

警惕儿科重症肺炎

□魏金红

儿科重症肺炎是一种可怕的疾病,对儿童来说尤其危险。目前,还没有专门的疫苗来预防这种疾病。因此,我们必须采取有效措施来保护儿童。在本文中,笔者将介绍一些简单但有效的预防方法,帮助儿童远离这个可致命的威胁。

作为家长或关心儿童健康的社会人士,深知儿科重症肺炎所带来的危险性。一旦儿童感染了这种疾病,可能引发严重的并发症,甚至威胁生命。由于目前尚无特效药物和疫苗,预防成为关键的防线。那么,该如何有效预防儿科重症肺炎呢?

保持良好的卫生习惯 保持良好的卫生习惯,特别是洗手。儿童的免疫系统尚未完全发育,容易感染病毒和细菌。经常洗手能有效减少病毒和细菌的传播,降低感染的风险。父母应该教育儿童正确的洗手方法,比如使用流动水和肥皂洗手,至少20秒钟,并确保儿童在特定情况下洗手,如接触动物、接触脏物、咳嗽、打喷嚏后。

保持室内通风 除了个人卫生,保持室内空气流通也非常重要。病毒和细菌在封闭的空间

内容易传播,特别是在冬季,人们更倾向于待在室内。开窗通风可以有效降低空气中的污染物浓度,减少感染的风险。尽量保持室内空气流通,定期开窗换气,让新鲜空气进入室内,旧空气排出。

健康饮食的重要性 良好的饮食习惯对于儿童的健康起着关键作用。家长应该鼓励儿童摄取富含维生素C、维生素D等免疫系统所需的营养物质。新鲜水果、蔬菜等富含这些维生素的食物应该成为儿童日常饮食的一部分。同时,减少油炸食品

和含糖饮料的摄入量,有助于保护儿童的免疫系统。

强化儿童的免疫力 一个健康的免疫系统可以帮助儿童抵抗病毒和细菌的侵袭。父母可以引导儿童合理饮食,让其保持充足睡眠和适度锻炼,来提高儿童的免疫力;多给儿童提供富含维生素和矿物质的食物,如水果、蔬菜和谷物。

避免接触患者 儿科重症肺炎通常由呼吸道病毒引起,如流感病毒、RSV(劳斯肉瘤病毒)等。当周围有人感染这些病毒时,尽量避免与儿童近距离接

触,特别是儿童。避免去人多拥挤的地方,减少感染的机会。如果已经接触到患者,及时洗手并采取其他预防措施。

虽然没有特效药物和疫苗可用于预防儿科重症肺炎,但可以采取一些简单的方法来保护儿童。教育儿童保持良好的个人卫生习惯,特别是洗手。定期开窗通风,保持室内空气流通。饮食要均衡健康,摄入富含维生素的食物。鼓励儿童多参与体育锻炼,增强身体素质 and 免疫力。

(作者供职于蒙阴县人民医院)

肾脏疾病的预防

□朱洪霞

在当今不断变化的世界中,不良的生活方式和环境因素对人们的健康提出了严峻挑战。近年来,肾脏疾病患者,尤其是肾衰竭患者逐渐增多,引起了公众和医疗界的广泛关注。人们将探究肾衰竭的深远影响,增强公众意识,并探讨如何通过综合性护理和生活方式调整来保持和提升肾脏的健康。

肾脏的作用

肾脏负责从人体血液中排除废弃物和多余液体,同时也负责血液压力的调节、红细胞的生成

和维生素D的合成——一系列复杂而精致的生理功能。当肾功能衰竭时,毒素无法有效排出,导致身体各系统功能紊乱,这可能引发一系列严重甚至致命的健康问题。当肾衰竭达到一定程度就需要长期规律应用肾脏代替疗法的透析技术维持治疗,或者在各方面条件允许的情况下开展肾脏移植治疗。

导致肾衰竭的原因繁多,包括但不限于高血压病、糖尿病、慢性肾病、肾结石、免疫系统疾病,以及药物滥用等。这些危险因素

敲响了警钟:人们必须认识到它们对肾脏的潜在威胁。如未控制的高血压病会逐渐损害肾小球,从而压迫肾脏的滤过功能。需要注意的是,遵医嘱合理控制血压、积极控制糖尿病等慢性病,对于防止肾脏损伤非常重要。

预防措施

合理饮食 平衡的饮食对于肾脏健康非常重要。限制含盐量高的食物可以预防高血压病,减轻肾脏的负担。适量的蛋白质摄入是必要的,但过量摄入则会增加肾脏的工作量。其中,摄入充

足的果蔬,将为身体提供丰富的抗氧化剂和纤维素,这有助于降低慢性肾病风险。

保持水分摄入量 水是生命之源,也是肾脏健康的关键。足

够的水分可以帮助肾脏更好地清除废弃物,但要注意适量的摄入,特别是在某些肾病条件下。

规律的锻炼 能够增强心肺功能,防止高血压病和心血管疾病,它们都是损害肾脏的罪魁祸首。柔和而有节制的运动能够增进整体健康,让肾脏在一个理想的内部环境中工作。

良好的生活习惯 摒弃不良生活习惯是非常重要的。吸烟和过度饮酒实会损害肾脏,适时戒除研究将有利于肾脏健康。

对肾衰竭的护理不应只在疾病发生时进行,而应该是一生的坚持。通过平衡饮食、适量饮水、有规律锻炼和拒绝不良习惯,不仅可以降低患肾脏疾病的风险,还可以提升人们的整体生活质量。

(作者供职于日照市中医医院)

胆结石有哪些症状

□陈国会

胆结石指的是胆道系统出现的疾病,其中包括胆囊、胆管内发生的结石。导致胆结石的原因有很多,如长时间坐着、不喜欢运动,体质肥胖,平时喜欢吃一些高脂肪及油腻的食物等。另外,长期不吃早餐,餐后喜欢吃零食等,也可能引起胆结石。肝硬化患者,出现胆结石的概率比较大,胆结石还有一定的遗传性。对于胆结石需要引起重视,根据实际的症状,积极治疗。那么,胆结石有哪些症状,怎么治疗呢?

胆结石有哪些症状

胆囊结石 患者主要的症状为胆绞痛,一般为上腹部剧烈的疼痛,且呈阵痛,疼痛的持续时间在15分钟~30分钟,疼痛症状还可能向右侧背,或者是肩部放射。另外,还同时伴有饱腹不适感,及反酸等症

状。如果发展为急性胆囊炎,患者的右上腹部有明显触痛感。

肝外胆管结石 主要表现为腹痛、寒战高热、黄疸等。腹部疼痛一般出现在右上腹部,主要表现为一阵一阵的绞痛。如果结石卡在主胆管内,容易引起胆管梗阻,肠道内的细菌入侵胆管,从而引起胆管炎,出现全身性的感染,主要表现为寒战、高热等,患者的体温可能达到39摄氏度~40摄氏度。在胆管梗阻之后,胆汁的排出容易受阻,从而引起黄疸症状。

肝内胆管结石 大多数肝内胆管结石患者没有明显的症状,但是在受凉,或者是免疫力低下的时候,容易出现上腹部胀痛、发热等症

状。如恶心、呕吐、腹胀、腹泻等。

胆结石怎么治疗

急性期治疗 患者急性发作期疼痛症状严重的情况下,可以在

医生指导下使用非甾体抗炎药物进行镇痛治疗,比如双氯芬酸等。同时使用解痉类药辅助止疼。如果患者出现发热、寒战等感染性的症状,需要遵医嘱服用抗生素治疗,比如阿莫西林克拉维酸钾。

手术治疗 对于有症状的胆结石症患者,需要及时采用手术的方式进行治疗。胆囊结石患者,可以采用微创腹腔镜胆囊切除术治疗。胆管结石患者,采用内窥镜行胰胆管取石及内镜括约肌切开取石,也可以使用腹腔镜胆管探查联合胆囊切除术。对于肝内胆管严

重梗阻并发炎症的患者,可以采用经腹腔镜穿刺胆道引流术治疗,控制感染,减少病死率。

胆结石患者在日常的饮食方面要注意按时定量用餐,不要暴饮暴食,同时要避免吃油腻的食物。且注意保持良好的心态,不要有太大的心理压力,早睡早起,避免熬夜。同时需要多喝水,适度运动,控制好自体的体重。患者需要调整饮食,且改变生活方式,适度运动,不要久坐。

(作者供职于东明县人民医院)

随着生活水平的提高和环境的改变,肿瘤已经成为一种普遍存在的疾病。许多人谈“瘤”色变,对肿瘤产生了极大恐惧。然而,通过内科的共同努力,我们可以让肿瘤不再可怕。

肿瘤的分类

根据病理学分类,肿瘤主要分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤生长缓慢,对身体健康影响较小,而恶性肿瘤生长迅速,具有转移和浸润性,严重威胁人们的生命。

内科治疗肿瘤的方法

药物治疗 药物治疗是内科治疗肿瘤的主要方法之一。通过口服或注射药物,可以直接杀伤肿瘤细胞,缩小肿瘤的体积。常用的抗肿瘤药物包括化疗药物、靶向药物等。化疗药物可以通过破坏肿瘤细胞的DNA(脱氧核糖核酸)来抑制其生长和扩散。化疗药物的种类很多,医生会根据患者的具体情况选择合适的药物。化疗药物通常需要在医院进行注射,因此患者要定期到医院接受治疗;靶向药物是一种针对特定肿瘤细胞的药物,可以更加精确地杀死肿瘤细胞。靶向药物的疗效和不良反应通常比化疗药物小。靶向药物的种类也很多,医生会根据患者的基因组信息和具体病情来选择合适的药物。

放疗 放疗是利用放射线对肿瘤进行照射,破坏肿瘤细胞的DNA,从而达到杀伤肿瘤细胞的目的。放疗适用于多种类型的肿瘤,如肺癌、乳腺癌等。放疗包括外部放疗、体内植入放射源等。医生会根据患者的具体情况选择合适的放疗方式。

微创治疗 微创治疗是一种通过微创技术对肿瘤进行治疗的方法。常用的微创治疗包括射频消融、微波消融等。这些技术可以有效地杀伤肿瘤细胞,同时减少对周围正常组织的损伤。微创治疗适用于较小的肿瘤或不能耐受手术的患者。

预防肿瘤的措施

生活中,相比于治疗肿瘤,避免肿瘤发生。以下是预防肿瘤的常见方法。

健康饮食 合理搭配食物,保持营养均衡。增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入量,减少高脂肪、高糖食物的摄入量。富含维生

素的食物有助于提高免疫力,预防肿瘤。

适量运动 适量运动可以帮助身体进行新陈

代谢,提高免疫力。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车等。

戒烟限酒 吸烟和饮酒是导致肿瘤的重要因素。戒烟和限制酒精摄入量有助于降低肿瘤的发生风险。

管理压力 长期处于高压

力状态会对身体产生负面影响,增加肿瘤的发生风险。学会合理管理压力,通过冥想、瑜伽等方式放松身心。

定期检查 定期进行体检和相关检查可以帮助早期发现肿瘤,提高治疗效果。患者可根据医生的建议进行相关检查。

总而言之,肿瘤并不可怕,只要大家了解肿瘤的成因与分类,选择合适的治疗方法,并采取积极的预防措施,就可以有效地应对肿瘤问题。内科医生是治疗肿瘤的重要力量,他们可以根据患者的具体情况制定个体化治疗方案。同时,公众也要积极参与到预防肿瘤的

行动中来,保持健康的生活方式,养成良好的生活习惯,降低肿瘤的发生风险。

(作者供职于河南省信阳市光山县人民医院)

了解药物临床试验研究护理

□王 艳

药物临床试验是一种科学研究,旨在评估新药或新治疗方法的安全性和有效性。在药物临床试验中,研究护士是非常重要的角色,可以确保试验的顺利进行和受试者的安全。药物临床试验是指当发明或出产新药时,需要选择一定的人群(患者或健康受试者)为对象的试验,意在发现或验证某种试验药物的临床医学、药理学以及其他药效学作用、不良反应,或者试验药物的吸收、分布、代谢、排泄等情况,以确定药物的疗效与安全性的系统性试验。药物临床试验分为一期、二期、三期和四期以及生物等效性试验。药物试验是药物进行临床推广前测试其安全性的必备步骤之一。研究团队需要充分进行临床药理学和临床药效学试验,才能将药物广泛推广于临床患者使用。

根据研究目的和目标人群,设计临床试验的方案、流程、伦理审查等内容。伦理通过

后,研究人员会通过多种途径招募受试者。在受试者完全自愿同意参与试验后,研究人员会按照试验方案进行给药和相关评估,并收集数据。

在药物临床试验研究中,还会为受试者购买保险,目的是保障其在参与试验期间可能的意外伤害或不良事件。保险的范围包括试验期间因药物使用导致的不良反应、试验操作失误、意外伤害等,具体的覆盖范围会根据试验的具体情况

进行确定。参加临床试验前,研究者会告知研究的目的、流程、可能的风险和受益等信息,有助于受试者做出决定。在临床试验期间,受试者需要严格遵循医生指导和试验方案的要求,包括按时进行检查、接受必要的治疗、避免使用试验药物之外的其他药物等。受试者需要密切关注自己的身体状况,并及时向医生或护士报告任何不适或异常反应,以便医生及时发现和处理任何潜在

风险。在阳光

下暴露 在术后一段时间内,避免长时间暴露在阳光下,以此来减少术后肿胀和瘀血的可能性。如果外出,患者要尽量使用帽子或遮阳伞。

饮食调整 在术后的初期。应避免摄入刺激性食物,如辛辣食物,以便减少对手术部位的刺激。

保持充足休息 维持充足休息对术后恢复非常重要。患者应避免过度疲劳,这样有助于促进伤口愈合。

(作者供职于南召县城关镇卫生院)

携手内科让肿瘤不再可怕

□肖学军

失眠症是一个全球性的公共卫生问题,不少人曾受到过失眠的困扰,出现失眠相关症状,如入睡困难、夜间频繁觉醒、早醒等。慢性失眠或长期睡眠不足会对身体造成巨大的危害,增加焦虑症、抑郁症、糖尿病、高血压病等疾病的发病率,以及交通事故、自杀的发生风险。若长期服用镇静催眠药物助眠则容易导致药物的滥用和依赖。

国内外研究结果表明,有效的治疗失眠方法包括:药物治疗和认知行为治疗(CBTI)两大类。药物治疗能迅速起效,服药后很快缓解患者的失眠症状,短期内疗效较好,但未从病因上解决失眠问题,存在头痛、日间残留效应、失眠反弹、认知功能损害等诸多不良反应。患者长期服用会导致药物耐受性增强、药物依赖、撤药困难等,

不能治愈失眠。CBTI主要是针对失眠的病因,对患者的非适应性不良睡眠行为及不合理、不切实际的认知观念进行纠正,从而达到消除条件性觉醒、减轻焦虑抑郁情绪、建立条件化睡眠行为模式的目的。

CBTI避免了药物治疗的不良反应,短期内与药物治疗的疗效类似,可使至少80%的患者从治疗中获益,相比于药物治疗,效果持续,没有副反应,若复发后可遵照学习内容以自己为主导指导自身进行调节与恢复,疗效可长期保持。

CBTI措施包括刺激控制疗法、睡眠限制疗法、睡眠卫生教育、认知疗法和放松训练。

刺激控制疗法

只有当感到疲倦或昏昏欲睡时才能上床。上床前1小时,停止所有智力和体力活动。

不能在卧室做与睡眠无关的事情,如阅读、吃东西、看电视或焦虑、担忧、胡思乱想。

若觉醒时间超过15分钟,则需要起床离开卧室,当感觉可再次入睡时才可回到卧室。

如果始终保持觉醒则需要重复以上步骤。

早上固定同一时间起床,这可以帮助获得一个规律的睡眠模式。禁止在白天小睡、打盹。

睡眠限制疗法

将在床时间限制至平均总睡眠时间(平均总睡眠根据患者每周的睡眠日记得出),不论患者总睡眠多久,最初的睡眠限制不能低于4.5小时。

制定规律的觉醒时间,从而固定每晚的上床时间。

除了规定的在床时间以外,不允许其他时间有小睡等行为。其

作用机制主要在于限制在床时间,造成部分睡眠剥夺,使睡眠驱动力增加,缩短入睡所需时间、入睡后觉醒时间,从而提高睡眠效率和睡眠质量。

睡眠卫生教育

睡到第2天感觉精力充沛即可,过多的在床时间会造成睡眠片段化和浅睡眠。

固定觉醒时间可以加强昼夜循环规律,形成规律的睡眠。

白天规律锻炼能使睡眠加深。保持安静的睡眠环境,噪音能扰乱睡眠(即使没有从睡眠中唤醒)。

保持卧室的温度适宜。

饥饿会扰乱睡眠,睡前适当吃点东西对部分人睡眠有帮助。

偶尔服用睡眠药物对睡眠有帮助,但不推荐长期服用。

禁止使用咖啡因、尼古丁。

适合且相对安全的选择。

微创隆鼻手术要注意什么

定期复查 随访医生的建议和定期复查非常重要。医生会检查手术部位的愈合情况,确保一切进展正常,并及时处理任何潜在的问题。

遵照医嘱 患者要严格按照医生的建议服用药物,如抗生素、止痛药等,这样有助于减轻疼痛,预防感染,并促进手术部位的愈合。

冷敷和局部护理 使用冰袋进行冷敷,有助于减轻术后肿胀和瘀血。同时,按照医生的建议进行局部伤口护理,保持手术部

□靳立照

微创隆鼻手术会不会有危险

微创隆鼻手术作为一种美容整形方式,因其相对较小的创伤和更短的康复时间而备受青睐。这种手术是通过微创的方式调整鼻部形态,达到改善鼻部外观的目的。然而,对于许多患者而言,术前的疑虑和担忧是不可避免的。

微创隆鼻手术好不好

微创隆鼻手术其中的微创指的是手术中使用更小的切口和更精细的操作技术,有助于减轻患者术后的疼痛感,减少术后的瘀血、肿胀。患者通常能更快地恢复正常的日常活动,而且术后瘢痕相对较小,也更为隐蔽。

然而,术前患者需要充分了解微创隆鼻手术的限制和风险。手术效果也因个体差异而有所不同,需要专业的医生进行精确而细致的操作。术前要做好充分沟通、理性期待,以及选择经验丰富的医疗专业人员,这也是确保手术取得满意效果的关键。

微创隆鼻手术有危险吗

微创隆鼻手术相对来说是一种较为安全的美容整形方式,但同样也存在一些潜在的风险。首先,微创手术的安全性在很大程度上依赖于医生的经验和专业水平,选择一位经验丰

富、资质良好的整形外科医生非常重要,能确保手术过程中的技术精湛和安全可控。

潜在的手术风险包括感染、出血、术后瘀血、疼痛等。虽然微创手术较传统手术方式风险更小,但仍需要患者充分了解可能的并发症,并在手术前接受详细的手术前咨询和评估。当然,个体差异也是影响手术结果和潜在的风险因素之一。患者的生理状况、鼻部解剖结构以及术前存在的健康问题都会影响手术的安全性。因此,在进行微创隆鼻手术前,医生需要仔细评估患者的健康状况,确保手术是