

公共卫生护理的重要作用

□赵琦

公共卫生护理是促进社会健康、预防疾病传播和提高医疗资源利用效率的重要手段。在生活中,科学的公共卫生护理不仅能帮助我们保持健康,还能有效应对突发卫生事件。

什么是公共卫生护理
公共卫生护理是指通过特定的策略和干预措施,为公众提供预防疾病、促进健康等一系列服务和措施。然而,公众因缺乏对公共卫生的认识,对其重要性还存在一定的误解。我们常常会听到这样的声音:“我很健康,不需要担心公共卫生”,或者“这是政府的事情,与我无关”。其

实,公共卫生不仅关乎个人的健康,更涉及到整个社区、国家乃至全球的福祉。不仅如此,现代社会面临着许多健康挑战,如日益严峻的传染病风险、环境污染、生活方式改变导致慢性病增加等。在这样的背景下,公共卫生护理的作用愈发重要。

公共卫生护理的作用
加强疾病预防与控制 公共卫生护理的首要任务是预防疾病的发生与传播,通过推广健康教育、疫苗接种和定期体检等措施,公共卫生部门能够及早发现和控制在潜在的疾病风险。此外,建立快速响应机制,及时应对突

发公共卫生事件,可有效减少疾病的传播范围。

提供全面的医疗资源 公共卫生护理致力于提供平等、全面的医疗资源,确保每个人都能获得优质的医疗服务。通过建立和完善基层医疗机构,加强医疗人员培训以及改善医疗设备和药物供应,公共卫生护理可以让更多人在医疗保障体系中受益。

倡导健康生活方式 健康生活方式是预防疾病的关键,在公共卫生护理中,倡导健康生活方式是至关重要的一环。公共卫生护理通过宣传健康饮食、适量

运动、戒烟限酒等知识,来引导人们养成良好的生活习惯,降低患病风险。

科学护理 科学护理是公共卫生护理的基石,公共卫生部门需要制定科学合理的政策和规范,确保医疗资源的合理分配,优化人员配置,从而为公众提供全面的健康服务。此外,建立有效的信息系统,可实现数据共享和实时监测,提高疾病防控效率。

健康传播 健康传播是将公共卫生知识传递给大众的重要途径,公共卫生部门应加强与媒体、社区组织和互联网平台的合

作,利用多种形式传播健康教育资讯,提高公众对健康问题的认知和应对能力。同时,要通过有效的沟通手段回应公众关切,消除恐慌情绪。

总之,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。在具体工作中,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。

(作者供职于山东省烟台市福山区疾病预防控制中心)

扩张型心肌病在生活中不太常见,其发病率在我国也不算特别高,大约为19/100000,其中男性多于女性,比例大致是2.5:1。但如果将目光锁定在特定范围内的话,扩张型心肌病就比较常见了。

所谓的扩张型心肌病,并不是很多人想象中那样,与反复心肌梗死、高血压病、酒精性心脏病等类似病症相关,其发病原因也与这些疾病有较大的区别,更多的病因在于基因、常染色体显性遗传而造成的心肌原发性病变,主要表现为心力衰竭,在超声图像上可看到心脏扩大,呈球形,心脏射血分数下降。

扩张型心肌病的治疗方法包括药物治疗、手术治疗和其他治疗。

药物治疗
血管紧张素转化酶抑制剂 包括培哚普利、依那普利等,适用于所有左心室射血分数低于40%的患者。培哚普利可扩张大、小动脉,减少血容量,降低系统血管阻力,常见不良反应为头痛、眩晕、乏力、嗜睡、恶心、咳嗽;依那普利对血管紧张素转化酶起强烈抑制作用,可使全身血管舒张,血压下降,常用于治疗高血压病。

β受体拮抗剂 如美托洛尔等,适用于所有左心室射血分数低于40%的患者。美托洛尔用于防治高血压病及心绞痛,常见不良反应为眩晕、头痛、疲倦、失眠、多梦。

盐皮质激素受体拮抗剂 包括依普利酮和螺内酯,适用于使用血管紧张素转化酶抑制剂和β受体拮抗剂后症状不缓解,且没有相关肾功能疾病的患者,用药期间要密切监测患者的电解质水平。

利尿剂 包括呋塞米、氢氯噻嗪等,能有效改善胸闷、气短和水肿等症状。常见不良反应为电解质紊乱。

洋地黄 主要用于减慢患者的心室率,同时增加心肌收缩能力,改善症状。但是洋地黄排泄缓慢,容易蓄积导致中毒。

手术治疗
严重心力衰竭、经内科治疗无效的患者可以考虑心脏手术或心脏移植。

埋藏式除颤器 心功能明显减退的扩张型心肌病患者极易出现室性心动过速、心室颤动等危及生命的恶性心律失常,可通过植入埋藏式除颤器进行预防。

心脏辅助装置 如左心室辅助泵,可帮助维持终末期扩张型心肌病患者的心脏功能,为心脏移植手术争取时间。

心脏移植手术 这是目前治疗终末期扩张型心肌病最有效的方法。

其他治疗
部分心力衰竭患者可采取心脏同步化治疗。

综上所述,虽然扩张型心肌病在我国发病率不是很高,但仍然属于对人体有重大危害的疾病。需要注意的是,发病率低不等于疾病危险性低,如果出现类似症状,一定要寻求专业医生的帮助,接受科学的治疗。

(作者供职于河南省开封市第三人民医院心血管内科)

扩张型心肌病的治疗方法

□陈春英

关节置换术后如何快速康复

□吕海宁

当我们出现严重的关节问题时,如关节炎、骨折等,关节置换手术可能是一个有效的解决方案。然而,手术只是治疗过程中的一个环节,术后的康复同样重要。快速而有效的康复可以大大提高患者的生活质量,减少并发症,缩短恢复时间。以下是一些重要的护理技巧,可以帮助患者在关节置换手术后快速康复。

疼痛管理
术后的疼痛管理对于患者的快速恢复至关重要。大多数患者在手术后都会经历短期的疼痛,这是正常的,医生会为其提供适当的止痛方案,如开具口服药物或打止痛针。要遵循医生的建议,不要自行调整剂量或更改药物。如果疼痛在术后几天内没有减退,反而加重,或者出现其他异常症状,应及时告诉医生。

冰敷与热敷
冰敷有助于减少术后肿胀和疼痛。手术后几天内,可每隔几小时将冰袋敷在手术的关节上,每次敷20分钟。热敷在手术后早期并不推荐,因为它可能会加重肿胀,但在手术几周后肿胀减退时,可以尝试用热敷来缓解关节疼痛和僵硬。

物理治疗与康复锻炼
物理治疗和康复锻炼是术后恢复的关键环节。在医生指导下进行适当的活动,可以帮助患者更快地恢复关节功能。物理治疗师会为患者制定个性化的康复计划,包括关节活动、力量训练和日常生活训练。要按照计划进行锻炼,保持耐心,逐步增加活动量。

营养与健康生活方式
健康的饮食习惯和良好的生活方式对于术后恢复非常重要。要确保患者的饮食富含蛋白质、维生素和矿物质,以帮助伤口愈合和肌肉恢复。避免过度摄入糖分和加工食品,它们可能对免疫系统和康复过程造成负面影响。

心理支持
手术后的疼痛和不便,可能会对患者的情绪产生影响。寻找合适的心理支持途径,如与家人和朋友交流、寻求专业的心理咨询等,有助于减轻焦虑和抑郁情绪。保持积极的心态有助于更好地应对康复过程中的挑战。

定期复查与自我监测
定期到医院复查是术后恢复的重要一环。医生会检查患者的恢复情况,确保没有并发症或异常情况。如有任何不适或疑虑,不要犹豫,及时与医生沟通。同时,注意观察手术部位的皮肤颜色、温度、肿胀等情况,如发现异常应及时就医。

综上所述,关节置换手术后,通过有效的护理和康复策略,患者可以快速恢复健康。妥善管理疼痛、进行适当的物理治疗与锻炼、保持健康的生活方式以及寻求心理支持是促进康复的关键,掌握这些护理技巧,可使患者在手术后尽快恢复正常生活。同时,定期复查和自我监测也是保障患者顺利恢复的重要措施。

(作者供职于山东省烟台市牟平区整骨医院)

动脉瘤破裂出血的原因及治疗

□丁福东

动脉瘤破裂出血是一个非常紧急且严重的问题,如果不及时处理,可能会威胁患者的生命安全。如果动脉瘤破裂出血量超过30毫升,患者会出现剧烈的头部疼痛,还有恶心、呕吐、呼吸困难等症状,严重的患者甚至会休克,那么,动脉瘤破裂出血的原因及治疗措施有哪些呢?

动脉瘤破裂出血的原因
心率加快 心脏剧烈收缩,心率增加,收缩力增加,对血管的剪切力也会大大增加,容易导致动脉瘤破裂。

高血压病 这是导致动脉瘤破裂出血的主要原因之一,高血压病患者在没有控制好血压的情况下,血压突然升高时,可能导致动脉瘤破裂出血。

动脉硬化 如果动脉瘤患者同时伴有动脉硬化的情况,特别是出现局部动脉硬化斑块时,在血压升高的时候,动脉硬化压力过高,会导致斑块破裂,引发动脉瘤破裂出血。

外力作用 动脉瘤患者在巨大的外力作用下,也可能出现动脉瘤破裂出血。

感染 如果动脉瘤周围存在感染,感染容易侵袭血管,导致血管壁破损,引发动脉瘤破裂出血。

其他 动脉瘤破裂出血除了以上原因以外,还有可能是患者同时伴有其他的免疫性疾病,造成动脉瘤局部的血管破损,引发出血。

动脉瘤破裂出血的治疗措施
一般治疗 如果动脉瘤破裂不严重,出血量比较小,或者患者没有特别明显的症状,可以通过压迫、包扎的方式进行止血。在这期间,患者需要卧床休息,不能做剧烈运动。

药物治疗 动脉瘤破裂出血的主要治疗措施就是止血,患者可以在医生的指导下使用止血药物,如氨甲环酸片、酚磺乙胺注射液等。用药方面一定要严格遵医嘱,不能擅自用药,以免引起不良反应。

手术 如果动脉瘤破裂严重,出血量比较大,且通过一般治疗和药物治疗没有办法止血的情况下,需要马上采用手术的方式进行止血。比较常见的手术方式有动脉瘤夹闭术、血管重建术等。

其他 除了以上的治疗方式以外,还可以通过局部按压、高压氧治疗的方式进行止血。但不管采用哪种方式进行治疗,患者都需要及时到医院进行检查,根

据动脉瘤破裂的严重程度选择合适的治疗方式。

总之,患者要注意积极配合医生治疗,保持平稳的心态,不要有太大的心理压力,也不要太紧张。另外,需要补充足够的营养,如果患者不能正常进食,可以采用静脉输液或者鼻饲的方法补充营养,多吃高蛋白的食物,补充新鲜的蔬菜、水果,不要吃油腻、辛辣食物。家属要多观察患者的状态,如果发现患者状态异常,一定要引起重视,及时告知医生。身体恢复后可以适当运动,但是不宜剧烈运动,同时要注意定期到医院复查。

(作者供职于山东省菏泽市巨野县人民医院)

据动脉瘤破裂的严重程度选择合适的治疗方式。

总之,患者要注意积极配合医生治疗,保持平稳的心态,不要有太大的心理压力,也不要太紧张。另外,需要补充足够的营养,如果患者不能正常进食,可以采用静脉输液或者鼻饲的方法补充营养,多吃高蛋白的食物,补充新鲜的蔬菜、水果,不要吃油腻、辛辣食物。家属要多观察患者的状态,如果发现患者状态异常,一定要引起重视,及时告知医生。身体恢复后可以适当运动,但是不宜剧烈运动,同时要注意定期到医院复查。

(作者供职于山东省菏泽市巨野县人民医院)

据动脉瘤破裂的严重程度选择合适的治疗方式。



资料图片

肿瘤标志物——癌症早期的预警信号

□巩广军

提到癌症,很多人都会不寒而栗。的确,癌症会对人的生命健康造成威胁,但庆幸的是,现代医学已经在预防、诊断和治疗癌症方面取得了长足的进步。其中,肿瘤标志物检测作为医学检验的重要手段,在癌症的早期发现中发挥着至关重要的作用。

什么是肿瘤标志物
肿瘤标志物是指与肿瘤相关的物质。这些物质由肿瘤细胞产生或因肿瘤细胞的异常代谢而出现。肿瘤标志物存在于患者的血液、体液、组织或排泄物中,通过检测这些物质,可以帮助医生了解患者的肿瘤状态。

肿瘤标志物检测的作用
肿瘤标志物检测在癌症的早期发现中扮演着关键角色。许多肿瘤在早期并无明显症状,患者不易察觉,而肿瘤标志物检测则能捕捉到这些不易被察觉的异常变化。通过定期进行肿瘤标志物检测,医生可以及早发现肿瘤的存在,为患者争取宝贵的治疗时机。

常见的肿瘤标志物及意义

目前,临床上已经发现了数十种肿瘤标志物,其中,一些常见的标志物包括CEA(癌胚抗原)、AFP(甲胎蛋白)、PSA(前列腺特异性抗原)、CA125(糖类抗原125)等。这些标志物在不同类型的癌症中具有不同的临床意义。

CEA 主要用于监测结肠癌、肺癌、胃癌等消化道肿瘤。CEA水平升高可能提示消化道肿瘤的发生或复发。

AFP 主要用于诊断肝癌和生殖细胞肿瘤。AFP水平的升高可能提示肝癌或生殖细胞肿瘤的存在。

PSA 主要用于诊断前列腺癌。PSA水平的升高可能提示前列腺癌的风险增加。

CA125 主要用于监测卵巢癌。CA125水平的升高可能提示卵巢癌的存在或复发。

肿瘤标志物检测的局限性
尽管肿瘤标志物检测在癌症的早期发现中具有重要意义,但也存在一定的局限性。有些肿瘤标志物在良性病变或正常生理状态下也会有所升高,导致假阳性结果。此外,部分肿瘤标志物在癌症晚期才会明显升高,此时,治疗已经较为困难。因此,当肿瘤标志物检测结果异常时,还需结合其他检查结果及临床症状进行综合分析,以免造成误诊或漏诊。

检测方案应遵循个体化原则
由于不同个体的患病风险不同,所需的肿瘤标志物检测方案也因人而异。医生会根据患者的年龄、性别、家族史、生活习惯等因素制定个体化的检测方案。AFP水平的升高可能提示肝癌或生殖细胞肿瘤的存在,对于低风险人群来说,则可以适当减少检测频率。

总之,肿瘤标志物检测作为医学检验的重要手段,在癌症的早期发现中发挥着至关重要的作用。通过定期进行肿瘤标志物检测,医生可以及早发现肿瘤的存在,为患者争取宝贵的治疗时机。同时,我们也要认识到肿瘤标志物检测的局限性,要结合其他检查结果及临床症状进行综合分析。

(作者供职于山东省滕州市西岗中心卫生院)

红斑狼疮的相关知识

□吴文婧

红斑狼疮是一种慢性的自身免疫性疾病,它会导致人体免疫系统错误地攻击自己的健康细胞。这种疾病的名称来源于疾病的典型症状——面部出现的红斑。然而,红斑狼疮的症状远不止于此,它可能会影响到人体的各个系统。

红斑狼疮的症状
红斑狼疮的症状因人而异,可能突然发生也可能逐渐进展,可能表现轻微也可能比较严重,可能间歇发作也可能持续存在,可能只有一种症状也可能有十几种症状。以下是一些常见症状:

疲劳 患者可能会感到极度疲倦,即使休息也无法缓解。

发热 患者可能会出现不明原因的发热,可能是低热,也可能高达39摄氏度~40摄氏度,或是不规则发热。

关节疼痛 许多红斑狼疮患者会出现关节疼痛和肿胀,特别是手指、手腕和膝盖等关节。

脱发 许多红斑狼疮患者会出现脱发,特别是手指、手腕和膝盖等关节。

红斑狼疮的原因
红斑狼疮的具体原因尚未完全明确,但研究表明,遗传因素、环境因素和性激素异常都可能与其发病有关。女性更容易患上红斑狼疮,而且在生育年龄阶段发病率更高,妊娠可诱发或加重病情。

如何诊断红斑狼疮
诊断红斑狼疮需要通过一系列的检查,包括血液检查、尿液检查、皮肤活检等。其中,最重要的检查是抗核

抗体测试,如果结果为阳性,那么就有可能是红斑狼疮。此外,医生还会根据患者的症状、体征以及其他相关的检查结果,来确定是否存在红斑狼疮以及病情的严重程度。

如何治疗红斑狼疮
红斑狼疮的治疗主要是通过肾上腺皮质激素配合免疫抑制剂来控制病情,减少症状,防止器官损伤,改善预后。常用的药物包括环磷酰胺、吗替麦考酚酯、环孢素等。此外,患者还需要定期进行复查,以监测病情的变化。

如何预防红斑狼疮
目前还没有确切的方法可以预防红斑狼疮,但是有一些措施可以帮助降低患病风险:

保持健康的生活方式 包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠、避免吸烟和过量饮酒等。

注意防晒 紫外线可能会引发或加重红斑狼疮的症状,因此,出门时要做好防晒措施。

学会管理压力 长期心理压力过大,可能对免疫系统产生负面影响,进而加重炎症和自身免疫反应。因此,要学会应对压力和寻求适当的心理支持。

定期体检 如果家族中有红斑狼疮患者,或者自己出现相关症状,应该定期进行体检,及时发现并接受治疗。

总之,红斑狼疮是一种复杂的疾病,我们需要掌握足够的知识才能准确识别它。如果有任何疑问或担忧,不要自行判断或忽视症状。

(作者供职于山东省临沂市平邑县中医医院)

如何应对放疗的不良反应

□胡坤鹏

放疗(放射治疗)是一种常见的治疗癌症的方法,它通过高能射线破坏癌细胞的DNA(脱氧核糖核酸),从而达到治疗目的。然而,在放疗过程中患者可能会出现一些不良反应,如恶心、呕吐、食欲不振、白细胞降低等。为了确保放疗的效果,提高患者的生活质量,我们应了解一些应对放疗不良反应的相关知识。

恶心呕吐
饮食调节 避免油腻、辛辣或刺激性食物,选择清淡易消化的食物。小口进食,少量多餐,同时要避免过度饱腹或饥饿感。

保持充足的水分摄入 确保每天摄入足够的水分,以防脱水。

避免诱因 避免接触可能引发恶心呕吐的气味、食物或环境。

药物治疗 在医生的指导下,可以使用止吐药物来缓解恶心呕吐的症状,常见药物有维生素B₆、甲氧氯普胺等。

食欲不振
增加食物种类 增加食物的色、香、味,刺激食欲。适当搭配新鲜蔬菜、水果和富含蛋白质的食物。

调整饮食环境 让患者在舒适、安静的环境下进食,避免干扰和疲劳。

心理支持 与家人和朋友交流,缓解情绪压力,有助于提高食欲。

可以服用促进食欲的药物或食物,如山植丸、健胃消食片、酸梅、苹果等。

白细胞降低
预防感染 注意个人卫生,勤洗手,洗澡,避免与感染源接触。如有发热、咳嗽等症状要及时就医。

加强营养 保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质,有助于提高白细胞计数。

定期检查 放疗期间,每周要进行一次白细胞监测。如果白细胞低于 3×10^9 /升,血小板低于 70×10^9 /升时应暂停放疗。

药物治疗 当白细胞过低时,可遵医嘱使用升白药,如鲨肝醇、利血生、维生素B₁₂等。严重贫血

时应考虑输血治疗。

脱发
戴帽子或假发 在社交场合或日常生活中,可以选择戴帽子或假发来遮盖脱发。帽子也可以为头发提供保护,减少紫外线对头发的伤害。

头皮护理 保持头皮清洁干燥,避免使用刺激性洗发水。轻轻按摩头皮,促进血液循环。

轻柔梳理头发 使用宽齿梳子,避免对头皮造成刺激。

皮肤损伤
皮肤瘙痒 为了缓解瘙痒,患者可以尝试保持皮肤清洁干燥,避免使用刺激性产品,使用温和的保湿霜等措施。皮肤瘙痒时,可以用手轻轻拍打局部皮肤,切忌不可用手抓挠。

脱皮和糜烂 当皮肤已经出现脱皮、糜烂时,可暂停放疗,避免皮肤进一步受损。注意选择柔软、透气的衣物,不要穿粗糙的衣物,尽量选择纯棉内衣。同时,可采用康复新液湿敷,或者涂抹地塞米松软膏来缓解感染、炎症,加快皮损修复。

需要注意的是,以上不良反应的出现与放疗的剂量和部位有关,不同的人对放疗的反应也可能存在差异,不是每种症状都会出现,这些不良反应一般比较轻,大部分患者会在放疗结束后逐渐恢复正常。

(作者供职于山东省滕州市中医医院)

可以服用促进食欲的药物或食物,如山植丸、健胃消食片、酸梅、苹果等。

白细胞降低
预防感染 注意个人卫生,勤洗手,洗澡,避免与感染源接触。如有发热、咳嗽等症状要及时就医。

加强营养 保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质,有助于提高白细胞计数。

定期检查 放疗期间,每周要进行一次白细胞监测。如果白细胞低于 3×10^9 /升,血小板低于 70×10^9 /升时应暂停放疗。

药物治疗 当白细胞过低时,可遵医嘱使用升白药,如鲨肝醇、利血生、维生素B₁₂等。严重贫血