

# 夏季吃烧烤 注意护肝

□任铭心

随着高温季节来临,又到了吃烧烤、喝啤酒的时候。然而,与“三伏天”一同到来的,还有甲型肝炎病毒(HAV)。那么,夏季甲肝高发,大家如何应对“甲肝来袭”,保护好肝脏呢?

## 什么是甲肝

甲型病毒性肝炎(以下简称甲肝)是一种由HAV引起的以肝脏损伤为主的急性肠道传染病,临床表现为急性起病,并且伴随畏寒、发热、食欲减退、恶心、疲乏、肝肿大及肝功能异常,以及皮肤、黏膜黄染等症,潜伏期为15天~45天。

感染HAV以后,大多数患者无明显的临床症状,10%~30%的患者会

出现黄疸等症状。

## 甲型肝炎病毒有哪些特性

HAV抵抗力较强,在室温下可生存1周,在贝类动物、污水、淡水、泥土中能生存数月。要想杀死HAV,在60摄氏度的环境中需要30分钟,80摄氏度的环境中5分钟或100摄氏度的环境中需要1分钟。因此,单位的食堂及餐饮单位的餐具等公共用品要进行高温消毒。

## 如何传播

HAV主要通过粪-口途径传播,常见的有经食物、水和日常密切接触传播,还可经食用受污染的贝类等水

产品传播。常见的是生食或半生食被HAV污染的贝类等水产品而感染,造成HAV传播。贝类等水产品,如蛤类、牡蛎、毛蚶、泥蚶和蟹类等,容易携带HAV,人们在食用前,仅用开水冲烫不能杀死HAV,而生食更易被感染。

处于HAV感染的无症状期的饮食行业工作人员,如果不注意个人卫生,在采集、制作及销售食物的过程中污染了食物,有可能引起甲肝暴发。日常生活接触传播主要是通过污染的手、食品、玩具、衣物及床上用品等,直接或间接经口传播。

## 高危人群

人们对HAV普遍易感,感染后

可获得抗体,部分人会再次感染。2岁以下的婴幼儿感染HAV的风险最高,1岁以下的婴幼儿由于存在母传抗体,以及大多以母乳喂养为主,感染HAV的风险较小。

卫生条件差的地区居民,在儿童时期即可接触HAV,通过无临床症状的感染获得抗体。一些卫生条件相对较好的大城市,接触HAV的机会相对减少,甲肝抗体阳性率已降至40%~60%。因此,适龄儿童接种甲肝疫苗就显得尤为重要了。

## 如何预防

接种甲肝疫苗是最直接、最经济、最有效的预防手段,要做到以下几点:

- 1.养成良好的卫生习惯,饭前、便后要洗手。
- 2.不喝生水,生吃瓜果前要清洗干净,不生吃和半生吃毛蚶、蛤蜊等贝类产品。
- 3.外出就餐时,使用高温消毒后的餐具;若无消毒餐具,可选择一次性餐具。

## 得了甲肝怎么办

治疗甲肝,主要是对症治疗,治疗的目的是保持身体舒适和营养均衡;症状的消失过程可能很慢,需要几周或数月的时间,大多数患者在3个月左右康复,预后良好。

(作者供职于濮阳经济技术开发区新习镇卫生院)

# 家庭环境中存在哪些污染

□陈辛彦

环境污染是近几年人们比较关心的话题之一。但是,环境污染不只存在于外界环境中,家庭环境也同样存在污染问题。因此,我们要了解家庭环境污染的渠道和预防方法。

## 污染渠道

### 污染渠道一:化学污染。

家庭环境中最常见的化学污染物就是甲醛,主要是我们装修时所用的材料中含有甲醛。另外,家庭环境中还存在氨气和氡气,前者会有一种刺激性气味,主要来自日常使用的清洁用品;后者则属于放射性气体,主要来自土壤、岩石和大理石等建筑材料中,长期接触氨气和氡气,会对身体健康造成不同程度的损害。

### 污染渠道二:物理污染。

物理污染较常见的是颗粒物污染。这些颗粒物会随着呼吸道进入体内,对人体健康有比较大的危害,直接的危害是诱发呼吸系统疾病和心血管疾病等。此外,除了空气中的颗粒物,烟雾也属于物理污染中的一部分,

比如吸烟和炒菜时产生的一些烟雾,也会对我们的身体健康造成危害。

### 污染渠道三:生物污染。

生物污染包括动物污染和微生物污染等。其中,动物污染包括猫、狗等宠物,以及饲养的家禽、牲畜、鸟类等。这些动物会携带致病菌,通过粪便排泄出来,可能会传染给人类。微生物污染主要是空气中含有一些微生物,比如细菌、病毒、真菌、寄生虫等。这些微生物会对我们的身体造成伤害,并且通过空气、水、食物等途径传播,增加患病的风险。另外,我们常吃的食品中也含有细菌和病毒,误食这些食物后会引起食物中毒。

## 预防方法

定时开窗通风 众所周知,开窗通风能够保证室内空气清新,将空气中的有害气体释放到室外。但是,开窗通风前需要评估室外的空气质量,谨慎开窗。否则,不仅不能释放室内的有害气体,还会导致污染加重。

摆放绿色植物 一些绿色植物具有

吸附甲醛的功效,比如绿萝、芦荟、吊兰等。这些植物在吸附甲醛的同时,还能够释放氧气,从而达到净化空气的作用。

但是,通过摆放绿色植物来预防家庭环境污染的方法,起效比较慢,并且卧室不建议摆放绿色植物。因此,我们在摆放绿色植物的同时,在室内放一些活性炭来吸附甲醛和异味,使室内的空气变得清新。需要注意的是,活性炭要注意定期更换,以免造成二次污染。

臭氧净化 主要是利用臭氧的氧化性,氧化空气中的有害物质使其转变为无害物质。该方法具有杀菌彻底、无残留、杀菌范围广泛等优势。但是,该方法需要在专业人士的指导下,并且保证室内无人居住的情况下进行,否则会导致肺水肿,甚至死亡等危险事件。

定期检测甲醛 购买空气质量检测仪器,如甲醛检测仪,按照说明书使用,可以测量室内甲醛的浓度。

(作者供职于许昌市建安区疾病预防控制中心)

# 怎样与抑郁症患者沟通

□郝文萱

关于抑郁症,有一句这样的自述:“没人觉得我病了,他们只是觉得我想得太多了;有时候我们开怀大笑,但是内心已经满是废墟。”

抑郁症的治疗,是一场没有硝烟的战斗。如今,抑郁症逐渐成为仅次于癌症的人类“第二大杀手”。这种情绪是病态的,是不能通过患者的主观意识控制的,不是一句“你想开点儿”就能够缓解或者控制病情的。

在心理学上,当遇到一些压力事件或负面事件时,人们常常会做出两种选择:一种是向外攻击,发泄自己的愤怒和不满;另一种是向内攻击,压抑自己的情绪,不断地指责、贬低自己。

抑郁症会对人的躯体、思维、感受和行为产生负面影响,思维联想过程受到抑制。抑郁症使患者的脑子反应迟钝了,说话变少了,语速也变慢了,最后变得懒散、木僵,不愿意参加外界及平时感兴趣的活动,喜欢一个人待

着。抑郁症患者常常会感到无用、无助、无望,觉得自己坠入一个深不见底的深渊,总是高兴不起来。患者会逐渐和家人、朋友疏远,不愿意接触别人。患者承受着巨大的痛苦,严重时导致自杀。

很多抑郁症患者有心悸、胸闷、胃肠不适、便秘、食欲下降和体重减轻等症状,在这些症状的基础上,患者还会出现自责、自卑、自杀等。患者会对既往发生的轻微过失或错误责备自己,认为自己给家人或社会带来了巨大的负担,严重时患者会对自己的过失产生深深的内疚,甚至产生罪恶感。

在与抑郁症患者沟通时,我们应保持稳定和接受的态度,适当地放慢语速,避免说生硬的语言或一副无所谓的态度,不要使用“你不要”“你不应该”等直接训斥性的语言,以免加重患者的自卑感;也不要过分认同患者的悲观感

受,以免强化患者的抑郁情绪。

当患者说:“我觉得自己抑郁了。”我们应该回答:“为什么?快告诉我怎么啦?”而不是说:“有什么好抑郁的。”当患者说:“我压力很大,有一些迷惘,不知道该怎么办。”我们应该说:“你并不孤单,我们一起想办法。”而不是说:“谁都是这样的。”当患者说:“有时候,我真的不想活了。”我们应该说:“你对我太重要了,我无法想象没有你的生活。”而不是说:“别这么想,你爸妈养你太辛苦了,你要懂事。”

通过眼神、手势等表达对患者的关心和支持,会对抑郁症患者起到很好的安抚作用。抑郁症患者可以通过旅行、阅读、锻炼、倾诉、养宠物,保障身心健康,乐观面对生活。

“太阳山下有月光,月亮西沉有朝阳”,抑郁症终将过去,生活总会有希望。(作者供职于河南省精神病医院早期干预二科)

# 微创血肿清除术治疗脑出血

□李智超

## 什么是脑出血

脑出血是指脑组织内的血管破裂,导致血液溢出到脑组织中。脑出血常常会引起严重的神经功能障碍,严重威胁患者的生命安全。

## 如何治疗

开颅手术 传统的治疗方法是开颅手术,具有较高的手术创伤和并发症风险。微创血肿清除术 微创血肿清除术是一种新型的手术技术,通过小切口或穿刺,引导显微镜和特殊工具进入脑组织,清除血肿并减少手术创伤。

## 主要步骤

- 1.术前准备 在进行微创血肿清除术之前,医生会对患者进行详细的前评估,以及脑部CT(计算机断层成像)、MRI(核磁共振成像)等检查,以确定血肿的具体位置和大小。
- 2.麻醉和定位 在手术开始前,患者会接受全身麻醉或局部麻醉。通过显影技术(如X线、CT或MRI引导),帮助医生定位手术目标。
- 3.小切口或穿刺 根据血肿的位置和大小,医生会选择合适的小切口或穿刺点。这些切口通常位于头皮上,以便引入显微镜和手术工具。
- 4.显微镜引导下的血肿清除 医生使用显微镜来引导手术过程,清除血肿并修复破裂的血管。医生可以使用特殊的吸引器、电凝器等工具清除血肿。
- 5.减少出血量和控制压力 在清除血肿的过程中,医生会尽量减少出血量,并且控制血肿周围的压力,以保护正常的脑组织。

6.术后处理 术后,医生会对手术切口进行缝合或贴胶,并进行观察和监测。患者需要住院观察一段时间,以确保恢复良好。

## 优势和风险

优势 微创血肿清除术创伤较小,出血量较少;感染风险较低;住院时间较短。

风险 虽然微创血肿清除术具有许多优势,但是存在一些风险,如神经损伤、手术创口感染、发生再出血等。患者在接受手术前应详细了解潜在的风险。

## 术后护理和康复

术后监测 术后,患者需要进行密切的监测,包括神经系统功能评估、体征观察等,以及保证定期复查。

康复护理 在康复过程中,患者需要遵循医生的建议,进行适当的休息和活动,避免剧烈运动。在康复期间,患者需要物理治疗、言语治疗或其他康复措施。

生活方式管理 患者需要保持健康的生活方式,包括科学饮食、适度锻炼、戒烟限酒等。

(作者供职于长葛市人民医院神经外科)

# 洛阳市中医药学校2023年招生简章

河南省重点中等职业学校  
河南省中医专业招生资格学校  
河南省医学教育先进单位  
河南省中职教育招生工作先进单位  
河南省中等职业教育示范学校  
河南省中职学校高水平专业群建设单位  
洛阳市特色办学先进单位  
洛阳市职业教育先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。

该校师资力量雄厚,基础设施完善,是河南省中职达标学校,常年开设医、护、药系列11个专业,全日制在校生5700余人,其中中医、护理、康复

技术专业被确定为洛阳市重点特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校始终树立“以生为本”的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的“人才成长立交桥”。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就业门路,使该校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

## 中医专业招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校

中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

## 国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规划》精神,在该校就读的学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学期均可享受每年2000元的助学金。3.根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户家庭的学生,每年可以享受

国家教育扶贫“雨露计划”助学金3000元。

## 学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给职业技能等级证书,国家承认学历,可参加国家执业助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试。应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

## 报名须知

参加中招考试的应届毕业生,直接到该校招生办报名,也可以通过网上统一招生平台报名。未参加中招考试的应往届初中毕业生,高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

## 2023年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	450	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	720201	800	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药剂	720301	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中药	720403	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复技术	720601	250	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
制药技术应用	690201	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医护理	720402	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医康复技术	720408	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车  
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360  
网址:http://www.lyszyyxx.cn

邮编:471400  
E-mail:lyzyyxx@188.com

# 如何治疗ICU患者谵妄

□何金波

谵妄在ICU(重症监护病房)患者中是一种非常普遍的现象,给患者及家属带来了许多困扰。本文旨在帮助大家了解谵妄的概念,以及如何预防和治疗谵妄。

## 什么是谵妄

谵妄的定义与分类 谵妄是一种急性发作的、可逆转的脑功能障碍,表现为意识水平、认知功能、思维和行为的改变。谵妄根据临床表现可分为三种类型:高活动型、低活动型和混合型。

谵妄的主要表现 谵妄的症状包括注意力不集中、记忆障碍、定向障碍、思维混乱、视错觉和视幻觉、行为异常等。这些症状可能时有时无,病程可持续数小时至数周。

谵妄发生的因素 谵妄的发生与多种因素相关,包括年龄、基础疾病、药物使用、手术及麻醉等。

## 谵妄的原因

基础疾病与并发症 许多ICU患者患有严重的基础疾病,如感染、器官功能衰竭等。这些疾病会导致患者出现全身炎症反应,影响大脑功能。此外,缺氧、低血糖、电解质紊乱等并发症,也会诱发谵妄。

ICU环境及治疗因素 ICU内的噪音、光线、温度等因素,会干扰患者的睡眠。很多患者在ICU中,接受插管、留置尿管等治疗,也会出现疼痛和不适,从而诱发谵妄。

药物副作用 部分药物(镇痛药物、镇静药物、抗生素等)会影响大脑功能,诱发谵妄。

## 谵妄对ICU患者的影响

康复时间延长 谵妄会导致患者康复进程受阻,延长住院时间和恢复时间,增加治疗费用。

影响心理健康 谵妄会给患者带来心理压力,影响心理健康。

增加治疗费用 谵妄患者需要投入更多的医疗资源,如加强监护、药物治疗等,导致治疗费用增加。

## 治疗方式

药物治疗 部分患者可使用药物治疗,如抗精神病药物等。

非药物治疗 采用非药物治疗方法,如音乐疗法、按摩疗法等,有助于缓解患者的焦虑情绪,以及疼痛等不适症状,降低发生谵妄的风险。

家属的陪伴与支持 鼓励家属多陪伴患者,多与患者沟通,让患者感受到家属的关心和支持。

心理疏导与康复训练 为患者进行心理疏导,帮助患者调整心态,克服恐惧;同时,进行康复训练,促进患者身体功能恢复。

## 预防方法

环境调整与优化 优化ICU环境,如调整光线、降低噪音等,有助于改善患者的睡眠质量,降低发生谵妄的风险。

合理用药与药物监测 规范使用药物,避免滥用镇痛药物、镇静药物等。对于已知可能会诱发谵妄的药物,应密切监测患者的反应。

病因治疗及并发症控制 积极治疗基础疾病,如感染、器官功能衰竭等;及时识别并处理并发症,如缺氧、低血糖、电解质紊乱等。

鼓励早期进行康复训练 鼓励患者早期进行康复训练,如床边活动、呼吸锻炼等。

ICU患者谵妄问题至关重要,积极采取预防和治理措施,可以降低谵妄的发生率,提高患者的生活质量。患者及家属应提高对谵妄的认识和重视,与医务人员密切配合,共同努力,使患者早日康复。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院重症医学科)