

肺结核防治知识

□王彦梅

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的传染病,可累及全身多个脏器,但以肺结核最为常见。了解肺结核的症状、治疗方法、预防措施非常重要。

症状

咳嗽 咳嗽是肺结核最常见的症状之一,特别是在早期阶段,咳嗽可能是唯一的症状。

咳痰 痰量和颜色因个体差异而不同,绝大多数患者往往会呈现干咳或少量白痰,可表现为痰中带血或咯血,若患者合并细菌感染时,其痰液通常可呈黄色或绿色脓痰。

胸痛 肺结核会引起胸部疼痛,疼痛程度因患者的个体差异而不同。

发热 肺结核患者常伴有低

热,但也有可能出现高热。

盗汗 肺结核患者可能会在夜间出现盗汗,汗水会湿透床单。

体重下降 肺结核患者常伴有食欲不振、消瘦等症状,体重会逐渐下降。

如果出现了上述症状,应及时就医进行诊断和治疗。

治疗原则

药物治疗是改善肺结核患者临床症状的重要方法,主要是严格遵循早期、联合、规律、适量、全程的十字方针,根据患者实际健康状况,给予相应的抗结核药物。

早期 主要是指患者在确诊为肺结核后,应立即对其展开相关治疗。早期经过有效治疗,及时将体内病原体消灭,能够有效

避免疾病传播,促进患者早日康复。

联合 主要是指根据患者实际健康状况、治疗需求,合理选择多种抗结核药物对其进行联合治疗,以此提高其临床治疗效果,降低药物不良反应发生的风险。其主要治疗目的在于消灭不同生长状态下的细菌,有效预防耐药性的产生。

规律 主要是指患者应严格遵照医生的叮嘱,按规律服药,确保用药时间、用法用量均具有一定的规律,能够有效避免耐药性的产生,提高其临床治愈率。

适量 在为患者制定相应的治疗方案时,医生需要根据其体重、病情发展程度等多方面因素进行综合考虑,以此为其选择合适的药物剂量进行治疗,有效提

高药物的治疗效果,避免药物毒副作用的发生。

全程 一般来说,肺结核患者在初次接受治疗时,治疗周期通常6个月至8个月,若患者同时合并糖尿病、肺尘埃沉着病、肺外结核等疾病,则至少治疗一年。为能够有效清除患者体内病菌,促进其康复,患者一定要全程坚持接受相关治疗,以此杀死其体内处于休眠状态或慢生长的细菌。若患者不能有效坚持进行整个疗程,则极有可能会引起疾病的反复发作。

预防措施

勤洗手,注意个人卫生,不与患肺结核的人共用餐具、毛巾、牙刷等,避免交叉感染。

生活中保持良好的营养状况,均衡饮食,增强身体抵抗力。

心血管疾病是关于心脏或血管的疾病,又称循环系统疾病,是一系列涉及循环系统的疾病。主要包括缺血性心脏病、心肌梗死、高血压心脏病、心内膜炎、心律失常等。

多种危险因素与心血管疾病发生相关,例如高血压、高低密度脂蛋白胆固醇血症、肥胖等。

心血管疾病严重危害患者的身体健康,早发现、早诊断、早治疗是预防心血管疾病发生,降低致死率、致残率的关键。

那么,心血管疾病患者在生活中需要注意什么?

调整饮食 心血管疾病患者应以清淡饮食为主,减少高脂肪、高热量食物的摄入量。同时,还要多吃新鲜蔬菜水果,以及富含维生索C的食物。

此外,心血管疾病患者应多吃一些具有降血压、降血脂作用的食物,如洋葱、大蒜、芹菜、韭菜、冬瓜、萝卜、莲菜等。这些食物不仅可以增强人体抵抗力和免疫力,还能促进血液循环和新陈代谢,防止血管堵塞。

同时,心血管疾病患者还应多吃一些富含膳食纤维的食物,如粗粮、豆类及薯类等。这些食物不仅可以增加饱腹感,而且还能促进肠胃蠕动。

减少食盐的摄入量 研究发现,食盐摄入过多会导致高血压病和心血管疾病的发病率明显增加。

世界卫生组织建议,成年人每日的食盐摄入量应少于6克,并且最好能做到不吃腌制食物和加工食品。这是因为腌制食物和加工食品中含有较多的盐分,容易导致高血压病的发生。

此外,长期高盐饮食还会导致血液中的钠离子含量升高,进而使血管内的压力升高,引起血压升高。

保持良好的心态 人们的身体和心理状态,都会对身体健康产生影响,日常要保持良好的心态,尽量少生气,不要大喜大悲。如果因为生活中一些小事就大发雷霆,可能会给心脏带来很大的负担。应激可加重心血管系统的负荷,人们日常需要学会放松、学会自我调节,进而实现减压的目的。

正确用药 在使用药物的时候,要严格遵照医嘱。患者要了解有关药物的作用和不良反应,在服用药物时对自己的血压、心率和病情的变化进行仔细的记录。特别是使用洋地黄类药物的患者,要对自身心率的变化进行监测,当心率低于70次/分时,就不能继续使用该药物。

患者在服用利尿药物时,应密切关注尿液的变化;服用排钾利尿药物时,应及时补充钾素;在口服抗凝剂后,需要注意是否出现皮肤黏膜出血、鼻出血等情况。

平时,人们还要做好血压、血脂、血糖等方面的监测,同时还要做心电图、超声心动图等方面的检查,这样才能及时发现身体可能存在的血管问题。

(作者供职于枣庄市山亭区桑村镇中心卫生院)

心血管疾病患者的日常注意事项

□王琦

血液透析患者为何低钾低磷饮食

□刁兵

血液透析是将尿毒症患者的血液从身体中引出,经过血液透析机,清除体内的代谢废物和多余的水分,并将血液回输体内。人体内过多的磷和钾大部分通过肾脏排除,因血液透析患者肾脏排钾排磷障碍,所以会出现高钾、高磷等问题,对于接受血液透析的患者来说,低钾低磷饮食的重要性不可忽视。

首先,血液透析过程只能将体内的一部分钾清除,钾过高对身体的健康十分不利,低钾饮食对血液透析患者的健康非常重要。钾过高会引起心律不齐、疲劳、肌肉无力等症状,严重时还可能导致心脏骤停。因此,患者需要控制饮食中的钾含量,以维护身体的正常功能。

其次,由于血液透析患者的肾脏失去了正常的功能,体内的磷无法正常排泄,而每次血液透析也只能帮助患者清除体内一部分磷,导致血液中磷的含量过高,引起一系

列健康问题。磷过高会影响骨骼健康,可能引起骨骼疼痛、骨折等问题,还可能导致心血管疾病、皮肤瘙痒等。因此,患者需要低磷饮食来控制血液中磷的含量。

正因为上述影响,血液透析患者要认真听取医生或营养师的饮食建议和注意事项,以确保饮食健康。血液透析患者在选择食物时,尽量选择苹果、梨、菜花、胡萝卜等低钾、低磷的食物。而紫菜、香蕉、猕猴桃、柚子等含钾比较高的食物,应尽量少吃或避免食用。松子、鸡蛋、鸡肝等食物中含有较高的磷,也应该限制摄入量。

血液透析患者需根据自身的情况和医生的建议,合理摄入营养和水分。在非血液透析时,应适当补充营养和水分,但不宜过量,尤其是水分。过多的水分会引起胃脘不适、水肿、血压升高等问题,对患者的健康有不良影响。因此,患者需注意饮食量和进食频率。

控制药物的使用。某些药物可能会升高血液中的钾和磷水平,如双氯芬酸钾等。因此,使用这些药物的患者需要谨慎,并根据医生的建议适当调整用量。

注重生活方式的调整。过度的运动都不利于身体健康。血液透析患者需要保持合理的运动和休息,使身体得到充分的恢复。此外,血液透析患者还需要遵循健康、积极的生活方式,如戒烟酒、保证充足的睡眠、避免精神压力过大、保持积极向上的心态等。

总之,保持低钾、低磷饮食等良好的饮食习惯,对延长血液透析患者的生存时间,提高患者的生活质量,维护身体健康十分重要。血液透析患者需要积极控制饮食中钾和磷的含量,注意用药和生活方式的调整,及时和医生沟通自己的身体情况,并根据医生的建议做好相应的调整。

(作者供职于宁津县人民医院)

饭后腹痛 警惕胆道疾病

□王永江

饭后腹痛是生活中比较常见的症状,大多数人群认为此症状是胃炎、胃溃疡等胃部疾病导致,但实际上除胃部疾病外,胆道疾病也可以导致相关症状,若在不清楚疾病诊断前擅自进行治疗,可能会因治疗方法不当,出现病情加重的情况。

若出现饭后腹痛的情况,尤其是在应用护胃等药物后,腹痛症状无好转的情况下,应该及时就诊,明确是否胆道疾病导致的腹痛,以免导致疾病加重。

胆囊疾病的类型较多,如胆囊结石、胆囊炎、胆囊息肉、胆囊肿瘤。饭后腹痛多与胆囊结石、胆囊炎有关。

胆囊结石可能是遗传、长期饮食不当等原因导致,如果有胆囊结石的人群不及时调整饮食,存在暴饮暴食、喜油腻的饮食习惯,可能会因摄入食物过多,增加胆囊的负担,引发胆囊收缩,刺激胆汁分泌,出现饭后腹痛的情况,腹痛通常以

右小腹疼痛为主,严重时疼痛可能会放射至肩胛部以及背部,还可能引发恶心、呕吐等身体不适症状。

胆囊炎发病原因相对比较明确,通常考虑与胆囊管梗阻、胆结石、细菌寄生虫感染等因素有关。如果在日常生活中存在暴饮暴食的情况,或者摄入较多油腻、辛辣刺激、高脂肪的食物,可能导致急性胆囊炎,出现饭后腹痛的症状。此时,患者通常为突发右小腹疼痛或刀割样疼痛、间歇性绞痛。若长期存在相关不良饮食习惯,还会导致胃肠道内的压力增加,引起反射性恶心、呕吐等症状。

无论是哪种胆囊疾病导致的饭后腹痛,均建议在日常生活中低脂饮食,不要吃油炸食物、动物脑组织等,尽量吃清淡、易消化的食物,如粥、青菜、鱼肉等,以减少不适症状的出现概率。如果不注意调整,长期高脂饮食,会导致腹痛等不适症状加重。

胆道疾病的治疗应该在医生的指导下进行,特别是手术治疗,通常需由医生判断是否符合手术指征以及具体采用怎样的手术方式。

胆囊结石、胆囊炎导致饭后腹痛的患者遵医嘱应用药物治疗,主要使用的药物是消炎利胆药,包括消炎利胆片、胆康胶囊等,通常能够减轻炎症,促使胆汁排出,缓解腹痛、腹胀等临床症状。

如果患者反复出现饭后腹痛等临床症状,建议及时进行手术治疗,手术通常能够治愈胆囊炎、胆囊结石,临床上常用的手术方式为腹腔镜下胆囊切除术。

如果长期存在胆囊结石、胆囊炎等胆道疾病,有可能因胆囊壁反复受刺激,使胆囊局部出现胆囊肿瘤性病变。部分胆囊炎、胆囊结石患者,如果不予以治疗,有可能在饮酒、暴饮暴食后,出现胆源性胰腺炎。

胆道疾病的治疗应该在医生的指导下进行,特别是手术治疗,通常需由医生判断是否符合手术指征以及具体采用怎样的手术方式。

(作者供职于泰安八十八医院)

公共卫生小常识

□崔联刚

作为一名社会公民,每个人都应该积极学习和了解公共卫生活防小知识,做到以身作则,养成良好的生活和卫生习惯,共同携手抵抗病毒、抵抗传染性疾

病。本文就来聊一聊有哪些易感、易高发的传染性疾病,以及如何做好个人防护。

常见的传染性疾病

呼吸道传染病 呼吸道传染病在生活中随处可见,比如流感、流行性腮腺炎等。

呼吸道传染病主要通过空气中的飞沫,近距离接触时传染,也可以通过被患者打喷嚏、咳嗽等产生的飞沫污染了的衣服、被褥、玩具等物品或环境而传播,或通过接触被污染的器具等造成传播。

呼吸道传染病一般起病较急,潜伏期短,具有一定的传染性。

肠道传染病 肠道传染病是指病原体由人的口腔进入,并在肠道内部繁殖,产生其他毒素最终使得肠道或者全身的炎症反应。

常见的肠道传染病有细菌性痢疾、霍乱等。

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的一种急性肠道传染病,主要症状有腹痛、腹泻、里急后重、黏液脓血便等,一般在发病前2天~3天有明确

的感染史。

霍乱是由霍乱弧菌引起的急性肠道传染病,主要症状是恶心、呕吐、腹痛、腹泻、脱水等,可引起急性胃肠炎,病情严重者还会导致死亡。

如何做好个人防护

要养成良好的个人卫生

习惯,尤其是要注意勤洗手,饭前便后要洗手,外出回来要及时洗手;在离开公共场所回到家后,第一时间用消毒洗手液洗手。此外,外出回家后还可以给衣物进行消毒。毛巾、牙刷等个人用品也要注意消毒。

要讲究饮食卫生,不吃变质、过期和被污染的食品。不喝生水,吃水果、蔬菜时,要清洗干净。

平时要注意养成规律的作息习惯,按时休息,保证睡眠时间,尽量减少熬夜,合理安排学习与休息时间。加强体育锻炼,增强身体素质。

加强环境卫生治理,消除鼠类等病媒生物滋生环境并搞好灭蚊、灭蚊、灭蚊工作。尽量避免接触禽畜、野生动物及其排泄物和分泌物,避免与生病的动物和变质的肉类接触。积极配合疾病预防控制机构开展健康教育和防治工作。

当人们出现发热、咳嗽等

症状时应及时就医。

注意个人卫生防护和个人健康监测。少去公共场所及人群密集场所,在公共场所或乘坐公共交通工具时应戴好口罩。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘捂住口鼻,不随地吐痰。不与他人共用碗筷、杯具等物品。

主动学习预防知识,积极参加预防接种,自觉接种疫苗。

做好公共卫生宣传防护是每个公民应尽的责任。在日常生活中,要做自觉做好自己的卫生管理,保护自身和他人安全。

(作者供职于山东省邹平市临池中心卫生院)

高血压病的那些事儿

□王树青

高血压病是一种常见的慢性疾病,在全球范围内都具有广泛的流行性,并且发病率正在逐渐升高,发病人群的年龄也在逐渐下降。本文从医学角度科普高血压病发生的原因,并探讨在基层卫生院进行治疗的可行性。

病因

高血压病的病因较为复杂多样,通常涉及多个因素,包括遗传、环境和生活方式等。以下是一些常见的高血压原因。

遗传因素 有研究表明,高血压病在一定程度上具有家族聚集性。如父母患有高血压病,其后代患高血压病的概率较高。

年龄因素 随着年龄的增长,动脉壁会逐渐硬化,导致血压升高。因此,年龄是高血压病的一个常见危险因素。

不健康的饮食习惯 高盐摄入、高脂饮食、饮酒过多以及缺乏膳食纤维等因素都与高血压病的发生有关。

肥胖 过度肥胖会增加心脏的负荷,导致血压升高。肥胖与高血压病之间存在密切的关联。

缺乏体力活动 长期缺乏体育锻炼的人更容易患上高血压病。体力活动可以促进血液循环,增强心血管系统的功能。

长期压力 长期的心理压力和紧张状态会导致交感神经兴奋,血压升高。

卫生院治疗高血压病的可行性

卫生院作为基层医疗机构,通常提供初步的高血压病诊断和治疗服务。以下是卫生院治疗高血压病的一些优势和可行性。

早期筛查与监测 卫生院可以进行早期高血压病的筛查与监测工作。通过血压测量,以及早发现血压异常,并进一步的评估和干预。

生活方式干预 卫生院提供的高血压病治疗通常包括生活方式的干预,如饮食指导、体育锻炼建议等。

药物治疗 卫生院的医生可以根据患者的血压水平和个体情况,合理地选择适当的降压药物进行治疗。一些常见的抗高血压药物包括利尿剂、钙通道阻滞剂、β受体阻滞剂等。

随访和管理 卫生院可以对高血压病患者进行长期随访和管理,包括定期测量血压、调整治疗方案、监测并发症的发展等。

对于一些复杂的高血压病病例,患者可能需要寻求更专业的医疗机构的帮助。可以转诊至专科医院或上级医疗机构进行进一步评估和治疗。

综上所述,在基层卫生院进行高血压病治疗是可行的,特别是对于轻度至中度高血压病的患者。卫生院能够为患者提供早期筛查、生活方式干预、药物治疗以及随访和管理等服务。重要的是,高血压病患者应该积极采取治疗措施,保持合理的生活方式,并遵照医生的建议合理安全用药,以控制血压并降低心血管并发症的风险。

(作者供职于无棣县余集镇中心卫生院)

如何防范细菌性食物中毒

□刘春香

食物是人类生存的必要基础,人们需要通过摄入各种各样的食物来补充身体所需的各种营养和能量。但如果食物受外因素影响,会出现变质的情况发生,一旦人们摄入这些变质的食物,就会出现食物中毒的情况。尤其是到了夏天,天气炎热,很多食物会受到温度的影响导致发霉、变质。

那么,在日常生活中人们如何预防细菌性食物中毒的发生呢?

什么是细菌性食物中毒

细菌性食物中毒是指由于摄入了被细菌或细菌毒素所污染的食物,而引起的中毒性疾病。细菌

性食物中毒也是临床上最为常见食物中毒原因之一,其临床症状主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热、头疼、呼吸困难等。

细菌性食物中毒的预防

防止食物被细菌污染 引起食物中毒的细菌在人们的生活中分布广泛,要想预防细菌污染,就要养成饭前便后正确洗手的习惯,还要注意食物加工场地的卫生,食材烹制过程中,要注意冷热分开,生食材煮熟后再食用,尽量避免或减少食用生冷的食材。

除了分开加工,还要注意防

范老鼠、苍蝇等对食材的污染,这

些都对预防细菌性食物中毒起到重要作用。

控制细菌繁殖 细菌会在适宜的条件下大量繁殖,大部分的细菌适宜的繁殖温度在37度左右,而在10度以下,大部分的细菌繁殖会变得缓慢。将食物放置冰箱储存只能起到抑制细菌繁殖的作用,并不能完全杀死细菌。而有的细菌在温度低的情况下也是可以继续繁殖的。不食用隔夜剩饭、剩菜,特别是已经疑似发霉、变质的食材,更不要食用。

消除细菌 人们日常吃的生肉、海鲜、蔬菜等食物中也会携带一些细菌,要想杀灭细菌,最有效

的方式就是充分加热。在加热食物时,要注意保证足够的加热时间,充分地使食物完全熟透。厨房的刀具、菜板、炒锅也要经常进行清洗消毒。

食材的选择 从正规渠道购买食材,保证食材的新鲜,避免食材源头的污染。

食物中毒的应急处理

立即停止食物摄入 如果在饮食中发现异常,应立即停止食物摄入,并将尚未食用的食物封存好,以便留作证据。

保持呼吸道畅通 如果患者有呕吐或腹泻等症状,应及时将其送往医院,同时保持呼吸道畅

通,避免窒息。

补充水分 食物中毒患者由于腹泻、呕吐等症状,极易导致脱水,因此应及时补充电解质水分,以维持身体的正常代谢。

监测体温 食物中毒患者体温易升高,如果体温过高,应及时降温,以免影响身体功能。

对症治疗 根据患者的具体症状,进行相应的治疗,如使用抗菌药物、抗痉挛药物等。

预防再次发生 在处理完急救后,应对食物中毒的原因进行调查,查明原因,以预防再次发生。

(作者供职于山东省枣庄市中区疾病预防控制中心)