

冬季流感预防策略

□邹 芳

在寒冷的冬季,流感病毒开始活跃,成为人们健康的主要威胁之一。预防流感不仅能保障个人的身体健康,还有助于减轻医疗系统的负担。下面将为大家介绍冬季流感的特点及科学有效的预防方法。

流感又称流行性感**冒**,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,根据核蛋白和基质蛋白不同,可分为甲、乙、丙三型。流感的传播主要通过飞沫传播和空气气溶胶传播。其中,甲型流感病毒更容易引起大流行。以下是预防流感的有效措施。

注意个人卫生习惯
流感病毒容易通过手部传播。因此,要保持良好的手部卫生习惯,在接触可能受到污染的物品

后,要尽快用肥皂洗手;要重视咳嗽和打喷嚏礼仪,在公共场合咳嗽或打喷嚏时,应用纸巾或肘部遮掩口鼻,避免直接用手捂住口鼻,有助于减少病毒的传播;避免用脏手触摸脸部,因为眼、鼻、口是病毒容易侵入的部位,减少触摸脸部可以降低病毒感染**的风险**。

保持室内通风
在寒冷的冬季,人们更倾向于待在室内活动。良好的通风有助于稀释空气中的病毒浓度,减少感染的可能。建议大家定期开窗通风,尽量避免长时间在封闭的环境中停留。

定期接种流感疫苗
流感疫苗是比较有效且经济的预防流感的手段之一。接种疫苗可以帮助人体产生免疫力,减少

感染流感病毒的风险。特别是对于老年人、儿童、患有慢性疾病的人群等,接种流感疫苗更为重要。

保持良好的生活习惯
均衡饮食有助于提升身体免疫功能,建议大家在日常生活中增加富含维生素C、维生素D、锌等食物的摄入量,比如新鲜的水果、蔬菜和坚果;要保证充足的睡眠,成年人每晚应保持7小时~9小时的睡眠时间,良好的睡眠有助于提高身体免疫力,预防流感;要适度运动,比如慢跑、打羽毛球等,提高免疫系统效能。

避免前往人员密集场所
在流感高发季节,要尽量避免前往人员密集的场所,尤其是一些封闭的环境,比如商场、电影院、儿童室内游乐场、车站等;与

流感患者接触后要及时洗手,以减少感染的风险;在流感高发季节前往人员密集场所要佩戴好口罩,口罩可以阻挡飞沫传播,降低空气气溶胶传播。

及时就医和遵照医嘱
一旦人们出现流感症状,比如发热、咳嗽、乏力等,应及时就医。医生可以根据患者的症状做出正确的诊断,并给予相应的治疗建议。在医生的指导下,合理使用抗病毒药物或其他药物,可以缓解症状和缩短疾病持续时间。

保持心理健康
心理健康与人体免疫系统紧密相连。在冬季流感高发期,大家尤其需要保持良好的心理状态,避免过度紧张和焦虑,通过适当的休息、娱乐和社交活动来缓

解压力。

加强科普宣传和社区参与
加强流感的科普宣传对于防控流感具有重要作用。通过媒体向公众传递正确的流感防控信息,提高公众对流感的认知水平。同时,建议社区医院组织开展流感疫苗接种活动、健康讲座活动等,引导居民采取科学有效的预防措施。

冬季流感的防护策略需要全社会的共同参与和努力。个体的卫生习惯、生活方式的调整,定期的疫苗接种以及社区的宣传教育都是构建“健康护城河”的重要一环。在流感高发期,每个人都是自己健康的守护者。

(作者供职于河北北方学院附属第一医院)

打鼾也是一种病

□杨玲玲

每个家庭中总会有人睡觉打呼噜,有些人的呼噜声特别大,这时大家会说:“肯定是因为太累了,睡得香才会打呼噜。”其实,打呼噜也叫打鼾,如果不引起重视,可能会影响人们的身体健康。

什么是打鼾
任何发音都需要经过口腔、鼻腔、咽腔等肌肉的活动,当气流通过各种肌肉形成的腔隙时会发出声音。打鼾是由于上气道松弛、塌陷、舌根后坠等原因,使上呼吸道狭窄,呼吸时气流通过狭窄部位而发出的一种噪音。打鼾时,患者会出现呼吸暂停、呼吸道完全性堵塞等症状,严重者甚至威胁生命。因此,打鼾不等于睡得香,很可能是患有睡眠呼吸暂停低通气综合征。

引起打鼾的原因
当人们出现上气道异常,比如扁桃二度以上肥大、悬雍垂过长、鼻腔阻塞、舌根后坠、颞颌关节功能障碍等,容易引发打鼾;肥胖人群的颈部脂肪过多,容易导致呼吸道狭窄而打鼾;随着年龄的增

长,女性在绝经后打鼾情况也会增加;长期大量饮酒、服用镇定催眠药物、长期吸烟等,会导致上呼吸道感染水肿、气道狭窄,引发打鼾;部分内分泌疾病,比如肢端肥大症、甲状腺功能低下或减退等,由于气道软组织增厚,导致气道狭窄,容易引起打鼾。

此外,家族史及其他疾病也会导致打鼾的情况出现。

打鼾需要治疗吗
打鼾是需要治疗的,虽然有些人打鼾不会引起呼吸暂停,但也是一种危险的信号。如果人们出现突然被自己的鼾声吓醒,睡着时打鼾突然感到憋气、睡醒后口干、舌燥、头痛,白天困倦、注意力不集中等问题,就要特别当心了,很可能是患有睡眠呼吸暂停低通气综合征,应及时就医。

怎样预防
改变睡眠姿势,右侧卧位的睡姿可以缓解打鼾问题,建议大家睡觉时适当抬高床头,白天避免过于劳累;肥胖对于打鼾有一定的影响,

超重人群要控制好体重和饮食,适当加强体育锻炼,避免肥胖造成的颈部肌肉肥厚导致呼吸道狭窄;对于部分下颌关节功能障碍的患者,佩戴口腔矫形器对预防打鼾有一定的帮助作用;戒烟戒酒,减少烟酒对呼吸道的刺激;如果被确诊为睡眠呼吸暂停低通气综合征,可以在睡觉时佩戴呼吸机,进行鼻腔、咽鄂、鄂垂体等矫正手术也可以有效预防打鼾。

此外,保证室内空气流通,预防呼吸道感染也是至关重要的。建议大家多吃新鲜的水果和蔬菜,水果和蔬菜中富含维生素E、维生素C、胡萝卜素等,对预防打鼾有一定的帮助作用。

打鼾不是一种正常的睡眠现象,而是一种潜在的睡眠疾病。如果大家身边有人出现打鼾的情况,一定要引起重视,及时就医。通过科学的治疗和管理,可以有效改善打鼾问题,提高睡眠质量和生活质量。

(作者供职于日照市人民医院)

带你了解心脏康复训练

□于 伟

心脏康复训练是一种综合治疗方法,高血压病患者、心脏病患者、冠心病患者等,需要适当进行心脏康复训练。此外,曾经做过心脏手术的患者、心脏病患者、心肺功能较差的患者也需要进行心脏康复训练。如果家族中有心脏病史,或是高风险人群,以及希望改善心肺功能,提高身体机能的人群,也可以进行心脏康复训练。那么,心脏康复训练有哪些项目?做心脏康复训练需要注意什么?

锻炼项目
体力训练 这是心脏康复训练中比较重要的一个部分。患者可以选择适合的运动,比如慢跑、快走、骑自行车等。需要注意的是,患者进行体育锻炼时,要根据自己的身体情况,选择适合的运动方式和运动强度,不要过度锻炼,适当的运动有助于心脏功能恢复。

肌力训练 适量进行肌力训练,比如举哑铃、做俯卧撑等,可以增强心脏肌肉力量,提高心脏泵血能力。

柔韧性训练 通过伸展运动,比

如练瑜伽、打太极拳等,可以提高关节活动范围,减轻心脏负担。

呼吸训练 通过呼吸训练,可以很好地改善患者的呼吸功能,比如进行腹式呼吸训练、缩唇呼吸训练、使用呼吸训练器等。每位患者的身体情况不同,具体的呼吸训练方式也不同。需要注意的是,患者应在医生的指导下进行呼吸训练。

心理康复训练 心理健康对于患者来说是很重要的,很多患者生病后容易出现心理紧张,压力过大等情况。这时需要适当进行心理康复训练。比如冥想、深呼吸训练等。

调整饮食 心脏疾病患者的饮食调理也是很重要的。建议心脏病患者尽量清淡饮食,保证营养均衡,适当增加蔬菜、水果以及谷类食物的摄入量。同时,避免暴饮暴食,避免吃高糖分、高油以及高盐的食物。

注意事项
注意安全 心脏疾病患者在进行心脏康复训练时,要特别注意自身安全问题,比如可以根据运动的

强度,适当佩戴一些防护器具。同时,要注意避免在高温环境下,或是下雨时进行户外运动,也最好不要在夜晚,或是车流量比较大的地方运动。在运动前,需要做好热身活动;在运动后,需要适当拉伸。

渐进式运动 如果患者平时运动量较小,一开始不要做剧烈的运动,可以先从轻度运动开始,比如散步等。待身体逐渐适应后,再进行快走或慢跑等运动。如果一开始就进行剧烈运动,容易导致身体不适,出现身体损伤的情况。

均衡运动 患者在运动时,需要注意强度不要过大,也不要过小,保证运动负荷可以增加心肺功能,增加身体耐力。

患者在进行心脏康复训练的过程中,还需要注意适当休息,不要长时间运动。如果运动过程中出现身体不适,或是出现其他异常情况,需要马上停止运动,尽快就医检查处理。

(作者供职于济南市章丘区人民医院)

脑卒中后抑郁该如何应对

□张经宇

脑卒中是一种急性脑血管疾病,具有高发病率、高死亡率和**高致残率**的特点。脑卒中患者在康复过程中可能会面临诸多心理问题和情绪问题。其中,抑郁是脑卒中患者常见且具有挑战性的后遗症。抑郁会对脑卒中患者的康复和生活产生负面影响。因此,正确应对脑卒中引起的抑郁至关重要。下面将为大家介绍脑卒中后抑郁的应对策略,以帮助患者及家属更好地理解 and 面对这一问题。

抑郁是脑卒中后常见的心理和情绪问题之一。患者可能会出现情绪低落、兴趣减退、睡眠障碍、食欲改变、自我否定、自杀念头等。这种情况不仅会影响患者的生活质量,还可能影响患者的康复和治疗效果。

心理支持 脑卒中患者和家属可以寻求专业的心理咨询和支持,心理医生能够帮助患者理解和应对抑郁情绪,解决心理问题,提供情绪上的支持;认知行为疗法是一种常用的心理治疗方法,通过改变患者的消极思维模式和行为模式,来缓解患者的抑郁症状,认知行为疗法能够帮助患者学会更积极的思考方式,应对负面情绪;脑卒中患者在康复过程中需要得到家人、朋友和社区的理解和支持,社会支持有助于缓解患者的孤独感和焦虑情绪,加快其康复进程。

药物治疗 对于较为严重的抑郁症状,医生可能会为患者开具抗抑郁药物。对于脑卒中患者来说,选择合适的抗抑郁药物至关重要。医生需要综合考虑患者的病情、有无其他疾病和药物的相互作用等。对于脑卒中后抑郁,药物治疗通常需要与心理治疗相结合,以增加治疗效果。患者及家属应积极配合医生的治疗方案,合理服用药物。

康复训练 康复训练对于脑卒中后抑郁的患者至关重要。康复训练可以帮助患者重新学会日常生活技能,提升自我照料能力,增强自信心、重建社交网络等,这些都对患者心理康复有着积极的影响。

健康生活方式 规律的作息对于维护良好的心理状态十分重要。脑卒中患者应保持良好的睡眠习惯,避免过度疲劳;适量的体育锻炼对于改善抑郁症状有积极的影响,医生可以为脑卒中患者制定适合的体育锻炼计划,促进患者身体和心理健康;营养均衡、膳食健康对于心理健康同样重要,脑卒中患者应保持良好的饮食习惯,以清淡、易消化的食物为主,避免进食辛辣、刺激、过于油腻的食物,还要避免暴饮暴食或营养不良的情况出现。

家庭支持 家人对于患者的支持和关怀同样重要。脑卒中患者的家属要耐心倾听患者的心理问题,给予理解和支持,与患者一同参与到治疗过程中,避免和患者发生争吵,造成心理压力。

脑卒中后抑郁对于患者的康复和生活质量具有重要影响。应对脑卒中后抑郁需要综合多方面的干预和支持措施,涉及心理支持、药物治疗、康复训练、健康生活方式和家庭支持等方面。脑卒中患者应积极配合医生的治疗方案,寻求专业的心理支持,以更好地应对脑卒中后抑郁问题。

(作者供职于灵宝市第一人民医院)

胶囊内的药物可以倒出来服用吗

□胡 雨

在看病就医时,医生常常会为患者开具胶囊药物,对于胶囊内的药物是否可以倒出服用这个问题,很多人存在疑问。胶囊药物作为一种常见的药剂形式,其设计和用法经过科学合理的考量。在服用药物时,了解正确的用药方式对于确保药物的安全和有效起着重要作用。下面带大家了解胶囊药物的正确用法和相关的科学知识。

通常情况下,不建议患者将胶囊内的药物倒出来服用。因为,胶囊的设计是为了确保药物在体内以合适的速度释放,以达到最佳的治疗效果。胶囊的壳体中包含了特殊的材料,具有缓释或保护作用,能防止药物在胃酸中太快分解或刺激胃黏膜。

将药物制成胶囊剂的目的
便捷性 胶囊剂为患者提供了一种方便的用药形式,患者可以轻松地服用,不需要测量药物剂量或使用其他辅助工具,这对于患者遵照医嘱、保持用药的规律性具有重要意义。

掩盖药物气味 胶囊剂可以掩盖药物的气味,使患者更容易接受,特别是对于一些味道不佳或有刺激性的药物。

稳定性 胶囊壳能够保护药物免受外部环境的影响,比如湿度、光线、空气等,有助于提高药物的稳定性,延长其保质期。

调控释放速度 胶囊壳的材料和设计可以影响药物在体内的释放速度。有些胶囊是为了延缓药物的释放,让药物在体内保持稳定浓度,实现缓释效果,减少用药频次。

剂量准确性 胶囊剂可以准确地控制药物的剂量,确保患者每次用药都得到精确的剂量。

减轻药物对胃的刺激 有些药物可能会刺激胃黏膜,胶囊剂可以在一定程度上减轻这种刺激,让药物在肠道中释放。

分例药物可能会导致的问题

失去缓释效果 胶囊壳可以确保药物在一段时间内持续释放。将胶囊内的药物倒出来可能会被破坏这种缓释机制,使药物在短时间内释放,影响治疗效果。

影响药物稳定性 胶囊壳可以保护药物免受外部环境的影响,确保其稳定性。如果药物暴露在空气中,在湿度或其他条件作用下,可能导致药物分解、失效或产生不良反应。

剂量控制不准确 胶囊剂通常包含了精密的剂量,细致的制备过程可以保证药物的准确配比。然而,一旦将胶囊内的药物倒出来,可能导致剂量的不准确,增加患者的用药风险。分例药物时可能会引入多种因素,比如药物粉末飘散、不均匀分布等,这些因素会让患者很难准确地测量服用剂量。

综上所述,胶囊剂药物有助于提高患者对药物的接受度,确保药物的稳定性和准确剂量,以及优化药物在体内的释放速度,从而实现更好的治疗效果。

如果大家对药物服用方式存在任何疑虑或有特殊情况,建议仔细阅读药物说明书或咨询医生或药师的意见。他们可以提供专业的建议,确保患者正确、安全地使用药物。

(作者供职于中牟县人民医院)

下肢深静脉血栓的预防 and 护理

□李 群

下肢深静脉血栓指的是血液在深静脉系统中,由液态转化成固态,从而阻塞血液回流,引起静脉壁炎症改变。下肢深静脉血栓多出现在四肢,以下肢较为常见。手术后患者、严重创伤患者、长期卧床患者、恶性肿瘤患者,以及血管内皮损伤的患者,都可能出现下肢深静脉血栓。下肢深静脉血栓的症状主要为肿胀,患者在发病后24小时~72小时内较为严重,还有部分患者会出现低热的情况。下面为大家介绍一下下肢深静脉血栓的预防以及护理方法。

适当活动 患者在手术后,需要及早进行适度活动,如果无法下床,也要在医生的指导下适当在床上进行四肢活动,预防下肢深静脉血栓。

预防感染 感染也可能导致下肢深静脉血栓。所以,患者在手术后要严格遵照医嘱服用抗感染药物,比如抗生素等。同时,注意保持伤口的清洁和卫生。

如何护理

药物预防 对于一些高危人群,比如严重创伤患者、手术后患者,以及需要长期卧床的患者,很容易出现下肢深静脉血栓。医生会建议此类患者使用抗凝药物,这样能起到一定的预防作用。常用的抗凝药物包括华法林、低分子肝素等,患者需要严格遵照医嘱服用相应的药物。

外科手术 长期卧床患者,或严重创伤患者出现下肢深静脉血栓的概率是比较大的。对于这种情况,可以采用外科手术的方式进行干预,能较好地预防深静脉血栓的形成。常用的手术方式有深静脉血栓腔溶术、下肢静脉滤器植入术等。

弹力袜 对于一些高危人群,也可以使用弹力袜预防下肢深静脉血栓。弹力袜可以为下肢提供适当的压力,促进下肢的血液循环,起到预防下肢深静脉血栓的作用。

外科支架 对于下肢深静脉狭窄,或出现阻塞情况的患者,采取上述方法预防下肢深

静脉血栓效果不佳时,可以考虑采用外科支架置入的方式恢复患者血流,预防下肢深静脉血栓。

防止血栓脱落 患者出现下肢深静脉血栓后,需要卧床休息,如果血栓脱落会对患者造成危险。因此,患者在这个时候不要随意地按压下肢,不要按摩,需要卧床静养,避免过多活动。

心理护理 患者在出现下肢深静脉血栓后,容易出现紧张、焦虑的不良情绪,还有部分患者认为自己需要截肢,心理上的紧张容易加重病情。因此,需要重视患者的心理护理,患者家属及朋友要多和患者沟通交流,缓解患者的紧张情绪。

预防出血 下肢深静脉血栓患者可能需要经常使用抗凝药物,患者需要注意预防出血的情况发生。一旦发现有出血情况,需要马上停止用药,尽快就医。

此外,患者若出现胸闷、胸部疼痛、呼吸不畅等症状,也需要马上告知医务工作者并及时处理。

(作者供职于日照市中医医院)

听神经瘤——听力下降背后的秘密

□雷 廷

听力是人类重要的感觉之一,听力下降会严重影响人们的生活质量。在听力下降的背后,有一种神秘的疾病——听神经瘤。那么,什么是听神经瘤?有哪些临床表现?下面带大家了解一下。

什么是听神经瘤
听神经瘤是指起源于听神经鞘的良性肿瘤,也被称为听神经鞘瘤,是常见的颅内肿瘤之一。听神经瘤通常发生在内耳附近的听神经鞘内,也可在颅神经Ⅷ的其他部分发生。听神经瘤通常是单侧的,但在罕见情况下也可能双侧发生。

症状与表现
渐进性听力下降 听神经瘤较常见的症状之一是患者逐渐失去对特定频率或范围的听力,通

常为单侧听力下降。
耳鸣 听神经瘤患者会感到患侧或双侧耳朵中有嗡嗡声、响声或呼啸声,这称为耳鸣。

头晕和平衡问题 由于肿瘤的位置不同,听神经瘤可能会影响人们的平衡系统,导致头晕、眩晕和不稳定的感觉。

面部疼痛或麻木 较大的听神经瘤可能会压迫邻近的神经,导致面部疼痛或麻木。

成因和危险因素
听神经瘤的具体成因尚不明确,但一些因素可能与其发生有关,包括遗传因素、辐射暴露、基因突变等。遗传性听神经瘤可能与神经纤维瘤病有关,是一种罕见的遗传性疾病。

诊断与治疗

影像学检查 医生一般通过

MRI(磁共振成像)检查明确听神经瘤的位置、大小和形状。

观察与监测 小的听神经瘤可能只需要定期观察和监测,不需要立即治疗。

手术治疗 对于较大或增长迅速的听神经瘤,手术治疗是必要的。手术治疗的目标是尽可能去除肿瘤,并保留周围神经结构的功能。

放射疗法和放射手术 放射疗法可以用于控制小型听神经瘤的生长,而放射手术可以准确瞄准肿瘤,减少对周围正常组织的影响。

康复及预后
听神经瘤患者治疗后需要时间来适应听力的变化。听力康复、心理支持以及必要时的职业治疗都可以帮助患者更好地适应新的听觉状况,提高生活质量。

科学研究与未来展望
随着医学科技的不断发展,对于听神经瘤的研究也在不断深入。科学家们正努力寻找更有建议的治疗手段和早期诊断方法。基因研究的进展为医生提供了更多了解听神经瘤发生机制的线索,有望为个性化治疗提供新的途径。

同时,技术的进步也为手术治疗提供了更多选择。微创手术和导航系统的应用使得外科医生可以更准确地定位和切除肿瘤,减小手术对周围正常结构的干扰,提高手术的安全性和有效性。

对患者的有效建议
对于患有听神经瘤的患者来说,积极参与治疗过程至关重要。以下是一些建议。

定期随访 患者需要定期复

诊,以确保肿瘤的生长得到监测,及时调整治疗方案。

听力康复 聆听专业人士的建议,积极参与听力康复计划,以最大限度地恢复听力。

心理支持 面对听神经瘤的诊断和治疗,部分患者可能会产生心理压力,可以寻求心理医生或支持团体的帮助,以应对不良情绪和心理健康挑战。

保持健康生活方式 包括均衡的饮食、充足的睡眠和适度的运动,有助于提升免疫系统功能,加速康复过程。

教育和意识提升 了解关于听神经瘤的信息,通过参加康复课程或参与社区支持组织,提高对疾病的认识。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)