

如何预防感冒和流感

□赵兴花

在冬季,感冒、流感等呼吸道疾病的发病率相对较高。为了确保孩子的健康,家长和监护人需要采取一系列预防措施。本文将 from 多个方面探讨预防措施。

感冒和流感的传播途径

飞沫传播 患者通过咳嗽、打喷嚏或谈话时产生的飞沫传播病毒。这些飞沫可以直接进入易感人群的呼吸道,导致感染。

接触传播 病毒可以存在于患者的呼吸道分泌物中,当易感人群接触到这些分泌物后再触摸自己的口、鼻或眼等部位时,病毒可以进入体内造成感染。此外,接触被病毒污染的物品也可能引

起感染。

气溶胶传播 在人群密集且密闭或通风不良的房间内,病毒可以通过气溶胶的形式在空气中悬浮较长时间,易感人群吸入后可能导致感染。

预防感冒和流感的措施

保持室内空气流通 在冬季,许多家庭习惯于紧闭门窗以保持室内温暖。然而,长时间密闭的环境容易导致空气不流通,增加呼吸道感染

加强锻炼 适当的体育锻炼可以提高孩子的免疫力,增强抵抗力。在冬季,家长可以带孩子进行户外活动,比如跑步、跳绳等。需要注意的是,在户外活动时要注意保暖,避免孩子受凉。此外,可以在室内进行一些简单的运动,以保持孩子的身体健康。

合理饮食 合理饮食对于孩子的身体健康至关重要。在冬季,家长应该注意给孩子提供营养均衡的食物,比如新鲜的蔬菜、水果、全谷类食品等。同时,要确保孩子摄入足够的水分,以保持身体水分平衡。避免让孩子过多摄入油腻、辛辣等刺激性食物,以

免对呼吸道造成不良影响。

接种疫苗 接种疫苗是预防传染病的有效手段。家长应该按照医生建议的时间带孩子接种疫苗,比如流感疫苗、肺炎疫苗等。接种疫苗可以降低孩子感染疾病的风险,保障孩子的身体健康。

个人卫生习惯 良好的个人卫生习惯是预防呼吸道感染的重要措施。家长应该教育孩子勤洗手。此外,要教育孩子避免用手触摸口、鼻、眼等部位,以减少病菌的传播。

保持健康的作息习惯 良好的生活作息对于孩子的身体健康至关重要。家长应该确保孩子有

足够的睡眠时间,避免熬夜和过度疲劳。同时,要控制孩子使用电子产品的时间,避免长时间使用对眼睛和身体造成不良影响。此外,要鼓励孩子多参加户外活动和体育运动,以保持身体健康和心理健康。

及时就医 当孩子出现呼吸道感染症状时,家长应该及时带孩子就医。医生会根据孩子的症状和体征进行治疗。当孩子出现高热、咳嗽、呼吸困难等症状时,应该立即就医,并遵循医生的建议进行治疗。同时,要遵医嘱按时服药和复查。

(作者供职于山东省公共卫生中心)

术前忌口的原因和注意事项

□付 虹

手术是常见的治疗方法之一,而术前准备对于手术的顺利进行和术后的恢复至关重要。本文将介绍术前忌口的原因和注意事项。

术前忌口的原因

减少手术操作和麻醉的风险 术前忌口可以减少手术操作和麻醉的风险。如果术前进食,胃肠道内食物残留会增加手术中误吸的风险。此外,术前禁食还可以减少麻醉药物对胃肠道蠕动的抑制作用,降低术后出现恶心、呕吐等不良反应的可能性。

预防术后并发症 术前禁食可以降低术后胃肠道不适、恶心、呕吐等并发症的发生率。手术时,胃肠道内的食物残渣可能引起术后胃肠道功能紊乱,影响恢复进程。

术前忌口的注意事项

饮食方面 在术前,需要忌口的食物类型包括高脂肪食物、高纤维食物、辛辣刺激性食物等。建议患者在术前选择清淡易消化的食物,比如米粥、面条、白肉等,避免进食对手术有负面影响的食物。

饮水方面 术前饮水的重

要性不可忽视。充足的水分摄入有助于维持体液平衡和预防脱水,同时有利于麻醉药物的代谢和排出。根据手术类型和具体情况,医生会给出明确的饮水指导,患者应严格遵守。

药物方面 某些药物会增加手术出血风险,影响麻醉效果或与麻醉药物发生相互作用。因此,在术前,患者应咨询医生,按照医生的指导停止或调整相关药物的使用。

术前忌口的具体时间安排 在清晨手术时,需要在术前12小时内停止进食;在下午手

术时,至少需要空腹4小时。因手术类型和患者情况而有所不同,患者应根据医生的建议进行准备,并严格遵守术前忌口的要求。

术前忌口作为手术前的重要准备措施,对于手术的顺利进行和术后恢复至关重要。因此,患者需要严格遵守医生的指导,根据术前忌口的注意事项进行准备,以确保准备充分。在整个过程中,医生和患者之间的积极沟通和配合也是十分重要的。

(作者供职于平阴县中医医院)

该如何保证组织标本的质量

□朱彦杰

保证组织标本质量方面至关重要。为了确保组织标本的质量,医学组织处理技术需要遵循一系列严格的标准和程序。

标本采集是确保组织标本质量的首要步骤。取材的位置和方式应符合标准取材要求,以确保标本包含足够的肿瘤组织或病变组织。正确取材有助于避免假阴性和假阳性结果出现。医务人员要严格遵守标本采集的要求,包括使用无菌技术和适当的容器,以避免外部污染和降解。

固定和保存是至关重要的

步骤。常用的固定剂包括福尔马林和乙醛,其目的是保持组织的形态结构和化学成分,防止其腐败和降解。保存条件也至关重要,包括温度、湿度和光照等因素的控制。

在进行任何组织学研究之前,组织标本需要经过适当的处理步骤。不同类型的组织可能需要不同的固定条件,必须根据组织类型进行个体化处理。这些步骤需要严格按照标准化的程序进行,以确保标本的质量和一致性。

实施严格的质量控制和质量保证措施,确保实验室设备

的标定、维护和管理处于最佳状态。同时,要定期进行质量评估,以确保实验室的操作符合标准要求。

要严格遵守标本处理的操作规程和操作程序,确保每个步骤都按照规定的程序进行,避免人为操作造成误差。

要对实验室工作人员进行系统的培训和教育,使他们了解标本处理的重要性,掌握正确的操作技能和流程,并且掌握质量管理和质量控制的相关知识。

要建立完善的标本追踪系统,确保每个标本都能够准确

地追踪到取材、处理、保存和报告的整个过程,以便需要时进行复核和追踪。

要保持实验室的环境条件符合标准,比如温度、湿度和洁净度等,以确保标本在处理过程中不受外界环境的污染或影响。

除了以上关键步骤和方法外,持续的质量监控和改进也是保证组织标本质量的重要手段。实验室要建立有效的质量管理体系,对标本处理的各个环节进行动态监控,及时发现问题排查,采取改正措施。

(作者供职于开封市中心医院)

产科护理小技巧

□李明明

食物可能会影响产妇的消化系统,应尽量避免食用。月子期间,产妇需要适量饮水,以保持身体水分平衡。

适当运动

在医生允许的情况下,产妇应尽早下床活动,有助于促进血液循环和身体恢复。月子期间,产妇可以进行适量的运动,比如散步、练习瑜伽等,有助于减轻身体疲劳和舒缓压力。

情绪管理

月子期间,产妇会面临一些挑战和压力,但保持乐观的心态有助于减轻身体负担和促进身体恢复。产妇可以向家人、朋友或专业人士寻求支持和帮助,以缓解情绪压力。月

子期间,产妇需要充足的休息和睡眠,避免过度劳累。

关注母婴健康

产妇应定期接受医生的检查和指导,以确保母婴健康。母乳喂养有助于母婴健康和情感联系。产妇应掌握正确的喂养姿势和技巧,避免乳头疼痛和乳腺炎等问题。新妈妈应密切观察新生儿的生长和发育情况,如有异常应及时就医。

产后修复与锻炼

月子期间,产妇可以进行盆底修复锻炼,以增强盆底肌肉的力量,预防产后尿失禁等问题。骨盆在分娩过程中受到较大的压力,月子期间,产妇可

以进行骨盆修复锻炼,以帮助骨盆恢复正常形态。

保持个人卫生

月子期间,产妇应勤换内衣,保持身体清洁。在医生的指导下,产妇可以在合适的时间洗头洗澡,保持身体卫生。产妇应注意口腔卫生,避免口腔感染。

预防产后抑郁

产妇应保持心情愉悦,避免情绪低落和焦虑。如果感到情绪压抑或焦虑,产妇可以向家人、朋友或专业人士寻求支持和帮助。如果情况严重,产妇可以定期接受心理咨询,以缓解情绪压力。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院)

怎样预防癫痫发作

□曹亚博

癫痫是一种常见的神经系统疾病,会导致反复发作性的脑功能障碍,给患者的生活和工作带来困扰。生活中,要通过一些预防措施来降低癫痫发作的风险。

避免精神压力

长期承受过大的精神压力会导致神经系统的紧张和不稳定,进而增加癫痫的发作风险。避免精神压力是预防癫痫发作的重要措施之一。要合理规划 and 安排自己的时间,避免过多的任务和压力堆积。要建立良好的心理调适机制,学会积极应对困难和挑战,避免过度焦虑和紧张。

避免过度刺激

癫痫患者在发作时会出现意识丧失、抽搐等症状。为了预防癫痫发作,避免过度刺激是非常重要的。

光刺激 强光、闪光或频繁的快闪光可能导致某些患者出现光敏性癫痫发作。建议避免长时间暴露在强光下。

声音刺激 建议避免长时间暴露在嘈杂的环境中,减少音乐、电影等高音量的听觉刺激。

物质刺激 有些患者对特定的药物、化学物质、香水、清洁剂等过敏,可能会引发癫痫发作。

电子设备刺激 长时间使用电子设备,比如电脑、手机、电视等,可能会对某些患者产生刺激作用,导致癫痫发作。

保持健康饮食

保持规律的饮食时间,避免过度饥饿或暴饮暴食。要选择富含维生素、矿物质和纤维的食物。避免摄入过多的加工食品、油炸食物和高糖饮料。对于一些特定的癫痫患者,某些食物可能会诱发其癫痫发作,比如咖啡因、酒精、巧克力、辛辣食物等。保持足够的水分摄入,有助于维持身体的正常功能。对于有特殊饮食需求的癫痫患者,应根据医生的指导进行相应的饮食调整。

安全防护

在家中移除可能引起跌倒或撞击的物品,在浴室和厨房等湿滑的地方使用防滑垫或地毯。

确保床铺稳固,避免摔落。如果有可能,可以将床垫放在地板上,以减少跌倒的风险。癫痫患者应遵循医生的建议,不驾驶机动车。

定期复诊

按照医生的建议和预约时间,定期前往医院进行复诊,并根据医生的要求,完成必要的检查和检测,以评估癫痫的类型和严重程度。在复诊时,详细描述上次复诊以来的病情变化,包括癫痫发作的频率、持续时间、强度等,有助于医生更好地评估病情,并进行相应的调整。

(作者供职于宁陵县人民医院神经内科)

为什么重症监护护士如此重要

□陈 琳

重症监护是对重症患者进行全面、持续的护理和治疗,旨在稳定患者的生命体征,维持器官功能,及时发现并纠正可能导致患者生命危险的问题。护理人员

在重症监护室担负着极其重要的角色,他们不仅需要持续监测患者的生命体征,给予药物治疗,还需及时对患者出现的急危重症情况。这种全面性和特殊性的工作要求,决定了重症监护的重要性。

维持患者的生命体征 重症患者身体机能受到严重威胁,生命体征不稳定,常常导致生命危

险。重症监护护士可以通过监测患者的血压、心率、呼吸频率等生命体征,及时发现异常变化,并进行干预,维持患者的生命体征稳定。比如在重症监护室,医护人员可以通过监测患者的呼吸机参数调整呼吸支持策略,保障患者呼吸功能的正常运行。

病情监测与及时干预 重症监护中的病情监测是保证患者安全和康复的重要手段。通过使用各种监测设备和技术,比如心电图监护、血氧饱和度监测、中心静脉压监测等,医护人员可以实时了

解患者的病情变化。当患者出现生命危险迹象时,重症监护团队能够及时采取相应措施,比如调整药物剂量、进行急救操作等,防止病情进一步恶化。因此,重症监护的病情监测与及时干预对于拯救患者的生命具有重要意义。

提高生存率与康复效果 大量研究表明,高水平的重症监护护士可以显著改善患者的生存率和康复效果。比如在重症监护室,医护人员能够及时干预呼吸衰竭、心脏骤停等危急情况,提供有效的心肺复苏和呼吸支持,大

大提高患者的生存率。此外,重症监护还注重早期康复干预,通过物理治疗、营养支持、心理支持等措施,促进患者尽早康复,减少并发症发生率,提高生活质量。因此,重症监护护士对于患者的生存率和康复效果具有显著的积极影响。

心理支持与家庭关怀 在重症监护中,不仅要关注患者的身体健康,还需要关注他们的心理健康。重症患者常常面临极大的生活变化和心理压力,可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。重症监护团队可以为患者提供心

理支持,帮助他们缓解焦虑和恐惧情绪。此外,家属也需要得到关注和支持。医护人员可以积极与家属沟通,提供必要的信息和指导,增强他们的信心 and 安全感。

重症监护护士的重要性不可忽视,是医学中不可或缺的一环,为患者提供关键的支持和护理。通过加强重症监护护士的意识和实践,临床能够为患者创造更好的康复机会,帮助他们重返健康轨道。

(作者供职于四川省南充市仪陇县第二人民医院)

气管镜如何筛查恶性肺部疾病

□李 敏

恶性肺部疾病是世界范围内最常见的癌症之一,其病情复杂,治疗难度大,预后差。因此,早期筛查和诊断对于恶性肺部疾病的治疗至关重要。气管镜检查作为一种可靠的检查手段,是否适用于恶性肺部疾病筛查?这是一个备受关注的问题。在本文中,我们将探讨气管镜检查在恶性肺部疾病筛查中的作用。

气管镜检查的基本知识

气管镜检查是一种内窥镜检查方法,通过经口或经鼻将一根柔软的光纤镜引入气管和支气管,检查呼吸道黏膜的情况。在气管镜检查中,医生可以观察到呼吸道的病理变化,取得组织活检或细胞学检查,帮助确定病灶的性质和位置,为患者提供更加准确的诊断和治疗方案。

在恶性肺部疾病筛查中的作用

气管镜检查在恶性肺部疾病筛查中具有非常重要的作用。早期肺癌的症状不明显,而气管镜检查可以直接观察到肺部病变的情况,发现早期肺癌。此外,气管镜检查还可以检测到支气管上皮内的异常细胞,这些细胞是癌前病变。因此,对于高危人群,气管镜检查可以有效发现早期肺癌和癌前病变。

与其他筛查手段相比,气管镜检查具有更高的准确性和可靠性。气管镜检查可以直接观察呼吸道的病变情况;而X线胸透只能看到肺部的影像,不能提供组织学诊断。此外,气管镜检查还可以在观察病变的同时进行活检或细胞学检查,为确定病灶的性质和位置提供更加准确的信息。

适应证和注意事项

虽然气管镜检查在恶性肺部疾病筛查中具有一定的作用,但并不适用于所有人群。气管镜检查需要将镜头插入患者的气管和支气管内观察,可能会引起短暂的喉咙疼痛和咳嗽。在极少数情况下,气管镜检查还可能导致气道痉挛、呼吸困难、出血等严重并发症。

因此,在进行恶性肺部疾病筛查时,应该根据个人情况选择合适的检查方法,避免不必要的检查和风险。气管镜检查适用于高危人群,或已经出现一些不明症状的患者。同时,在进行气管镜检查前,患者需要告知医生自身的病史、药物过敏情况等,以便医生全面评估风险和效益。

(作者供职于河南省人民医院)

脑卒中患者的康复护理

□刘紫韵



资料图片

脑卒中,俗称“中风”,是一种由脑部血管突然破裂或血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起的脑组织损伤疾病。脑卒中对患者的身体健康和生活质量产生严重影响。

康复护理要点

心理护理 脑卒中后,患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。护理人员应关注患者的心理变化,提供心理支持,帮助患者建立积极的心态,增强康复信心。

早期康复训练 脑卒中患者应尽早开始康复训练。应根据患者的具体情况制定个体化方案,包括肢体功能训练、言语训练、吞咽训练等。早期康复训练有助于促进神经功能恢复,提高患者的自理能力。

营养均衡 脑卒中患者应保持营养均衡,多吃蔬菜、水果、全谷类食物,适量摄入优质蛋白质,比如鱼、瘦肉等。同时,要控制盐、糖、油的摄入量,以降低血压、血糖和血脂水平,减少再次发生脑卒中的风险。

预防并发症

脑卒中患者容易发生肺部感染、深静脉血栓等并发症。护理人员应协

助患者进行翻身、拍背等护理措施,保持呼吸道通畅;鼓励患者多活动,避免长时间卧床,以预防并发症的发生。

药物治疗与监测 脑卒中患者需要按时服药。护理人员应监督患者服药情况,确保按时、按量服用药物。同时,要定期监测患者的血压、血糖、血脂等指标,及时调整治疗方案。

注意事项

在康复期间,脑卒中患者应避免过度劳累,合理安排作息时间,保证充足的休息和睡眠。过度劳累会导致血压升高、心率加快等不良反应,影响康复效果。保持良好的情绪对脑卒中患者的康复非常重要。患者应学会调整自己的情绪,避免过度激动、愤怒等情绪波动。戒烟、限酒,避免吸入二手烟,以降低再次发生脑卒中的风险。

随访内容包括神经功能评估、影像学检查等。发现异常情况后,应及时就医,并采取相应的治疗措施。

(作者供职于山东省康复医院)