

关爱肾脏 守护健康

□张海波

统计结果显示,我国慢性肾脏病的患病率为10.8%,患者总数呈逐年上升趋势,糖尿病肾病、高血压肾病、慢性肾小球肾炎、药物性肾损伤等是常见的慢性肾脏疾病。但环顾我们身边,可能没有发现这么多患者,这主要是因为慢性肾脏病的知晓率不足30%。

那么,慢性肾脏病是不是很可怕?答案是否定的。之所以知晓率低,主要是因为有一部分慢性肾脏病患者可以带病生存,

甚至不影响生活质量与生命长度。因此,如果我们不去检查身体,可能就不会知道是否有慢性肾脏病。只有少部分慢性肾脏病患者因各种原因,最终发展成终末期肾衰竭,也就是尿毒症。

近年来,我国的肾衰竭、尿毒症发病率呈逐年上升趋势,尿毒症透析患者的年增长率为11%。问题如此严重,原因就是各方面的影响因素越来越多,比如生活习惯、周围环境、饮食安全、药物

滥用等,对人体的肾脏伤害严重,因为肾脏是人体的“清道夫”,所有进入体内的有害物质,大部分要通过肾脏过滤后排出体外。因此,肾脏的负担越来越重,最终导致慢性肾脏病。

2023年3月9日是第18个“世界肾脏日”。今年的主题是“人人享有肾健康——关爱高风险人群,预防意外肾损伤”。因此,为了我们的身体健康,一定要重视保护肾脏。

那么,如何重视肾脏问题

呢?最简单的方法就是体检的时候重视尿常规检查,关注小便中有没有尿蛋白、尿隐血、尿红细胞、尿比重的变化等指标。还

要重视肾脏彩超检查,看有没有形态异常,尤其是有糖尿病、高血压病及长期用药量大的患者,一定要引起重视。

那么,如果发现肾脏异常怎么办?患者可以找专业的肾内科医生进行咨询,接受专业、规范的诊疗。有一部分慢性肾脏病患者是不需要治疗的。但是,

不需要治疗,不等于放任不管,因为各种不利因素较多,一不小心便会加重病情。因此,接受专科医生的指导非常重要,因为与其他专业相比,肾脏科的专业性相对较强,非肾脏科医生可能对肾脏病的规范治疗并不是非常熟悉。

如果患者确诊肾脏方面存在问题,所有的治疗都应在保证肾脏安全的基础上进行。

(作者供职于潍坊峡山医院)

如何预防流行性感冒

□高静

流行性感冒简称流感,是流感病毒引起的急性呼吸道感染,主要通过飞沫、人与人接触或与被污染物品接触等进行传播,是一种传染性强、传播速度快的疾病。流感典型的临床症状是全身性疼痛、突发高热、乏力、呼吸道症状等。一般秋季和冬季是流感的高发期,儿童、青少年、老年人、孕妇和免疫力低下人群容易

被感染。
主要症状
重症流感患者会出现咳嗽

和无发热的轻微呼吸道症状。随着病情发展,患者逐渐或突然出现高热现象,体温可达到39摄氏度以上,出现全身肌肉酸痛、乏力、恶寒、食欲减退、干咳、流涕等,而呼吸系统症状相对较少。如果没有其他并发症,患者的高热情况会在三四天后逐步消退。流感伴随肺部感染的情况比较常见,多发于儿童和老年人,症状表现为高热持续不退、咳嗽剧烈、咯痰、呼吸急促、呼吸声音变粗等,影像学检查可发现

患者肺部有条絮状阴影。

传播途径

飞沫传播(近距离聊天、咳嗽、打喷嚏等),流感病毒在空气中大约可存活30分钟;间接接触传播(接触流感患者用过的物品)、气溶胶传播(在密闭的空间内,如果有人感染了流感病毒,其他人被感染的概率也会增加)。

预防措施

我们要怎样保护自己不受流感病毒侵害呢?季节性的流

感在人与人之间传播能力较强,积极预防显得更为重要。主要的预防措施有加强个人卫生知

识宣传教育,经常保持室内空气流通,在流感高发期应避免到人群密集的公共场所;保持手部卫生(可以用“七步洗手法”),避免直接用手接触口、眼、鼻等部位;在流感高发期,如果出现流感样症状应及时就医,并减少与他人接触,尽量居家休息;咳嗽、打喷嚏时应该使用纸巾、手帕或捂住口鼻,避免飞沫传播;患者

用品及分泌物要彻底消毒,在有条件的情况下可以实行分餐;加强户外体育锻炼,提高自身抗病能力;适时增减衣物,注意保暖,多吃新鲜的蔬菜、水果。

接种流感疫苗是有效预防流感及并发症的手段。流感疫苗需要每年进行接种,在身体情况允许的情况下建议大家及时接种疫苗。

(作者供职于聊城市人民医院脑科医院)

手外伤后断指保存有讲究

□刘书强

断指是一种严重的手外伤,可能导致大量出血和组织损伤。断指可以由多种原因引起,包括交通事故、机械设备事故、家庭意外事故等。这些事故往往会对身体产生严重损伤,导致手指骨折或截断。另外,运动损伤、手指被夹住、切割伤等也是常见的断指原因。不论是意外事故还是职业损伤,断指都会给患者带来严重的身体和心理影响。因此,了解断指的治疗方法

及康复措施,对提高患者的生活质量和工作效率至关重要。下面,笔者将探讨断指的急救程序及保存方法,并提供一些建议来确保断指在保存过程中能够最大限度保持完整性和可救治性。
冷却伤口 用冷水冲洗断指

处,不要使用冰块直接接触皮肤,以免加重组织损伤。将冰块用毛巾包裹后,对患处冷却约15分钟,以减少疼痛和肿胀。

止血压迫 使用干净的纱布或无菌敷料,轻轻压住断指处,帮助伤口止血。如果血流仍未停止,可以增加按压力度,但要确保不会过度压迫。

尽快就医 应尽快联系紧急医疗服务或前往医院急诊科就诊,告知医生断指的具体情况,并进行紧急救治。

注意事项 在等待医疗救助

期间,患者要保持冷静,尽量减少活动;避免摇晃或过度移动断指,防止断指进一步受到伤害;不要尝试自行处理骨折、关节脱臼或其他严重损伤。

除了必要的急救程序外,断指的保存方法也同样重要。

冰冻法 冰冻法是较常见的断指保存方法之一。当手外伤发生后,应将断指第一时间放入塑料袋中,然后将塑料袋放入冰块或冷水中保存。这样可以降低断指的温度,减缓组织损伤并延缓细胞死亡。冰冻法具有易于操

作和应用广泛的优点。然而,冷却时间过长可能导致组织冻结或氧供应不足,从而影响断指再植成功率。

干燥保存法 干燥保存法是另一种有效保存断指的方法。当手外伤发生后,首先将断指清洁好并用干净的纱布包裹,然后将断指放入密封袋中,并在室温下保存。这种方法简单易行,且不涉及冷却过程。然而,干燥保存可能导致组织脱水

和缺氧,从而增加再植手术的难度和风险。

生理盐水保存法 生理盐水保存法是一种较为理想的断指保存方法。将已清创完毕的断指用带有生理盐水(氯化钠溶液)的湿纱布包裹,装入无菌手套内,再用数层无菌纱布包裹,置于4摄氏度的冰箱中暂存。

在手外伤发生时,正确的保存方法可以提高断指再植手术的成功率。冰冻法、干燥保存法和生理盐水保存法是常见的断指保存方法。每种方法都有其优点和局限性,具体采用什么方法保存断指,取决于实际情况和可用资源。无论采用何种保存方法,及时就医仍然是最重要的步骤,只有专业医生才能评估断指的情况,并提供最合适的治疗方法。

(作者供职于聊城市中医医院)

尿路感染要做哪些检查

□石晶晶

尿路感染是一种感染性疾病,易在育龄期女性中发生。另外,免疫力低下,以及有尿路畸形的人群、老年人群,如果平时不注意个人卫生,可能引发尿路感染。对于尿路感染,人们要引起重视,根据患者的病因和症状,积极配合医生治疗。那么,引发尿路感染的因素有哪些,需要做哪些检查呢?

发病原因

细菌感染 尿路感染很多时候是由细菌感染导致的,比如革兰氏阴性杆菌、革兰氏阳性杆菌等,其中革兰氏阴性杆菌是尿路感染常见的致病菌。另外,院内感染或尿路器械检查,也可能引发尿路感染。

主要症状

一部分尿路感染患者不会出现明显的症状,一般在检查的时候被发现。大多数的尿路感染患者容易出现尿频、尿急、尿痛等症状。

膀胱炎 患者的主要症状是尿急、尿频、尿痛等,且耻骨上方有疼痛感,可能出现排尿困难,且尿液浑浊。病情严重时,患者可能出现血尿,一般不会有全身感染症状出现。

急性肾盂肾炎 患者起病较急,在育龄期女性中较为多见,容易出现全身症状,比如发热、寒战、全身酸痛、呕吐、恶心等。还有一些患者会有泌尿系统症状,比如尿急、尿痛等。腰痛也是急性肾盂肾炎患者的症状之一,一般表现

检查方法

体格检查 比如体温,对于女性患者还需要做妇科检查,男性患者则需要做前列腺检查。

实验室检查 比如尿常规

检查、白细胞排泄率检查、尿液细菌学检查、硝酸盐还原试验、白细胞酯酶试验等。

血液检查 比如血常规检查、肾功能检查等。

影像学检查 比如B超检查、腹部X线检查、CT(计算机层析成像)检查等。

尿路感染患者要积极配合医生进行相应的检查和治疗,在用药方面要严格遵医嘱,不能擅自改变用药方案。同时,患者要保持良好的心态,保持个人卫生,在治疗期间不能同房。注意调整饮食,多吃新鲜的蔬菜、水果,不要吃油炸、辛辣的食物,特别要注意不能吃海鲜类食品。

(作者供职于邹平市高新街道社区卫生服务中心)

现代心内科诊断和治疗的发展

□马保同

心脏,这个位于胸腔中央的生命之源,扮演着维持身体活力的重要角色。然而,心脏疾病却一直威胁着人类健康,本文主要探讨现代心内科领域的发展。

诊断方法

现代医学为心内科的诊断提供了一系列先进工具,使医生能够准确检测和评估心脏疾病。

心电图 心电图是一种常规检查方法,通过记录心脏电活动来评估心脏健康。现代的心电图设备不仅可以在医院内进行操作,还可以远程监测患者的心脏状况,这种技术使医生能够实时监测患者心脏的状况,识别心律失常和心肌梗死迹象,及时调整治疗方案。
超声心动图 超声心动图是

一种无创检查方法,使用超声波来创建详细的心脏图像,被广泛用于心脏结构和功能的评估,包括心脏瓣膜问题、心脏结构异常和心脏功能障碍。其高分辨率图像使医生能够准确诊断心脏疾病,同时也可以用于监测治疗效果。

核素心脏扫描 核素心脏扫描是一种用于评估心脏供血情况的先进技术。在这个过程中,患者会接受少量的放射性物质,并使用专用的相机来观察放射性物质在心脏内的分布,有助于医生确定是否存在冠心病或其他心脏供血问题。核素心脏扫描可以为患者提供早期诊断和治疗,减少心肌梗死的风险。

心导管检查 心导管检查是将导管插入心脏来测量心脏内

部压力和血液供应的过程。这种技术对确定治疗方案非常重要。在治疗冠心病患者时,医生可以通过心导管检查来评估冠状动脉狭窄的程度,为患者提供最佳的治疗方案。

心脏磁共振成像 心脏磁共振成像是一种高分辨率的成像技术,可以为医生提供详细的心脏图像,广泛用于诊断和监测各种心脏疾病,包括心肌病、心脏瓣膜问题和心肌梗死。

治疗方法

随着医学技术的飞速发展,心脏疾病的治疗方法也取得了快速发展,使患者有望获得更好的治疗效果。

药物治疗 药物治疗在心脏疾病管理中扮演着重要的角色。不同类型的

不同种类的药物治疗。

心脏支架 心脏支架是一种治疗手段,用于治疗冠心病或严重冠状动脉狭窄。在心脏造影中发现冠状动脉狭窄后,医生可能会建议放置心脏支架。心脏支架的主要作用是撑开狭窄的血管,改善心肌供血,预防心肌梗死,达到解除心脏血管狭窄的目的。

冠状动脉搭桥术 冠状动脉搭桥术是一种手术方法,通常用于治疗重症冠心病患者。医生会采用冠状动脉搭桥术,绕过或阻塞狭窄的冠状动脉,从而改善心脏的血液供应。冠状动脉搭桥术采用微创技术,具有患者恢复时间短、风险低等优点。

心脏瓣膜修复术和置换术 瓣膜性心脏病,如二尖瓣狭窄或主动脉瓣狭窄,可能需要做瓣

膜修复术或置换术。现代手术技术和瓣膜材料的改进使这些手术更加安全和有效。一些手术还可以通过微创进行治疗,大大减少了患者的恢复时间。

心脏移植 对于严重的心力衰竭患者,心脏移植可能是最后的治疗选择。现代心脏移植手术在器官匹配、免疫抑制治疗和手术技术方面都取得了显著进展,大大提高了手术的成功率和患者的生存率。

现代医学的进步,促进了心内科发展,提高了心脏疾病的诊断准确性和治疗效果。然而,预防心脏疾病仍是重要的措施,保持健康的生活方式、定期体检和及时治疗,可以降低心脏疾病的风险。

(作者供职于河北省东光县中医医院)

卫生院如何开展健康教育

□王中诚

健康教育是一种有组织、有计划、有系统的社会教育活动,主要目标是让人们养成有益于健康的生活方式,逐渐消除或减轻对健康有害的因素,提前预防疾病,提高生活品质。健康教育的主要内容是教育人们形成健康的生活方式,养成健康的生活习惯。

明确目标

建立组织机构 卫生院应成立由院长负责的健康教育领导小组,成员应由各科室骨干人员组成。

确定目标人群 健康教育是一个不间断的教育过程,每年都要开展,因此每次开展前需要确定目标人群,针对不同的目标人群采取不同的措施进行教育,进而满足各个群体对健康教育的需求。

确定目标任务 当确定目标人群后,应该尽快了解目标人群对于健康教育的预期需求,这也就是卫生院的目标任务,目标任务一定要建立在目标人群的需求上,当然也必须考虑实际情况。比如,本次健康教育的目标人群为来卫生院就诊患者群体,健康教育的目标任务就一定要建立在来医院就诊患者最关注的需求上。患者来卫生院就诊一般关注的是疗效、时效、价格等,此次健康教育的内容可以考虑选择提高医疗质量、改进服务流程、严控疾病风险、降低医疗费用等。

确定具体措施 当目标人群及任务确定后,可以集思广益地征集和制定本

组织实施

下面,笔者以来卫生院就诊患者群体为例进行分析。

第一步,可以通过调查问卷等形式向患者询问喜欢的教育方式,比如书籍、报纸、杂志或小视频等;第二步,可通过多种方式(报纸、电视、短视频、公众号,以及其他途径),对来卫生院就诊的患者进行医学知识普及及工作,包括但不限于常见疾病预防、健康饮食习惯的重要性、家庭医疗箱的配备等内容;第三步,在全院范围内开展提高服务意识的相关培训工作,比如如何加强与患者的沟通、如何取得患者的信任等培训,进一步梳理服务流程,提供医疗服务价格公示栏,提供院区

内导诊图,改善就医环境,为患者提供便捷的服务等;第四步,卫生院领导应加强对财务的管理工作,加强财务合规性管理,规范经济活动,杜绝不合理收费,减少非必要开支,控制医疗成本;第五步,应加强对全体医务人员

的技能培训,提高医疗水平,降低医疗事故率,以此提高患者对卫生院的信任感。

时间节点

在具体开展健康教育前,需要确定3个时间段。

一、准备实施阶段。该阶段的工作内容主要是人员的分工,比如召开会议确定具体人员任务,一定要落实到位、责任到人,确定什么人

来负责本次健康教育的预算,什么人负责宣传资料的印制等具体工作。

二、具体实施阶段。该阶段按第一阶段的安排执行即可,要注意监督执行工作。

三、本次健康教育完后的总结阶段。该阶段非常重要,主要总结此次健康教育的得失,为下一次健康教育的开展提供经验积累。

健康教育是一个长期的过程,卫生院应该不断坚持此项工作。

(作者供职于广饶县大码头中心卫生院)

疫苗管理策略

□张晓娟

随着科技的不断进步,疫苗

成为有效预防疾病的手段之一。然而,疫苗管理一直是备受关注的话题。如何有效管理疫苗,确保群众的健康和安全,是医疗卫生人员共同关心的问题。

疫苗管理对于保护群众免受疾病侵袭至关重要。规范的疫苗管理能够确保疫苗在生产、运输、储存和分发过程中的安全性和质量。只有在疫苗管理得当的情况下,才能达到疫苗预期接种率,并保证疫苗接种效果。

疫苗预约系统的应用 在疫苗接种过程中,疫苗预约系统的应用起到重要的作用。建立一个高效的疫苗预约平台,可以大大简化疫苗接种流程,避免人群聚集和长时间的等待。建立这样一个平台,不仅可以提高接种率,还可以为疾控部门提供可追溯的数据来源,帮助了解疫情和疫苗分布情况,制定相应的防控策略。

物联网技术在疫苗管理中的应用 物联网技术在疫苗管理中也有着广泛的应用。在疫苗包装中嵌入传感器,可以实时监测疫苗的温度、湿度,以及其他关键参数。一旦出现异常情况,系统会及时发出警报,提醒管理人员采取相应措施。这种实时监控的方式确保了疫苗的质量和安全性,避免了因温度、湿度变化等原因导致的疫苗失效问题。

数据分析在疫苗管理中的应用 数据分析在疫苗管理中扮演着重要的角色。收集大量的疫苗

相关数据,并通过相关数据分析算法,帮助医疗卫生人员了解疫苗的供需情况,优化疫苗分配和调度。同时,数据分析还可以帮助医疗卫生人员预测疫苗需求的变化趋势,为疫苗生产和供应提供科学依据。因此,由数据驱动的疫苗管理方式,能够提高疫苗利用率,更好地满足群众需求。

区块链技术的应用 区块链技术

在疫苗管理中有巨大的潜力。通过建立一个安全可信的疫苗信息共享平台,每支疫苗都可以被赋予唯一的标识码,记录疫苗的生产、运输、储存和分发等环节的信息。这种不可篡改的信息记录,可以有效防止假疫苗流入市场,保障疫苗的质量和安全性。同时,区块链技术还可以为疾控部门提供可追溯的数据来源,帮助了解疫情和疫苗分布情况,制定相应的防控策略。

通过运用科技手段,医疗卫生人员可以提高疫苗管理的效率和准确性,为群众提供健康保护。疫苗预约系统、物联网技术、数据分析和区块链技术等创新方式,为疫苗管理带来了新的机遇。在未来,医疗卫生人员需要进一步推动科技发展,加强与疫苗管理系统结合,不断优化疫苗接种流程,提高疫苗供应的可靠性和安全性。只有在科技的助力下,疫苗才能有效保护大众健康,构建一个更安全、更可靠的免疫防护体系。

(作者供职于济南市章丘区疾病预防控制中心)