

在疾病预防领域,护理知识发挥着基础性作用。以日常卫生习惯为例,正确洗手是预防病毒和细菌传播的第一道防线。居民应当知晓“七步洗手法”:掌心相对,手指并拢相互揉搓;手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行;掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓;弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;右手握住左手拇指旋转揉搓,交换进行;将5个手指尖并拢放在另一只手的掌心旋转揉搓,交换进行;必要时增加对手腕的清洗。

预防呼吸道疾病,正确佩戴口罩至关重要。在流感高发季,前往人员密集的公共场所时,要佩戴合适的医用外科口罩,并掌握正确的佩戴方法,以达到最佳的防护效果。

应急处理中的护理知识

意外可能随时降临,掌握应急护理知识能在关键时刻挽救生命。当遇到有人意外摔倒时,切勿急于扶起,应先观察伤者的意识、呼吸及受伤部位。若伤者意识清醒,倘若怀疑骨折,切不可随意搬动患者,以免造成二次伤害,可立即拨打急救电话,并在原地陪伴等待。若伤者失去意识,要马上判断呼吸,如果呼吸停止,应立即进行心肺复苏。心肺复苏的具体方法是:让伤者仰卧在硬板或

地面上,施救者双手交叠,用手掌根部按压伤者两乳头连线中点,频率至少100次/分钟,按压深度为5厘米~6厘米,每按压30次进行2次人工呼吸,如此反复,直至专业救援人员到达。

烫伤也是常见意外,一旦发生,应迅速将受伤部位浸泡在凉水中15分钟~30分钟,以降低烫伤处皮肤温度,减轻疼痛和肿胀。如果烫伤面积较大或伤势严重,浸泡时间不宜过长,以防体温过低,随后用干净的纱布或毛巾轻轻覆盖伤口,并尽快将患者送往医院。

慢性病护理中的相关知识

随着生活水平的提高,社区中慢性病患者的数量越来越多,居家护理知识的普及尤为重要。以糖尿病患者为例,血糖监测是日常护理的关键环节。患者及其家属要学会正确使用血糖仪:先清洁双手,用酒精消毒手指,待手指晾干后,取出血糖试纸并将其插入血糖仪,用采血笔在手指侧面采血,然后将血液滴在试纸上的指定位置,血糖仪便会显示血糖数值。血糖正常值为:空腹血糖一般为3.9毫摩尔/升~6.1毫摩尔/升,餐后2小时血糖不超过7.8毫摩尔/升。若血糖异常波动,要及时调整饮食、运动或遵医嘱用药。

护理知识渗透社区生活的方方面面,从日常保健到紧急应对,从疾病预防到慢性病管理,每一个知识点都可能成为守护健康的有力武器。若社区居民积极学习并运用这些护理知识,打造健康社区的美好愿景定能成为现实。

(作者供职于山东省无棣县西小王镇卫生院)

老年人口腔修复的特殊挑战与应对策略

□ 宋剑波

特殊挑战

口腔组织老化

随着年龄的增长,口腔内的牙龈、牙槽骨等组织会发生萎缩和吸收。牙龈萎缩会使牙齿根部暴露,增加龋齿风险;牙槽骨吸收则易导致牙齿松动,影响假牙的稳定性和固位力。这些老化现象使口腔修复的基础条件变差,增加修复难度。

多病共存

老年人常患有多种慢性病,如糖尿病、心血管疾病、高血压等。这些疾病会影响口腔修复的效果和安全性。例如,心血管疾病患者在口腔修复过程中可能因紧张或疼痛引发心脑血管意外。

口腔修复需求复杂

老年人的口腔修复需求往往较为复杂。一方面,他们可能同时存在多颗牙齿缺失、牙周病等问题,需要综合考虑修复方案;另一方面,由于咀嚼功能下降等,对假牙的舒适度、美观度和功能恢复要求较高。

应对策略

制订个性化的口腔修复方案

针对老年人口腔组织老化和多病共存的特点,应制订个性化的口腔修复方案。修复前,对老年人进行全面的口腔检查和身体状况评估,包括口腔组织健康、血糖水平、心肺功能等,然后根据评估结果,选择合适的修复材料和修复方法。例如,牙槽骨吸收严重者可采用种植牙修复的方式,通过植入种植体来增加假牙的固位力。

多学科协作

老年人进行口腔修复需要多学科专家协作。口腔科医生应与内科医生、内分泌科医生等密切合作,共同管理老年人的慢性病,确保口腔修复过程中的安全。例如,在为心血管疾病患者进行口腔修复时,内科医生可提前调整药物剂量,控制患者的血压和心率;口腔科医生在操作过程中,要注意缓解患者的紧张情绪,避免诱发心脑血管意外;营养科医生可为患者提供合理的饮食建议,促进口腔伤口愈合和整体健康。

提高修复舒适度

在口腔修复的过程中,应注重提高假牙的舒适度。例如,使用高弹性、低刺激性的义齿基托材料,可以减少对口腔黏膜的压迫和刺激;采用先进的修复技术如数字化义齿制作技术,可以提高假牙的贴合度,改善咀嚼功能和美观效果。同时,根据老年人的咀嚼习惯和口腔感觉能力,适当调整假牙的设计,如增加假牙的缓冲区域,减轻咀嚼时产生的压力。

定期复查与维护

口腔修复后的定期复查与维护是保障口腔修复效果的关键环节。老年人应定期到医院口腔科复查,以便医生及时发现并处理假牙松动、磨损及口腔黏膜炎症等问题,延长假牙的使用寿命。同时,医生要指导老年人正确清洁假牙;避免使用硬物刮擦假牙表面;保持口腔卫生,预防口腔疾病的发生。

总之,老年人口腔修复虽然面临诸多挑战,但是通过以上策略可以有效改善老年人的口腔健康,提高老年人的生活质量。让我们共同关注老年人的口腔健康,为他们提供更加贴心和专业的医疗服务。

(作者供职于山东省威海市文登区口腔医院)