

医院消毒技术指南

□刘秀敏

医院内存在着大量的病原体,比如细菌、病毒和真菌等,它们可以通过直接接触、空气传播和污染物传播等途径进入人体,引发感染。医院作为治疗和照顾患者的地方,必须保持高水平的卫生标准。消毒作为一项重要的措施,能够有效杀灭病原体并减少交叉感染的发生。消毒的主要目的是通过杀灭或去除病原体,降低医院内感染的风险。因此,通过定期消毒可以有效减少这些病原体的存在,保障医院环境的安全。

常见的医院消毒方法分为两大类,物理消毒及化学消毒。

物理消毒方法是利用物理手段杀灭和去除病原体。常见的物

理消毒方法包括高温消毒、过滤等。高温消毒通过提高温度破坏病原体的结构,常用蒸汽灭菌器和干热灭菌器。过滤则通过将空气或液体通过过滤器去除病原体。化学消毒方法是利用化学物质杀灭和去除病原体。常见的化学消毒剂包括酒精、过氧化氢等。这些消毒剂可以通过破坏病原体的细胞结构或阻断其代谢途径发挥杀菌作用。

在医院,常用的化学消毒方法包括表面消毒、手消毒和器械消毒等。目前,医院常见的新型消毒剂有以下几个。

氧化剂 过氧化氢、臭氧等氧化剂被广泛应用于医院消毒中,具有快速灭菌、低残留物和

环境友好等优点。

紫外线 紫外线消毒技术已经成为医院消毒的重要手段之一,能够有效杀死病原体,可以用于空气和表面消毒。

电解水 电解水通过电解过程生成次氯酸等活性氧化物质,具有强大的杀菌能力,对环境无污染。

除新型消毒剂外,如今自动化消毒设备在医院中也有广泛的应用。

自动洗手器 自动洗手器通过感应装置自动识别人员的到来,实现无接触的手部清洁。它不仅提高了医护人员的洗手频率,还减少了交叉感染的风险。

自动化消毒机器人 机器人

技术在医院消毒中的应用正逐渐增加。自动化消毒机器人可以定时、自动对医院内各种表面进行消毒,减少了人工操作的需求和感染风险。

空气消毒设备 空气消毒设备利用过滤、紫外线等技术对空中的病原体进行灭活。这种设备可有效净化医院内的空气,保持室内空气质量。

不仅如此,随着科技的不断进步,纳米材料也逐步应用于医疗的消毒工作中。

纳米银 纳米银具有广谱抗

菌活性,可以通过破坏细菌的细胞壁和膜达到杀菌的效果。

纳米二氧化钛 纳米二氧化钛可以通过光催化作用产生活

性氧自由基,对病原体进行氧化杀菌。它还具有自洁功能,可以减少污染物在医院环境中的传播。

纳米氧化锌 纳米氧化锌对细菌、真菌和病毒具有杀灭作用,并且可以通过紫外线激发产生活性氧自由基来提高杀菌效果。

随着科技的不断进步,新型消毒剂、自动化消毒设备及纳米材料在医院消毒中的应用得到了广泛关注和研究。这些技术的发展将显著改善医院的消毒效果,降低交叉感染的风险,保证患者的就医安全。

(作者供职于山东省滨州市无棣县小泊头镇卫生院)

颈椎、腰椎的日常护理

□杨增波

颈椎和腰椎是脊柱的两个重要部分,由多个椎骨组成,与其他组织和结构相互作用。颈椎共有7节,腰椎共有5节,通过肌肉、韧带和神经支配维持身体的正常姿势和运动功能。

颈椎主要支撑头部,提供灵活的转动能力,同时保护脆弱的脊髓。腰椎则负责支撑上半身的重量,并为下半身提供稳定的支撑和运动功能。这两个区域的椎骨结构具有自己的特点和功能,对整个身体的运动和稳定性起着至关重要的作用。

长时间的不良坐姿、不良的工作习惯和缺乏适当的锻炼,导致越来越多的人面临颈椎和腰椎问题。常见的颈椎、腰椎问题包括颈椎病、颈肩综合征、腰椎间盘突出症等。患者会出现疼痛、僵硬、麻木和运动功能受限等不适症状,对生活质量产生负面影响。因此,正确的日常护理对于维持颈椎和腰椎的健康至关重要。

颈椎的护理方法

正确的姿势 正确的坐姿应该是背部挺直、肩膀放松、头部保持端正位置、眼睛与屏幕保持平行。此外,应避免长时间低头或抬头工作,尽量保持头部与颈椎呈自然状态。

适度运动 适度的运动对于颈椎的健康非常重要。进行一些有针对性的颈部运动可以增强颈椎周围的肌肉力量,提高其灵活性。一些常见的颈部运动包括前后倾、左右旋转和左右摆动等。此外,游泳、瑜伽等运动也可以有效锻炼颈椎及周围肌肉,促进颈椎的健康。

避免长时间使用电子设备 长时间使用电子设备会导致颈椎过度负荷,增加患颈椎的风险。在使用电子设备时,应该每隔一段时间休息一下,放松颈椎肌肉;采用合适的高度和角度调整好电子设备,尽量避免低头使用手机或平板电脑。

颈椎按摩 颈椎按摩是一种有效的护理方法,可以缓解颈椎疼痛和僵硬。轻轻按摩颈部和肩部的肌肉,可以促进血液循环,缓解肌肉紧张,并提高颈部的灵活性。可以使用指尖或按摩工具进行按摩,但要注意力度适中,避免过度用力造成伤害。

腰椎的护理方法

正确的姿势 在日常生活中,我们应时刻意识到自己的姿势,并尽量保持脊柱的自然曲线。当我们坐下或站立时,要确保背部挺直、肩膀放松,避免长时间低头或弯腰。

适度的运动 适度的运动对于腰椎的健康非常重要。应定期进行有氧运动,比如散步、游泳和骑自行车,可以增强腰部周围的肌肉力量,提高腰椎的稳定性。此外,灵活性训练,比如瑜伽和拉伸运动,有助于放松紧张的腰部肌肉,缓解腰痛。

注意负重和提物的姿势 当我们要负重或提物时,正确的姿势非常重要。我们应该弯膝盖而不是腰部,用腿部肌肉来承受重量,避免对腰椎施加过大的压力。

保持合适的体重 过重会带给腰椎增加额外的压力,增加腰痛的风险。保持正常体重是保护腰椎健康的重要方面之一。

通过正确的颈椎和腰椎护理方法,我们可以预防和减轻颈椎腰椎疾病症状。良好的姿势、适度的运动及注意避免过度负荷颈椎和腰椎的行为是关键。因此,每个人都应该采取积极的措施来保护自己的颈椎和腰椎健康。

(作者供职于平度市人民医院)

喉癌应该如何治疗

□姜静静

喉癌的早期症状并不明显,随着病情进展,患者会出现声音变化、咳嗽或咯血、吞咽困难、颈部淋巴结肿大、喉部疼痛或不适、呼吸困难、体重下降和乏力等。以下是喉癌的治疗方案。

手术切除 手术是最常见的喉癌治疗方法之一,通过局部切除或全喉切除去除肿瘤,有淋巴结转移者,涉及淋巴结清扫。对于早期喉癌,局部切除就可;对于晚期喉癌,要进行全喉切除。在全喉切除后,要进行喉返神经重建或喉部再建手术。术后,要密切观察患者的呼吸情况,包括频率、节律和深度。出现异常情况时,比如呼吸困难或窒息症状,要立即采取措施并通知医生。保持切

口干燥、清洁、无感染;定期清洁、消毒气管套管,并给予气道内湿化,使痰液稀释促进排出,防止黏液积聚和堵塞,预防肺内感染发生。为确保供应充足的营养,要通过鼻饲喂养患者,密切观察饮食、粪便、体重等指标,及时调整饮食和营养支持方案,保证患者的营养状态和康复效果。定期复查和随访,以确保术后康复进展顺利。除此之外,中医技术也可以帮助喉癌患者更好地恢复健康。常

用中药有黄芪、党参、地黄等。针灸可以帮助喉癌患者舒缓疼痛,减轻压力和改善声音质量。推拿疗法可以通过按压和揉捏等手法促进淋巴循环和肌肉松弛,有助于减轻术后瘢痕组织粘连,改善吞咽困难等

症状。但要强调的是,中医适宜技术通常作为辅助治疗方法,不应替代西医的治疗方案。在使用中医技术之前,患者应咨询专业的中医医生,并遵循其指导和建议。

放射治疗 放疗是治疗喉癌的常见方法之一,可以用于局部控制肿瘤的生长和扩散,或作为手术前后的辅助治疗。放疗可以通过高能量的X射线或其他粒子束(如质子)破坏癌细胞的DNA(脱氧核糖核酸),从而阻止其增殖和分裂。可以采用外部放疗或内部放疗的方式进行。其中,在外部放疗的治疗中,放疗机器通过皮肤向患者体内的肿瘤区域传递高能量射线。这些射线经过计算和规划,最大限度地照射到肿瘤,同时最大程度地减少对周围正常组织的伤害。而内部放疗,也被称为近距离放疗或点状放疗治疗,是将放射源直接放置在肿瘤区域内。这样可以提供更高的剂量,并减少对周围组织的影响。内部放疗通常使用放射性碘或金属小粒子等放射源。

化学疗法 是通过使用抗癌药物杀死或抑制喉癌细胞的分裂和生长,减小肿瘤的大小,缓解症状,控制癌症进展。化疗可以通过口服药物、静脉注射或局部药物应用的方式进行。化疗通常与其他治疗方法结合使用,如手术和放疗。综合治疗方案要根据患者的具体情况制定,以达到最佳的治疗效果。

靶向治疗 某些喉癌患者

会接受靶向治疗,这是一种利用特定抗体或药物针对癌细胞中的特定分子靶点进行治疗的方法。靶向治疗可以抑制癌细胞的生长和扩散。

免疫疗法 免疫疗法通过增强患者自身的免疫系统来对抗癌细胞。例如,检查点抑制剂可以阻止癌细胞对免疫系统的抑制,从而增强免疫系统攻击癌细胞的能力。

需要强调的是,每个喉癌患者的情况都不一样,最佳的治疗方案应由专业医生根据具体情况来确定。在治疗过程中,请务必咨询专业医生,以获取最准确的信息和个性化的治疗建议。

(作者供职于泰安市第一人民医院)

提起传染性疾病,大家都不会陌生,它给我们留下的印象是极为深刻的。但是,有人会混淆传染性疾病,认为只要是感染疾病都属于传染病。这种说法是不正确的。那么,我们国家都有哪些传染性疾病呢?

什么是传染性疾病

传染性疾病是由各种病原体引起的,能在人与人、动物与动物、人与动物之间相互传播的一类疾病。但不是所有的病原体感染性疾病都是传染病,比如膀胱炎、肾炎、红斑狼疮、腹膜炎等这些感染性疾病均属于非传染性疾病。

我国常见的传染性疾病

世界范围内出现过的传染性疾病有几十种。我国法定的传染性疾病有三大类共计40种,其中包括甲类2种、乙类27种、丙类11种。

这三类传染性疾病均属于比较严重的疾病,尤其以甲类传染病最为严重,包括鼠疫和霍乱。这两种传染病的病死率极高,前者通过鼠、蚤传播,后者可经水源、食物及接触等传播。

乙类传染性疾病的种类相对比较多,比较常见的包括结核病、艾滋病、狂犬病、百日咳、炭疽病、病毒性肝炎、人感染H1N1禽流感、新生儿破伤风、布鲁氏菌病、梅毒、疟疾、麻疹及新型冠状病毒等。乙类传染性疾病种类较多,传播途径也各不相同,危害是极为严重的,治疗难度非常大,复发的可能性也很大。

丙类传染性疾病相较于甲类和乙类致死率相对较小,但是对人类健康造成的伤害也不容忽视,毕竟这类传染性疾病发病率高,流行面极广。丙类传染病包括感染性腹泻、丝虫病、麻风病、黑热病、风疹、急性出血性结膜炎、斑疹伤寒、棘球蚴病、流行性腮腺炎、流行性感冒及手足口病。这些疾病在临床中均比较常见,会侵犯身体的各个器官、皮肤等。

传染病的预防

近几年,随着我国医疗水平的不断提升,许多传染性疾病可以通过注射疫苗预防感染,使得部分传染性疾病的发病率有明显下降。但并不能完全控制传染性疾病的传播,其主要原因是有些人接种疫苗后无反应。日常生活中,我们不能掉以轻心,除做好自我预防措施、积极接种疫苗外,还要重视体育锻炼,比如制定长期的锻炼计划,通过慢跑、跳绳、游泳等提高免疫力,帮助机体抵抗外来病菌的侵袭。另外,饮食上还要做到科学搭配,营养均衡,增强自身的抗病能力。如果我们属于易感人群,抑或是传染性疾病患者,应该做好自我防护与隔离,不到人员密集的场所长时间逗留,以免患病或造成大范围传播。

(作者供职于金乡县疾病预防控制中心)

常见的传染性疾病

心肌病的治疗

□史超

根据发病原因,可以将心肌病分为遗传性心肌病、混合性心肌病、获得性心肌病等;根据心肌病学改变分类,可以将心肌病分为肥厚型心肌病、扩张型心肌病、限制型心肌病。临床上,根据心肌病学改变分类的情况更为多见。

肥厚型心肌病

特点 是以左心室壁增厚为突出特征的原发性心肌病,是最常见的遗传性心脏病,是青少年、运动员发生心源性猝死的主要原因,多发于10岁~35岁,主要症状为活动后出现呼吸困难、心悸、胸痛、晕厥等。

治疗 可分为一般治疗、药物治疗、手术治疗。一般治疗主要是避免劳累、激动、突然用力、剧烈运动、刺激性娱乐活动。常用药物有美托洛尔、比索洛尔、普萘洛尔、阿替洛尔和索他洛尔等,可以使心肌收缩减弱,减少左心室流出道梗阻,减少心肌耗氧,同时可以减慢心率,改善心室舒张期充盈,从而改善症状。手术治疗的主要方式是经皮腔内冠状动脉成形术。

限制型心肌病

特点 是心室壁僵硬度增加,舒张功能降低,充盈受限,产生的临床右心衰症状的心肌病,以心脏间质纤维化增生为主要病理变化,可导致心内膜及心内膜下心肌纤维化致心肌僵硬度增加,引起心脏舒张期难于舒展及充盈受限,心脏舒张功能严重受损。

治疗 限制型心肌病无特异性治疗,以控制心力衰竭症状为主。一般可用卡托普利、依那普利等血管紧张素转化酶抑制剂,呋塞米、螺内酯等利尿剂,以及米力农、氨基农、多巴酚丁胺等正性肌力药抗心力衰竭;应用美托洛尔、比索洛尔、地高辛等药物抗心律失常;应用华法林、达比加群等药物进行抗凝治疗。

若怀疑存在心肌病,建议到心内科就诊,通过胸部X射线检查、超声心动图检查、心肌核素检查、冠状动脉造影检查等明确心肌病类型,再根据疾病类型进行治疗。无论是哪种心肌病,都应在医生的指导下进行治疗,尤其是药物治疗,应严格遵照医嘱,选择合适的药物种类、剂量、使用时间,避免自行调整用药。

(作者供职于青岛市城阳区人民医院)