

聊一聊心脏超声科普那些事儿

□徐涛

超声波通过身体组织时，部分声波被组织吸收，而其余的声波被反射回来。这些回声被捕获并转化为图像，显示心脏的结构和运动。

探头和传感器：心脏超声中使用的超声探头通常是手持式的，可以轻松操控。传感器将超声波传入患者的胸部，并记录回声以生成图像。

图像显示：超声波机器会将回声转化为动态图像，显示在监视器上。这些图像提供了对心脏各个部分的清晰视觉。

3.心脏超声的应用

心脏超声在医学领域有广泛的应用，包括但不限于以下几个方面：①诊断心脏病：心脏超声可以帮助医生诊断各种心脏疾病，如冠心病、心肌梗塞、心脏瓣膜疾病、心脏肥厚等。②监测心脏病病情：患有心脏疾病的患者通常需要定期接受心脏超声检查，以监测病情的进展和疗效。③评估心脏功能：心脏超声可用于评估心脏的泵血功能，包括心室的收缩和舒张功能。④诊断胎儿心脏畸形：在孕妇体内，心脏超声也可用于检测胎儿的心脏畸形和

异常。⑤观察心脏大小和结构：包括左右心室、肺动脉的大小等，尤其是高血压患者；对于先天性心脏病等可以通过超声发现结构异常。⑥动态变化：心脏超声技术可以通过波形观察心肌收缩功能的强弱，判断心脏的血流情况，确定血流的方向、速度等。

4.心脏超声的过程

心脏超声检查通常是一种快速、无痛的过程，以下是一般的步骤：①准备：患者通常需要解开上身的衣物，以便医生可以轻松访问胸部区域。②定位：患者躺在检查床上，通常在左侧，以使心脏处于最佳位置。医生将在胸部涂抹一层凝胶，以帮助超声探头传输声波。③超声探头：医生将超声探头轻轻放置在患者的胸部，然后移动探头以获取不同角度的心脏图像。④图像记录：超声机器将捕捉并记录心脏图像，这些图像可供医生分析和诊断。⑤分析和报告：医生将分析心脏图像，评估心脏的结构和功能，并将结果报告给患者。

5.心脏超声的安全性和优势

心脏超声是一种非侵入性、无辐射

的检查方法，因此具有以下优势：①无辐射：与X射线检查不同，心脏超声没有射线。射线会对人们的身体产生伤害，无辐射可以很好的保护身体。②无创伤：心脏超声不需要穿刺或手术，不会对患者的身体造成创伤。③无痛：患者通常不会感到疼痛或不适，这使得心脏超声成为一种受欢迎的检查方式。④准确性：心脏超声可以提供高分辨率的图像，准确、清晰、直观的显示心脏的结构，有助于医生准确诊断心脏疾病。⑤实时监测：心脏超声可以实时监测心脏的运动和功能，有助于随时调整治疗方案。

总之，心脏超声作为一种非侵入性、无痛的检查方法，在心脏疾病的诊断、监测和评估中发挥着重要作用。通过了解心脏超声的原理、应用、过程以及其安全性和优势，患者可以更好地理解并接受这一检查，以确保心脏健康，定期的心脏超声检查对于早期发现心脏问题并进行针对性的治疗意义重大。

(作者单位：河北省衡水市枣强县人民医院)

掌握这些，婴儿保健不再是难题

□黄铸棋

良、呕吐和腹泻。家长需留意宝宝对新食物的反应，特别是在添加高过敏性食物如鱼、蛋、花生时。若观察到过敏症状，应立即停止该食物，并及时咨询医生。

2.睡眠管理

婴儿睡眠问题及应对方法：婴儿夜间频繁醒来可能是由多种原因引起的，如饥饿、尿布湿、寂寞或不适。父母可以通过安抚的方式如轻拍、哼唱轻柔的歌曲来帮助宝宝重新入睡。避免在夜间进行刺激性强的活动，以免影响宝宝的睡眠质量。

促进良好睡眠习惯：为宝宝建立一套固定的睡前例行活动，如沐浴、轻柔按摩、安静的阅读或轻音乐，有助于他们形成良好的睡眠习惯。这些活动能让宝宝感到放松和安全，更容易进入深度睡眠。

3.日常护理

基础护理：宝宝的日常护理需要温柔和细心。洗澡水温适宜，防止宝宝受寒或烫伤。换尿布时要及时，避免因湿疹或尿布疹带来不适。宝宝皮肤娇嫩，选择温和和无刺激的护肤产品至关重要。

衣物和生活环境：宝宝的衣物应选择柔软、透气、无刺激的材料。避免

使用过于松紧的衣物，防止对宝宝娇嫩肌肤造成摩擦或束缚。家中的卫生需要定期清洁，确保宝宝的居住环境远离灰尘和有害细菌。

婴儿出行准备：出行前要充分准备，包括备足尿布、湿巾、更换衣物、奶瓶、奶粉、水和宝宝食品等。根据天气变化准备适当的衣物，并考虑宝宝在外的吃饭和休息需要，确保一切安全、方便。

4.疾病预防和处理

常见疾病的预防：了解并预防婴儿常见疾病如感冒、腹泻等非常重要。保持室内适宜的湿度和温度，避免接触病毒和细菌感染源。

家庭常备药物和急救知识：家庭中应备有适用于婴儿的基本药品，如退烧药、抗过敏药和消毒用品。父母应学习基本的急救知识和技巧，如婴儿心肺复苏和窒息时的急救措施。

预防接种的重要性：遵循当地的疫苗接种计划，为宝宝及时接种各类疫苗，是预防麻疹、脑膜炎、肺炎和其他传染病的有效方法。定期的健康检查和接种记录是宝宝健康成长的重要组成部分。

何时寻求医疗帮助：宝宝如有持续高烧、呕吐、腹泻、拒食、持续哭闹等症状，应及时就医。了解何时需要专业医疗援助，对于宝宝的健康至关重要。

5.婴儿发展和早期教育

成长发育的里程碑：监测婴儿的体重、身高以及达到的发展里程碑，如头部控制、翻身、爬行、站立、走路和说话等。这些里程碑反映了宝宝的身体和神经发育状况，有助于及时发现和处理可能的发展延迟问题。

促进感官和认知发展的活动：通过不同的游戏和活动刺激宝宝的感官和认知发展。例如，使用色彩鲜艳的玩具，不同质地的物品、和宝宝一起唱歌、讲故事、播放音乐等，都能促进宝宝的视觉、听觉和触觉发展。

父母互动的重要性：父母与宝宝的互动对于宝宝的情感和语言发展非常关键。经常与宝宝对话、读书、唱歌和游戏，可以促进宝宝的语言技能和社交能力的发展。

掌握了婴儿的喂养、睡眠以及其他日常护理知识后，父母就能更自信地应对育儿的挑战。每个宝宝都是独一无二的，因此除了遵循基本的护理原则，还应根据自己孩子的特点和需求灵活调整。记住，爱与耐心是所有护理工作的基石。随着宝宝一天天健康成长，父母的努力也会得到最美好的回报。

(作者单位：广西桂林市中西医结合医院)

医院感染因素与预防控制小常识

□李霞

首先，病人的生理因素主要包括其性别、年龄等，一般来说老年人以及婴幼儿发生医院感染的几率要更高一些，主要是由于这类人群免疫力相对较低。此外女性在处于哺乳期、月经期、妊娠期时，由于身体的敏感性增加，抵抗能力逐渐下降，也会容易发生医院感染的现象。

其次，病理因素主要是由于疾病所导致病人对于病原微生物的抵抗能力较低，例如血液疾病、肝脏类疾病、肿瘤类疾病、糖尿病等。最后，心理因素指的是病人的心理暗示作用，以及自身的情绪原因，在一定程度上对免疫系统产生了影响。

2.机体外在因素

第一，诊疗活动以及现代化的医疗技术对于医学的发展具有重大的推动作用，为人类进行疾病治疗的同时，也大大提升了医院感染发生的风险。例如，在进行一些侵入性操作时，如气管插管、气管移植、机械通气、中心静脉插管、血液净化等，都会提升医院感染发生的几率。其

次，接受化疗、放疗、免疫抑制剂治疗的病人，如使用糖皮质激素会对病人的身体防御功能产生一定的影响，破坏免疫系统，大大增加了医院感染的可能性。最后，临床当中抗菌药物的不合理应用对人体的正常菌群产生了破坏，增加了病菌的耐药性，也会导致菌群失调而发生二次感染的情况。

第二，医院每天会有大量的病人救治，存在各种各样的病原微生物，因此发生院内感染的风险也会相对较大。

第三，与医院感染管理的机制息息相关。

三、如何预防医院感染

1.医院应该做什么

首先，在日常工作中，医护人员需要严格的按照院内的感染管理机制进行相应的预防以及控制措施，在预检分诊时要详细的排查来院就诊的病人，对于那些咳嗽、发热、腹泻、皮疹等具备传染性疾病的病人，要进行分诊以及转诊。

其次，要详细地询问不同病人的

旅行史、职业聚集史、接触史等，从而能够完善流行病学的调查，若是发现有来自疫区的人员或者存在疑似传染病聚集的情况，要在第一时间上报疾控中心。最后，在日常工作期间要严格的针对院内的卫生清洁，做好消毒，保持手部的卫生清洁，限制院内探访的人数，这样能更有效的减低交叉感染的现象，而若是医护人员自身发生了感冒等一些传染性疾病，尽量避免带病上岗。

2.患者应该做什么

病人在就诊时需要正确的佩戴好口罩，并且明确的告知医生自己疾病的相关信息，在治疗之后要遵医嘱按时的服用药物以及定期复查，住院期间要尽量减少探视的人数，并留有固定的人员陪同诊疗，在医护人员的指导下认真的完成消毒以及手部的卫生清洁。

希望通过本篇科普文章，能够让人们对于院内感染有所了解，在日常生活当中注意防护。

(作者单位：山东省济南市商河县人民医院)

在婴儿成长的关键阶段，正确的护理和健康管理至关重要。从日常喂养到舒适的睡眠，每一个细节都可能影响到宝宝的身体和心理发展。本文旨在提供一些基本而重要的婴儿保健知识，帮助新手父母更好地理解并照顾他们的小宝贝。

1.婴儿喂养

母乳喂养的优势：母乳喂养为婴儿提供完善的营养，同时含有丰富的抗体和白细胞，有助于增强婴儿的免疫力，降低感染风险。母乳喂养还能加强母婴间的情感联系，对婴儿心理发展有积极作用。

配方奶喂养注意事项：若无法母乳喂养，需选择适合婴儿年龄和消化能力的配方奶，注意过敏反应。奶粉的稀释比例、喂奶温度(约37摄氏度)至关重要，同时要保持奶瓶和奶嘴的清洁消毒，避免微生物污染。

添加辅食：婴儿约6个月大时，营养需求超过母乳或配方奶，应开始添加辅食。初始以单一成分、易消化食物为主，如米粉、果蓉，新食物添加后需间隔数天观察过敏反应，然后逐渐增加食物种类和质地。

饮食过敏预防与识别：婴儿易有食物过敏，常见症状包括皮疹、消化不

医院内感染一旦发生，会增加患者住院的痛苦，并且延长住院的时间，同时也会为医护人员的工作产生一定的负担，严重的还会影响治疗的效果，甚至造成患者的死亡。但是很多人对于医院感染诱发的因素以及如何防控并不了解，为此本文针对这一内容进行科普。

一、什么是医院感染

医院感染指主要包括两种，一种是病人在住院的过程当中所产生的感染现象，另一种是病人在住院时发生了出院后会发生的感染。但是若病人在入院之前已经发生了感染或存在感染的潜伏期症状，则不包括在医院感染的范畴当中。

二、医院感染的因素

1.机体自身因素

一般会包括病人自身的病理因素、生理因素以及心理因素，这些都会导致病人的抵抗能力逐渐降低，而免疫系统遭到损伤，从而提升医院感染发生的几率。