

公共卫生护理的措施有哪些

□牛秀霞

公共卫生护理是指通过公共卫生手段来预防和控制传染病、慢性病以及其他健康问题的一系列措施。它是一种综合性的健康管理方法,旨在提升整个社会的健康水平,保障公众的身体健康。公共卫生护理是预防疾病、提升生活质量的重要手段。它通过提供全面、系统的卫生保健服务,帮助人们建立健康的生活方式,预防疾病的发生,提高生活质量。本文将从多个方面来探讨公共卫生护理的相关知识。

公共卫生护理的重要性

预防疾病 公共卫生护理通过提供健康教育、预防接种、疾病筛查等服务,来帮助人们了解预防疾病的知识,提高自我保健意识,从而有效地预防疾病的发生。

提高生活质量 公共卫生护理关注个体和群体的健康需求,并为其提供个性化的健康指导服务,以帮助人们建立健康的生活方式,提高生活质量。

节约医疗资源 通过早期发现和干预疾病,公共卫生护理可以帮助防止疾病恶化,节约医疗资源,减轻社会负担。

公共卫生护理的具体措施

健康教育 通过开展健康讲座、发放宣传资料、制作宣传视频等方式,向公众普及健康知识,提高人们的健康素养,增强自我保健意识。

预防接种 根据疾病流行情况和疫苗接种要求,为适龄人群提供预防接种服务,有效预防传染病的发生。

疾病筛查 通过定期开展疾病筛查工作,及早发现潜在的健康问题,为患者提供治疗和管理服务。

慢性病预防和管理 进行慢性病筛查和早期诊断,提高治疗成功率。推广健康的生活方式,如合理的饮食习惯、适度的运动、戒烟限酒等。

社区卫生服务 建立社区卫生服务中心,提供基本医疗服务和健康咨询。定期开展健康体检和筛查活动,及早发现慢性病和潜在的健康问题。

个性化健康指导 根据个体的健康状况和需求,提供个性化的健康指导服务。

公共卫生护理面临的挑战

全球化与传染病防控 全球化增加了人员流动的速度,同时也使传染病的传播速度明显加快。公共卫生护理需要强化国际合作,建立信息共享机制,以共同应对全球性传染病的威胁。

人口老龄化与慢性病防治 随着人口老龄化进程的加快,慢性病医疗负担也逐渐加重。公共卫生护理应注重慢性病的预防与管理,通过健康促进活动、定期体检等手段来延缓疾病发生。

信息化时代的健康管理 利用信息技术,公共卫生护理可以更精准地进行健康管理和预防工作。

综上所述,公共卫生护理是预防疾病、提高生活质量的重要手段。通过开展健康教育、预防接种、疾病筛查等具体措施,可以有效地预防疾病的发生,提高生活质量。在实践中,需要根据个体和群体的健康需求和实际情况,制定有针对性的公共卫生护理方案并持续改进。同时,要加强与医疗机构、教育机构等相关部门的合作与沟通,形成全方位的健康服务体系,提高公众的健康水平和生活质量。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

氩氦刀冷冻消融联合免疫靶向治疗

□袁少华

随着医疗技术的不断进步,肿瘤治疗手段也在不断创新。氩氦刀冷冻消融联合免疫靶向治疗作为一种新型的肿瘤治疗方法,逐渐在临床实践中得到广泛应用。本文将从氩氦刀冷冻消融和免疫靶向治疗两个方面进行介绍,阐述其作用机制、适应证及优缺点,以期为患者提供更多治疗选择。

氩氦刀冷冻消融

氩氦刀是一种新型的冷冻消融技术,其工作原理是利用氩气和氦气的快速冷热循环,使肿瘤组织发生凝固性坏死。具体来说,氩氦刀通过插入肿瘤组织的探针,将低温冷冻剂导入肿瘤组织,使其在极短的时间内快速冷却。随着温度的降低,细胞内冰晶形成,细胞膜通透性增加,水分外渗,导致细胞脱水、皱缩、死亡。随后,氦气快速加热探针,使肿瘤组织快速复温,进一步破坏肿瘤细胞。

氩氦刀冷冻消融的适应证主要包括实体肿瘤,如肝癌、肺癌、肾癌、前列腺癌等。其优点在于对肿瘤组织具有精准的杀伤作用,且对周围正常组织损伤较小。此外,氩氦刀冷冻消融还可以刺激机体产生免疫反应,提高患者免疫力,有助于控制肿瘤的生长和转移。然而,氩氦刀冷冻消融也存在一定的缺点,如治疗周期较长,需要多次治疗才能达到较好的效果。

免疫靶向治疗

免疫靶向治疗是一种通过调节机体免疫系统,增强其对肿瘤细胞的杀伤作用的治疗方法。其作用机制主要

是通过阻断肿瘤细胞表面的某些分子信号通路,从而抑制肿瘤的生长和转移。

免疫靶向治疗的适应证主要包括恶性黑色素瘤、非小细胞肺癌、肾癌、结直肠癌等。其优点在于对肿瘤组织具有较高的特异性,且对正常组织损伤较小。此外,免疫靶向治疗还可以提高患者免疫力,有助于控制肿瘤的生长和转移。然而,免疫靶向治疗也存在一定的缺点,如治疗费用较高,且部分患者可能会出现严重的不良反应。

氩氦刀冷冻消融联合免疫靶向治疗 氩氦刀冷冻消融联合免疫靶向治疗是一种将两种治疗方法相结合的治疗方法。其作用机制是通过氩氦刀冷冻消融破坏肿瘤组织,刺激机体产生免疫反应,同时给予免疫靶向治疗药物,进一步增强机体对肿瘤细胞的杀伤作用。

氩氦刀冷冻消融联合免疫靶向治疗的优点在于其对肿瘤组织具有精准的杀伤作用,且对周围正常组织损伤较小。此外,这种方法还可以刺激机体产生免疫反应,提高患者免疫力,有助于控制肿瘤的生长和转移。同时,免疫靶向治疗药物的使用可以进一步增强机体对肿瘤细胞的杀伤作用。

综上所述,氩氦刀冷冻消融联合免疫靶向治疗作为一种新型的肿瘤治疗方法,具有广阔的应用前景。然而,在实际应用中仍需根据患者的具体情况进行个体化评估。

(作者供职于新疆医科大学附属肿瘤医院)

心血管疾病的预防、诊断与治疗

□王 艳

心血管疾病,也被称为循环系统涉及心脏和血管的病变。在全球范围内,它是导致死亡的主要原因之一。为了降低患病风险,我们需要从生活的各个方面入手进行预防。本文将从预防、诊断和治疗三个方面,讲解关于心血管疾病的相关知识。

心血管疾病的预防

心血管疾病的预防可以从以下几个方面入手。

均衡饮食 可选择全谷物、低脂奶制品和富含优质蛋白质的食物。减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入量,控制盐和糖的摄入量。

适度运动 每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑车或游泳。另外,力量训练也有助于促进心血管健康。

控制体重 保持合理的体重范围,避免肥胖。

戒烟限酒 戒烟是预防心血管疾病的重要措施之一。同时,限制酒精摄入也有助于维护心血管健康。

管理压力 要学会有效管理压力。可通过放松技巧、冥想或与亲友交流来减轻压力。

控制危险因素 心血管疾病的危险因素主要包括高血压、高血脂症和糖尿病等,定期监测并控制这些危险因素有助于降低患病风险。

定期体检 定期体检是及早发现心血管疾病的有效方法。每年应至少进行一次体检,重点关注血压、血脂、血糖等指标。如有心血管疾病家族史或容易诱发心血管疾病的高危因素,应增加体检的频率。

心血管疾病的诊断

在临床上,心血管疾病的症状多种多样,常见的包括胸痛、胸闷、心悸、气短等。如有疑问应及时就医,医生会根据患者的症状、家族史、危险因素等进行综合评估,并通过心电图、心脏超声等检查手段来确诊。

心血管疾病的治疗

一旦被诊断为心血管疾病,应积极配合医生进行治疗,治疗方法

包括药物治疗、生活方式调整和手术治疗等。药物治疗是心血管疾病治疗的重要组成部分,常见的药物包括降压药、降脂药、抗血小板药等。药物治疗需要在医生指导下进行,请务必按时按量服用药物,切勿自行调整剂量或停药。除药物治疗外,生活方式调整同样重要。包括保持健康饮食、适度运动、控制体重、戒烟限酒等。对于某些严重的心血管疾病,如冠状动脉严重狭窄或心脏瓣膜病等,手术治疗是必要的。常见的手术方式包括冠状动脉搭桥手术、瓣膜置换手术等。手术风险和效果应由医生根据个体情况来评估和决定。

综上所述,心血管疾病是一种常见且严重的疾病,但通过有效的预防措施和治疗手段,可以降低患病风险。关注自身健康状况,积极调整生活方式,定期体检是保持心血管健康的重要途径。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

如何预防和护理肺炎

□蒋 飞

肺炎是一种常见而严重的呼吸系统疾病,通常由细菌、病毒或其他微生物引起。虽然肺炎可能影响任何年龄段的人群,但老年人、婴儿和免疫系统较弱的个体更容易受到感染。为了保护我们的肺部健康,适当的护理技巧至关重要。本文将探讨肺炎的预防及护理方法,以帮助大家更好地维护呼吸系统健康。

肺炎的预防

接种疫苗 1.肺炎球菌疫苗。肺炎球菌是导致肺炎的常见致病菌之一。接种肺炎球菌疫苗可以有效降低感染的风险,特别是高风险人群,如老年人和有基础疾病的人群。2.流感疫苗。有时候,流感与肺炎会同时出现,且流感可导致肺炎并发症。每年坚持接种流感疫苗有助于降低患流感的概率,以及并发肺炎的风险。

保持良好的个人卫生 勤洗手。经常用肥皂洗手,特别是在进餐前、

接触面部或与生病的人接触后。避免触摸面部。尽量避免用手触摸面部,特别是口、鼻和眼睛,以减少病毒和细菌的传播。吸烟和二手烟都会对肺部造成伤害,因此,应尽量避免烟草烟雾的暴露。

养成良好的生活习惯 均衡饮食,摄取富含维生素和矿物质的食物,以保证免疫系统的正常功能。适度的体育锻炼有助于提高免疫系统的活力,良好的睡眠是维护免疫系统健康的关键。

避免接触患有传染病的人 在流感季节,应避免去人员密集的场所,尽量保持一定的社交距离。此外,佩戴口罩有助于减少呼吸道飞沫传播的风险。

肺炎的护理

寻求医疗帮助 如果出现呼吸困难、持续咳嗽、胸痛等症状,应及时就医以获取早期诊断。如果被确诊为肺炎,要按医嘱使用抗生素或其他药

物,完成整个疗程的治疗。

休息和饮食 让身体充分休息,避免过度活动,以便更好地应对感染。摄取易消化、富含营养的食物,确保身体获得足够的能量来支持免疫系统的正常功能。

摄入充足的水分 摄入足够的水分有助于保持体内水平衡,促进痰液排出,减轻呼吸不适。

监测症状变化 对症状的变化要保持警惕,如出现呼吸急促、胸痛加重等情况,要及时告知医生。

做好隔离措施 对于被诊断为肺炎的患者,要采取适当的隔离措施,以降低传播给他人的风险。

总之,在面对呼吸系统疾病时,应及早采取适当的措施来控制病情的进展,同时,可以通过积极改善生活方式、接种疫苗、采取正确的护理措施等来降低罹患肺炎的风险,加快患者的康复速度。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

慢性疾病:预防比治疗更重要

□赵 萍

随着生活节奏的加快,人们的生活方式和饮食习惯也在发生变化。然而,这些变化却给我们的健康带来了潜在的风险。慢性疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等,已成为现代人面临的严重健康问题。本文将带您了解这些慢性疾病的危害及防范措施,帮助大家提高生活质量。

慢性疾病的危害

慢性疾病是一种长期积累的疾病,其危害不容小觑。高血压病、糖尿病等慢性疾病可能对心血管系统、内分泌系统等多个器官造成损害,严重影响患者的日常生活和工作。更

严重的是,许多慢性疾病可能会导致严重的并发症,甚至危及生命。因此,预防和控制慢性疾病是我们每个人的责任。

慢性疾病的诱发因素

高盐饮食 高盐饮食是高血压病的重要诱因之一。过多的盐分摄入可能会导致水分滞留、血容量增加,进而使血压升高。长期摄入过多的盐还可能增加心脏负担,导致心力衰竭等疾病。因此,我们应控制盐的摄入量,尽量选择低盐食品。

缺乏运动 现代人生活节奏快,工作压力大,往往缺乏运动。长期缺乏运动可能会导致身体机能下降,代谢减慢,容易

引发肥胖、高血压病、糖尿病等慢性疾病。因此,应该每天保持适量的运动,如散步、慢跑、游泳等,以增强体质,预防慢性疾病。

作息不规律 长期熬夜、作息不规律可能会导致内分泌失调,增加患慢性疾病的风险。此外,睡眠不足还可能影响免疫系统功能,降低身体抵抗力。因此,应该养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜。

不良用药习惯 如果经常服用某些刺激类的药物,比如糖皮质激素类药物、抗肿瘤药物等,会造成慢性疾病,特别是肝

脏疾病。

如何防范慢性疾病

合理饮食 保持均衡的饮食结构,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。同时,减少高脂肪、高糖、高盐食品的摄入。多食用新鲜蔬菜、水果和全谷类食品来预防慢性疾病的发生。

适量运动 运动不仅可以提高身体素质,还有助于控制体重、降低血压和血糖水平。可根据个人情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。每周进行至少150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。

规律作息 养成良好的作息

随着社会的发展和人民生活水平的提高,健康问题越来越受到关注。本文将从健康素养的定义与重要性、提升健康素养的方法、常见疾病的预防措施、营养与健康的关系、心理健康的重要性、定期检查等方面,探讨门诊健康教育的重要性。

健康素养的定义与重要性

健康素养是指个体获取、理解和应用基本健康信息与服务,以维护和促进自身健康的能力,包括健康知识、健康技能和健康行为三个方面。健康素养对于个体健康和

生活质量具有重要意义。具备较高的健康素养水平可以预防疾病、降低医疗费用、提高生活质量,对于家庭和社会具有重要意义。

提升健康素养的方法

增加知识储备 通过阅读、听讲座、观看视频等方式,了解基本健康知识和技能。

培养良好习惯 保持规律的作息时间,合理饮食,适当运动,避免不良嗜好。

学会自我管理 根据自身情况制订健康计划,如定期锻炼、定期体检等。

寻求专业帮助 遇到健康问题

时,及时寻求专业医生的帮助。

常见疾病的预防措施

呼吸道感染 保持室内空气流通,勤洗手,避免去人员密集的场

所。

胃肠道疾病 注意饮食卫生,避免暴

饮暴食,保持大便通畅。

心血管疾病 控制血压、血糖、

血脂等危险因素,适当运动,避免吸烟和酗酒。

肿瘤 保持良好心态,避免过度劳累,戒烟限酒,避免过度接触辐射和有害物质。

泌尿系统疾病 多饮水,注意会阴清洁与卫生,避免使用可诱发泌尿系统感染的器械等。

营养与健康的关系

营养是维持人体正常生理功能的重要物质基础。合理的营养摄入可以预防疾病、促进生长发育和提高免疫力。在门诊工作中,我们发现许多患者存在营养问题,如营养不良、肥胖等。因此,我们应该关注自己的饮食结构,增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入,减少高热量、高脂肪食物的摄入。同时,应注意饮食卫生和食品安全,避免食物中毒和其他食品安全问题。

心理健康的重要性

心理健康是人体健康的重要组成部分。同样,我们在门诊工作中发现,有许多患者存在心理问题,如焦虑、抑郁等。

这些心理问题不仅影响患者的身体健康和生活质量,还可能导致疾病恶化。因此,我们应该关注自己的心理健康状况,学会调节情绪,缓解压力。同时,应积极寻求专业心理医生的帮助。

总之,门诊健康教育是提升健康素养、预防疾病的重要途径之一。

(作者供职于山东省淄博市中西医结合医院)

磷霉素的适应证及使用方法

□刘 月

磷霉素是一种快速而有效的杀菌剂,被广泛应用于抗菌治疗。它抗菌谱广,对革兰阳性菌(如葡萄球菌属、链球菌属)以及革兰阴性菌(如大肠埃希菌、克雷伯菌、铜绿假单胞菌)等均具有抗菌活性。

目前,国内常用的磷霉素有口服制剂(磷霉素氨丁三醇、磷霉素钙)和注射制剂(注射用磷霉素钠)。与口服制剂相比,注射制剂的作用更为迅速,能够快速进入血液中发挥抗菌活性。其中,口服制剂磷霉素氨丁三醇较磷霉素钙更易于吸收入血。这样一来,我们在治疗感染性疾病时,可以根据具体情况选择合适的磷霉素制剂,以达到更好的治疗效果。

磷霉素具有分子量低、血浆蛋白结合率低、亲水性高的特点,因此能够迅速分布到全身各个组织。它们在体内组织中浓度最高的器官是肾脏,同时也能

够穿过胎盘和血-脑脊液屏障,发挥作用。

磷霉素的适应证

不同剂型的磷霉素,治疗的疾病也不尽相同。

口服制剂磷霉素氨丁三醇主要用于治疗下尿路感染(如膀胱炎、尿道炎),同时也可预防尿路感染的发生。它具有良好的组织穿透性和分布容积,能够有效渗透到感染部位,发挥治疗作用。

口服制剂磷霉素钙主要用于治疗肠道感染。

注射制剂磷霉素钠主要用于治疗呼吸道感染、尿路感染、皮肤及软组织感染等,同时也可与其他抗菌药物联合应用,以强化对严重细菌感染的治疗效果。

正是由于磷霉素这种独特的剂型特点,让它有着广泛的应用范围,从而成为医生们治疗感染性疾病的首选药物之一。

磷霉素的使用方法和剂量

为了确保用药的安全性和有效性,请务必按照医生的指导和说明书进行正确用药。口服的磷霉素钙和注射用磷霉素钠适用于成人和儿童。然而,对于12岁以下的儿童来说,磷霉素氨丁三醇的用药安全性和有效性尚未确定。

磷霉素氨丁三醇 每包3克,加水50毫升~70毫升溶解后口服。不可用热水。治疗急性单纯性下尿路感染,单剂量(3克),顿服。预防外科手术及经尿路诊疗所致的尿路感染,术前3小时口服初始剂量(3克),术后24小时再服用第二个剂量(3克),以保障预防效果。

注射用磷霉素钠 医生和护士在治疗过程中需要注意细节。应先用灭菌注射用水适量溶解,再加至250毫升~500毫升浓度为5%的葡萄糖注射液或

氯化钠注射液稀释后静脉滴注。成人每日用量为4克~12克,严重感染时可增至每日用量16克。需分2次~3次滴注,以确保药效的持续性和稳定性。儿童则按体重而定,每日用量为0.1克~0.3克,分2次~3次滴注。

磷霉素钙片 口服,成人每日以磷霉素酸计2克~5克。小儿应根据体重每日40毫克~100毫克,分3次~4次服用。此外,磷霉素钙片还可以根据医生的建议调整剂量,以确保药物的有效性和安全性。

磷霉素的使用注意事项

使用不同剂型的磷霉素时需要注意以下几点:

对磷霉素过敏者禁用。

为了更好地发挥磷霉素氨丁三醇的疗效,要注意减少食物对药物疗效的影响。建议在饭前或饭后2小时~3小时服用,尤其是在睡前服用效果最佳。

(作者供职于山东省济南市槐荫人民医院)