

呼吸道传染病的自我防护措施

□刘芳

冬春季交替之时,是一年之中天气最为多变的一个时段,也是呼吸道传染病的高发期。相关临床实践证明,气温多变是引发疾病的重要原因。在人流密集的地区,更容易增加呼吸道传染病的传播。预防呼吸道传染病,必须做好自身的防护措施,增强身体抵抗力。

常见的呼吸道传染病介绍

1.流感

说起呼吸道疾病,流行性感冒(简称流感)是最常见的一种疾病,一般人每年都会感冒2次~3次。由于流感较为常见,且在一定时间内有自愈的能力,所以大家对流感并不是很恐惧。但是,一些新型流感病毒传播速度较快,会给人体健康带来较大影响。近几年,人们也越来越重视流感类疾病。

2.肺结核

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的慢性呼吸道疾病。在日

常生活中,如果身边有肺结核患者,不要用歧视的眼光看待他们,日常说话是不具备传染性的。但要注意的,不要与肺结核患者共用餐具。

3.肺炎

肺炎也是一种呼吸道疾病,比如新冠肺炎,就是由于病毒侵入人体肺部所引起的一种疾病,传染性非常强,可以通过飞沫传播,其接触性的传播能力也很强。做好自我防护措施,如减少出门次数、日常消毒、按要求佩戴口罩,能有效地预防疾病。

呼吸道传染病的自我防护措施

1.保持良好的卫生习惯

保持良好的卫生习惯是预防呼吸道疾病最直接、有效的方法。呼吸道疾病的传播途径主要为飞沫传播和空气传播。保持良好的卫生习惯,可以有效地减少感染呼吸道疾病的概率。日常生活中要勤洗手,这也是阻断呼吸道疾病的主要途径。双手是接触

外界较多的器官之一,经常触摸者,生活中的物品很容易接触到病原体或者是被病原体污染过的物品。因此,养成勤洗手的习惯,可以有效地降低感染的概率。

2.提高身体免疫力

在日常生活中,坚持运动可以促进身体的血液循环,有效提高身体的免疫力,增强对外界病毒的抵御能力。相关研究表明,坚持运动的人,其身体对外界的抵抗力更具优势。同时,日常饮食中注意营养搭配,养成良好的饮食习惯,也可以有效地增强身体免疫力。比如,可以多吃一些健康食品,如蔬菜、水果、全麦面包、瘦肉、鱼类、豆类等。这些都是人体所需物质,可以合理搭配食用。另外,要减少高脂肪、高糖分、高盐分食物的摄入,因为这些食物会损害身体的免疫力,降低身体抵抗疾病的能力。

3.接种疫苗

积极接种疫苗是预防呼吸道疾病的重要手段,特别是针对流

感病毒和肺炎球菌等的疫苗,可以有效地提高人体对这些病原体的抵御能力,保护人们的健康。因此,应根据自身情况正确接种疫苗。

4.减少与病原体环境的接触

在日常生活中,避免前往传染病高发地区,尽量减少参加大型集会、聚餐等活动,避免与有症状的患者接触。此外,应该加强个人卫生习惯,勤洗手、保持室内通风等,能有效地减少病原体的传播。身处传染病高发地区或者有可能接触到有症状患者的人群,应该佩戴好口罩,防止病原体通过口鼻进入人体。

5.注意通风,保持良好的空气质量

在室内工作或生活时,尽可能保持房间通风。在通风的过程中,可以打开窗户,也可以使用空气净化器、加湿器等设备来保证空气质量,防止感染呼吸道疾病。建议室内温度不要太高,太低的温度容易使人体黏膜干燥,

导致乏力、疲劳等。在通风时,可以在室内摆放加湿器,保证室内相对湿度达到50%左右。

6.注意消毒,保持良好的生活环境

可以使用肥皂水或消毒剂定期擦拭地面、墙壁、桌椅等,以保持室内环境干净整洁。在特殊情况下,可以使用含氯消毒剂、酒精等消毒剂对日常物品如餐具、玩具等进行消毒,确保没有细菌和病毒留在物体表面。

7.调整呼吸

正确的呼吸方式能够使呼吸系统保持通畅,增强呼吸道防御能力。平时应该注意学习深呼吸、细胞呼吸等科学的呼吸方式,避免呼吸急促或过度换气。总之,调整呼吸,预防呼吸道疾病是非常重要的预防方法之一。我们应该坚持进行体育锻炼,保持正确的呼吸方式,从而提高身体免疫力,预防呼吸道疾病的发生。(作者供职于防城港市第一人民医院)

预防脑梗死,改变生活习惯很重要

□粟显才

脑梗死是什么

脑梗死是指因脑部血液供应障碍,缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化。脑梗死作为一种突发性脑部疾病可发生于任何年龄段,多见于45岁~70岁中老年人。脑梗死的常见原因有动脉粥样硬化、心源性栓塞、小动脉闭塞等。其中,动脉粥样硬化是导致脑梗死的重要原因。当发生脑梗死时,脑细胞缺血、缺氧,脑细胞会迅速死亡,从而导致不同程度的神经功能损伤,症状严重时甚至可能会导致瘫痪、无法言语等后果,不仅给人类健康和生命造成极大威胁,而且给患者、家庭带来沉重的负担。

脑梗死是怎样形成的

脑梗死的形成原因多种多样,具体包括以下几种情况:

脑动脉硬化:一种常见的血管疾病,主要是动脉内壁的黏膜下层发生脂质沉积、钙化和纤维组织增生等病变,导致血管壁变厚,管腔逐渐变窄或者闭塞,严重影响大脑的供血。脑动脉硬化主要的原因是高血压、糖尿病、高血脂症、高尿酸、吸烟等危险因素的长期作用。

脑栓塞:血栓或栓子随着血流到达脑血管,堵塞脑血管,从而造成脑梗死。血栓的形成可能是由于心脏病、动脉粥样硬化等基础疾病的影响,也可能是由于长时间不活动和静坐等因素引起的。

脑梗死的症状是什么

脑梗死的症状是大脑血流供应受到限制或中断,引起脑细胞缺血、坏死和神经元功能失调而出现的。脑梗死的症状因患者的年龄、梗死部位、病灶范围、损伤程度等不同而有所差异。其典型症状包括偏瘫、感觉障碍、失语、共济失调、头痛、恶心、呕吐、昏迷等,一般意识清楚,椎-基底动脉系统脑梗死可表现为全盲,但对光反射存在,严重时可有记忆力损害、意识障碍;大脑中动脉闭塞、偏瘫症状较重或发生不同程度的意识障碍,脑水肿严重时会造成颅内高压,损伤脑组织,导致脑疝形成,甚至危及生命。

脑梗死的治疗方法

脑梗死是一种严重的疾病,如果不及及时治疗,可能会导致脑损伤,甚至危及生命。以下是一些常见的治疗方法。

急救治疗:脑梗死是一种紧急情况,需要立即进行急救。急救措施包括安抚患者的情绪、解开患者的衣领、保持呼吸道通畅、保持体位、及时就医,以及急救人员到达现场进行的有效救治。当发现患者出现肢体活动异常、言语不清的先兆或者已经神志不清、偏瘫、失语,应立即拨打急救电话,将患者送往最近的有抢救条件的医院。在等待急救车到来前,对于心脏骤停的患者,要检查其呼吸和心跳,必要时可进行心肺复苏术和人工呼吸。如果患者出现呕吐的症状,需要将患者脸偏向一侧,把呕吐物及时清理出来,防止出现误吸。

药物保守治疗:对于脑梗死患者,应根据病情选用不同类型的药物进行治疗,如纤溶酶、抗血小板药、抗凝药物和降压药物等。这些药物可以帮助患者消除血栓、减轻脑组织缺血缺氧的情况,从而减少神经组织受损的范围和程度,促进神经恢复。

脑梗死的预防措施

预防脑梗死,改变生活习惯至关重要。下面介绍一些常见的预防脑梗死的生活方式:

健康饮食:饮食是预防脑梗死的关键之一。脑梗死患者的饮食原则以低盐和低脂饮食为主,要尽量避免过多的高脂肪、高胆固醇、高盐、高糖和高蛋白质的食物,多吃绿色的水果和蔬菜,因为绿色的水果和蔬菜中含有叶酸和维生素,可以降低血中的同型半胱氨酸。高同型半胱氨酸血症是脑血管病的危险因素,可以使脑梗死的发病率增加。

积极运动:适当的有氧运动,如慢跑、游泳、骑车等,可以促进心血管系统健康,降低血脂、血压,减轻体重,提高身体素质,有助于降低患心血管疾病的风险。

控制血压、血糖、血脂、尿酸:高血压、高血糖、高血脂、尿酸高是脑梗死的主要独立危险因素,应通过调整饮食、运动、心理疏导等多种手段,控制血压、血糖、血脂、尿酸水平。同时,需要定期检查血压、血糖、血脂、尿酸情况,及时掌握自身健康状况,避免出现意外情况。

减轻压力:长期的精神紧张会增加患脑梗死的风险,要及时采取减压措施,减轻压力,通过休息、运动、娱乐等方式缓解压力,保持心情愉悦,避免过度紧张。同时,保持充足的睡眠也是减轻压力、改善心理状态的重要手段之一。

(作者供职于柳州市红十字会医院内一病区)

什么是偏头痛

□林泓宇 宁茜

偏头痛是一种生活中很常见的头痛类型,可表现为反复发作、剧烈的头痛,且头痛时还会出现恶心、呕吐、畏光、畏声等症状。在我国,偏头痛的患病概率是9.3%,通常女性比较容易发生偏头痛。大多数偏头痛的发病时间在青少年的时候。中青年阶段是偏头痛发病的高峰期。当偏头痛发作时,患者可能会出现出汗、全身不适、头皮触痛等症状,也会因为头痛不能正常进行一些日常活动。偏头痛分为前驱期、先兆期、头痛期,以及恢复期4个时期,但是并不是所有的患者都会经历这4个时期。同一个患者可能会有不同类型的偏头痛。

偏头痛的病因

1.遗传因素:目前,临床上大约60%的偏头痛患者有家族遗传史。相关调查数据显示,亲属出现偏头痛的人患偏头痛的风险要比一般正常人高出3倍~6倍。家族性偏瘫型偏头痛是偏头痛的一种分型。家族性偏瘫型偏头痛是明确的有高度异常外显率的常染色体显性遗传。

2.内分泌和代谢因素:临床上,女性的偏头痛发病率是高于男性的,大多数是在青春期发病,女性月经期也比较容易发作,而妊娠期或者绝经后发作的次数就会明显减少,甚至不再发作。

3.环境因素:偏头痛可由某些食物和药物诱发,食物包括含酪氨酸的奶酪、含亚硝酸盐防腐剂的肉类和腌制食品、含苯乙胺的巧克力等。

偏头痛的症状

1.前驱期:此时的疾病症状是

有非特异性的,容易被患者忽略。比如打哈欠、情绪出现异常等情况,对光线或者声音感觉出现改变,以及颈部位置的肌肉出现僵硬、疼痛,另外还会莫名出现疲惫感等。

2.先兆期:患者会出现畏光、眼前出现闪光或者复杂的视觉幻觉、视野缺损、暗点、短暂性失明。另外,患者还会出现语言障碍等神经功能缺损或者刺激性症状。先兆期会持续5分钟~60分钟。

3.头痛期:大多数偏头痛患者的头痛部位是在一侧,且症状会逐渐加重一直到中重度,经常在先兆期开始消退的时候或者在先兆期同时出现。疼痛大多数是从患者的一侧眶上、眶后部或者额头区域,之后逐渐加重并且扩散到患者的半侧头部,甚至整个头部以及颈部。经常性的会有恶心、呕吐、畏光、畏声症状。一般持续时间在4小时~72小时,通常在患者睡觉之后,头痛的症状才会有明显的缓解。

偏头痛的治疗方式

1.轻度或者中度偏头痛发作时,可以试试口服非阿片类镇痛药。如果口服镇痛药没有效果,可以和曲坦类药物一起使用,这要比单用其中一种更有效。如果患者头痛时伴有恶心、呕吐,可以给予止吐药物。有时候,单独吃止吐药也可以缓解轻度的头痛发作。

2.中度或者重度偏头痛发作时,可以口服曲坦类药物。曲坦类药物禁忌或者是不能耐受的患者,可以口服降钙素基因相关受体拮抗剂。重度偏头痛发作时,可以对患者皮下注射舒马普坦或者经鼻子给予舒马普坦和佐米曲普坦,还可以静脉给予双氢麦角胺。

偏头痛的预防措施

1.要注意生活规律,避免过度劳累、压力过大,谨防出现亚健康症状。另外,还要营造安静的环境。

2.要保持规律饮食,避免摄入会引起头痛的食物,比如含有酪氨酸的奶酪、奶制品,动物性脂肪等,严格控制可以有效预防偏头痛的发作。

3.要放松心情,选择做瑜伽等放松运动可以避免发生偏头痛。

小结

头痛是偏头痛的重要症状。偏头痛发作的时候会给患者带来很大的痛苦,导致患者的生活质量下降。所以,偏头痛应该得到更多的关注和重视,促使人们能有效、积极地预防偏头痛的发生,减少其发作概率。通过合理安排生活和饮食,可减少偏头痛带来的伤害。(作者供职于玉林市红十字会医院)

在临床手术中,麻醉非常重要。一般认为,麻醉是由药物或其他方法产生的一种中枢神经和(或)周围神经系统的可逆性功能抑制,这种抑制的特点主要是感觉,特别是痛觉的丧失。麻醉被广泛应用于临床工作中,比如重症监护室、疼痛治疗、临床麻醉等。麻醉可分为两种:一种是局部麻醉,另一种是全身麻醉。

局部麻醉

局部麻醉被应用于部分小手术中。局部麻醉也称部位麻醉,是指在患者神志清醒状态下,将麻醉药物应用于身体局部,使机体某一部分的感觉神经传导功能暂时被阻断,运动神经传导保持完好或同时有程度不等的被阻滞状态。常见的局部麻醉有表面麻醉、局部浸润麻醉、区域阻滞、神经阻滞、椎管内麻醉等。表面麻醉是指把渗透能力较强的麻醉药涂敷或者喷在患者的结膜、黏膜等处,达到最佳的麻醉效果,对浅表的手术适用。

全身麻醉

全身麻醉被应用于多种重症、大型手术中,能达到全身,大脑是主要麻醉部位,在大脑失去知觉后,全身感官都失去知觉。把麻醉药物直接灌注、肌肉注射、静脉滴注,吸入患者体内,抑制其中枢神经系统,导致其发生意识障碍,全身无疼痛感觉。感觉不到疼痛、全身肌肉松弛、意识障碍等是其特点。患者仿佛睡了一觉,醒来后发现手术已经结束了。

很多人提出疑问:麻醉会不会损伤人体?答案是一定会。无论应用任何药物,都会影响身体机能。麻醉虽然可以减少患者的疼痛,但是在麻醉前还是要详细了解麻醉的风险系数,谨慎麻醉。如:部分患者在麻醉苏醒后会有肌肉疼痛、喉咙沙哑、喉咙痛、头痛等情况发生,休息后,以上症状就会消失;部分患者做完手术后,在恢复过程中,感觉记忆力明显下降,明显影响到脑部神经系统,有时心里想着开口说话,但是其声带及舌头像被控制住了一样,说不出话,就算说出来也让人听不懂。这可能是其脑部神经恢复较慢,让人以为麻醉会让人变笨。其实,事实并不是这样的。麻醉会影响患者的神经系统,但是不会损伤脑部组织,大多数情况下,是患者的自我心理感知,认为麻醉会变笨。麻醉的损伤程度较轻,不需要禁忌什么。大量临床实践显示,大部分患者在注射麻醉药物后,其脑部活动会相对降低,比如记忆力、认知功能等。有些患者在休息几天后会迅速恢复,但是还有一些患者恢复得较慢,甚至无法恢复。目前,临床将这种情况称为认知障碍。导致这种状况的原因是麻醉后,患者出现神经炎性反应的现象,进而使认知功能相对下降,但这种现象并不严重,也不都属于麻醉作用。

临床实践证明,一般老年人群在麻醉过后会出现认知障碍。那么,麻醉对儿童和青年人群有影响吗?相关研究证明,如果4岁~7岁之间的儿童接受全身麻醉,不会伤害其认知功能;同时,相关动物实验显示,全身麻醉不会伤害其记忆力、学习能力、认知能力。截至目前,临床研究没有关联证据说明麻醉会损伤成年人以及儿童的认知功能。临床医学认为,麻醉不会影响患者的智力,是安全性药物。也有相关研究指出,青年人以及儿童早期接触麻醉会影响其学习能力,但不会丧失学习能力,同时也不会丧失记忆力、接受教育能力。但麻醉药物使用过量,会伤害患者的机体功能。因此,要合理控制应用麻醉剂量,使损伤更小。随着麻醉学的不断进步与发展,临床已规划出合理的麻醉药量,叫做安全药量。在患者接受麻醉期间,应用安全药量,不会影响青年人以及儿童的认知功能。因此,麻醉不是大家想象的那样会让人变笨。麻醉是手术前必须做的工作,是确保患者生命健康的主要手段。

麻醉前,麻醉师会依据患者的具体情况,选取适宜的麻醉剂量、药物、方式等,还能有效评估术中可能发生的问题,提前做好准备工作及预防措施。在麻醉过程中,要确保监测工作做到位,比如体温、水电解质、呼吸、循环等监测。同时,依据麻醉效果变化,合理做出处理,例如呼吸管理、确保血流动力学平衡等。麻醉后,麻醉师会依据手术方式、患者病情,连续监测患者的各项生命体征,避免发生并发症,一旦发现问题立即处理,协助患者尽早康复。总而言之,在医学水平不断进步与发展的今天,有合理的麻醉药量作担保,患者要对麻醉药物、麻醉师充分信任,要积极配合医生麻醉。(作者供职于南宁市第四人民医院)

麻醉会让人变笨吗

□梁皓峰

对过敏性鼻炎的认识误区有哪些

□苏云缈 吴曾权

鼻子属于人体中的重要器官,在日常生活中起着至关重要的作用,为我们提供相应的嗅觉。过敏性鼻炎属于慢性气道的过敏性炎症,需要长时间进行预防与治疗。现阶段,还有一部分人对过敏性鼻炎存在一定的认识误区,导致没有得到及时治疗,还带来较多的并发症,如过敏性哮喘、鼻窦炎、中耳炎等,严重影响日常生活和身体健康。下面主要对过敏性鼻炎知识进行普及。

过敏性鼻炎的主要症状

过敏性鼻炎又叫变应性鼻炎,属于黏膜产生的变态反应性疾病,发病率较高,可以达到10%~20%,容易受到外界因素的影响。过敏性鼻炎的主要症状就是鼻子痒、阵发性喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕等,还会伴有眼睛痒、眼睛流泪等症状,还具有突发性或者反复发作的特征。若患者得了过敏性鼻炎,需要及时到医院进行救治,可以避免各种并发症的产生。由于过敏性鼻炎在发作时与感冒的症状有些

相似,患者时常难以区分,会将过敏性鼻炎当作感冒进行救治,从而延误病情。过敏性鼻炎较严重时,会明显影响患者自身的睡眠、工作,还会带来一系列的并发症。

过敏性鼻炎的注意事项

1.患者在日常生活中要避免接触相应的过敏原,如对花粉过敏的患者,在花盛开的季节出行时要佩戴口罩、眼镜等,做好防护措施。

2.对尘螨过敏人员需要保持室内干净整洁,可以适当开窗通风换气,定时清洗自己的衣物或者床单、被罩,尽量减少尘螨的产生。

3.对动物皮毛过敏的患者,尽量不要养宠物,防止过敏性鼻炎经常性发生。

对过敏性鼻炎的认识误区

现在,人们对过敏性鼻炎的认知较少,在部分情况下不能判断自身是否得了过敏性鼻炎。以下是关于过敏性鼻炎的几个认识

误区:

1.不少人对过敏性鼻炎没有深刻的了解,认为过敏性鼻炎和感冒是一样的。如果长期使用感冒药物治疗过敏性鼻炎,不仅会耽误患者的病情,还会给身体造成一定的副作用。就临床症状来讲,过敏性鼻炎发作时部分症状与感冒有些相似,需要患者进行区分。普通感冒患者会有打喷嚏、流鼻涕等症状,鼻子痒的症状不明显,会有明显鼻塞,而且这些症状是持续性的,往往几天后会缓解,一般有7天的病程。而过敏性鼻炎患者,鼻子痒、打喷嚏的症状比较厉害,鼻塞症状稍微轻一点,而且发作不是持续性的,而是间断性地反复出现。

2.部分患者认为过敏性鼻炎是可以自愈的。实际上,过敏性鼻炎是不能自愈的,在实际治疗中还需要进行抗过敏治疗,适当服用糖皮质激素类药物或让部分患者进行脱敏治疗。

3.部分患者只注重治疗过

敏性鼻炎,并没有采取相应的预防措施。对于过敏性鼻炎,如在做户外,患者需要坚持戴口罩,这样可以避免接触外界的过敏原等。

4.部分过敏性鼻炎患者害怕使用激素治疗,特别是鼻内皮质激素。实际上,内舒拿等鼻喷剂应用在过敏性鼻炎患者发作期,可以起到较好的作用,有效减轻鼻黏膜水肿,减少分泌物的产生,缓解鼻塞、流涕等症状。

5.部分患者认为过敏性鼻炎主要是由免疫力低下引起的,但其实过敏性鼻炎并非免疫力低所致。过敏性鼻炎为黏膜的非感染性炎症,是一种过敏反应。患者免疫力低下时,会导致过敏性鼻炎症状不同程度加重,但是有过敏性鼻炎并非说明患者免疫力低下。过敏性鼻炎主要与个体特异性体质有关,如花粉过敏。

6.部分患者认为过敏性鼻炎可以根治。其实,过敏性鼻炎根治的可能性较小。对于过敏性鼻炎,现在主要的治疗方法是脱

敏治疗,脱敏治疗的有效率为85%左右,但需要进行两三年的脱敏治疗,有些患者常常坚持不住,半途而废。

给过敏性鼻炎患者的建议

1.需要营养均衡。不要挑食,多吃新鲜的蔬菜、水果,能够提高身体抵抗力,尽量避免食用比较容易引起过敏的食物,如牛奶、大豆、鸡蛋、海鲜、花生、芒果等。

2.需要劳逸结合。过敏性鼻炎患者不要让自己总处于高度紧张或者过度劳累的状态,要保持规律的作息时间。

3.需要经常锻炼。日常生活中可以多做一些有氧运动,比如跑步、游泳、打球等。

4.需要戒烟限酒。吸烟、饮酒容易引发血管痉挛,局部血液供应减少,特别容易导致患者抵抗力低下。只要做到以上几点,身体抵抗力就会明显增强,过敏性鼻炎的发生概率就会明显降低。(作者供职于河池市人民医院)