

老年人疫苗接种的重要性及适合接种的疫苗种类

□凌瑕

随着年龄的增长,人体的免疫系统功能逐渐减弱,因此,老年人更容易感染疾病,也容易引起并发症。为了保护老年人的健康,疫苗接种成为一项至关重要的措施。本文将介绍老年人疫苗接种的重要性以及一些常见的适合老年人接种的疫苗,以保护老年人的健康。

1. 老年人疫苗接种的重要性

老年人因年龄和慢性疾病等因素的影响,相对容易感染疾病,并且患病后的恢复时间更长,合并症的风险也更高。疫苗接种可以帮助老年人建立免疫保护,降低感染疾病的风险,同时降低感染后发生重症、危重症和死亡的风险。

1.1 降低感染风险

老年人的免疫系统功能较弱,容易感染疾病,但疫苗可以帮助其提高免疫力,降低感染的风险。

1.2 减少并发症

由于老年人的免疫系统通常较弱,因此感染后容易引发更加严重的健康问题。而接种疫苗不仅可以降低老年人感染疾病的风险,还可以显著减少疾病引发的严重并发症,如肺炎和心脏病。

1.3 形成社区免疫

老年人接种疫苗不仅有助于提高他们自身的免疫力,还有助于社区免疫,降低疫苗相关疾病的传播风险。通过保护老年人免受严重感染,可以减轻医疗系统的负担,确保医疗资源分配给其他脆弱群体,如婴儿和免疫系统受损者,从而全面提高社区全体免疫力的免疫力。这种群体免疫的效应有助于全面抗击传染病的蔓延。

1.4 提高生活质量

接种疫苗可以减轻老年人的疾病负担,提高他们的生活质量,让他们能够享受更多的与家人和朋友在一起的时光。

2. 老年人适合接种的疫苗种类及其作用

2.1 流感疫苗

流感对老年人来说可能是致命的。流感疫苗每年都会更新,以应对不同的流感病毒株。接种流感疫苗可以降低感染流感的风险,减轻疾病症状,减少并发症的发生。

2.2 肺炎球菌疫苗

肺炎球菌是引发肺炎、脑膜炎和败血症的病原体。老年人容易感染肺炎球菌,因此接种肺炎球菌疫苗可以

降低老年人感染这些严重疾病的风险。

2.3 带状疱疹疫苗

带状疱疹是一种非常疼痛的皮肤疾病,免疫力低下的老年人更容易感染这种疾病。接种带状疱疹疫苗可以降低患带状疱疹的风险,减轻疼痛和不适。

3. 老年人接种疫苗的建议

老年人的健康状况和接种需求因人而异,因此在制定接种计划时,建议从以下几个方面考虑。

3.1 接种不同疫苗的的注意事项

(1)流感疫苗:建议老年人每年接种流感疫苗,因为流感病毒每年都在变异。接种流感疫苗可以有效降低感染流感的风险,减轻疾病症状,并降低并发症的发生率。通常,秋季和冬季是流感的高发期,所以疫苗接种通常在每年的这个时候进行。

(2)肺炎球菌疫苗:肺炎球菌是引发肺炎、脑膜炎和败血症的细菌。老年人需要根据医生的建议接种肺炎球菌疫苗,通常有两种不同类型的疫苗。根据疫苗接种史和老年人的个体健康状况,医生会决定哪种更适合。

(3)带状疱疹疫苗:老年人感染带状疱疹后,将会非常痛苦。医生可能会建议老年人接种带状疱疹疫苗,尤其是对于

那些有带状疱疹家族史的老人。

3.2 其他注意事项

(1)个体健康状况:老年人的健康状况因人而异,某些慢性疾病或免疫系统问题可能会影响疫苗的选择和时间安排。因此,咨询医生非常重要,医生可以根据个体情况制定合适的接种计划。

(2)接种记录:保持准确的接种记录非常重要,以确保及时接种并避免重复接种。医疗专业人员可以帮助老年人记录疫苗接种史,并提供建议。

老年人的接种需求是一个复杂的问题,最佳的接种计划需要根据个体的年龄、健康状况和疫苗接种史来确定。因此,建议老年人及其家庭成员咨询医生,以制定适合他们的接种计划。通过接种适当的疫苗,可以有效地保护老年人的健康,降低感染疾病的风险,提高生活质量。

老年人疫苗接种是保护健康的关键步,通过定期接种疫苗,可以为老年人提供更全面的健康保护,让他们过上更健康、更幸福的生活。我们应重视疫苗接种的作用,要与医疗专业人员一起制定合适的接种计划,为自身及家人的健康护航。

(作者单位:广西玉林市疾病预防控制中心)

骨科护理中的不安全因素分析及对策

□韩秀英

开展骨科护理工作需要现代医疗设备作为支持,但是在当前骨科护理工作中存在较为严重的资源短缺问题。近些年,随着我国骨科业务的有效开展,在高难度手术治疗方面取得了一定的成果,同时也对医疗护理工作提出了更高的要求。在全新技术与项目的应用下,骨科护理工作应该紧跟时代发展,找寻影响工作质量的不安全因素进行逐一分析,并找出解决措施。

1. 骨科护理中的不安全因素

1.1 医院管理不到位

骨科护理工作量较大,部分护理人员承担着较大的身心压力。长期在这种高负荷的压力下工作,势必导致这部分护理人员精神紧张,难以有效紧跟快速的工作节奏。若医院监管部门不能合理、有效解决这些问题,骨科护理工作中就容易产生不安全因素。

1.2 医院基础条件较差

影响骨科护理工作的一大因素是医院的基础设施条件,如医疗硬件设备不达标而导致事故发生,又如病房的安全护栏及室内各种电器线路出现老化、缺失等现象。由于骨科患者自身行动能力严重受限,因此容易发生各类安全事故。

1.3 护理人员自身素质不高

在骨科护理工作中,工作人员与岗位数量多存在不对等的情况。如一名医护人员向多名患者提供护理服务,若此时护理人员专业素质不达标,工作方式不到位,就会影响患者的术后康复,甚至引发医患纠纷。

2. 改善骨科护理不安全因素的对策

2.1 加强医院基础设施建设

首先,医院方面应加强基础设施建设,以便为患者平稳康复提供有利条件,保证患者在接受护理之时所处环境的安全。以病床护栏为例,医院应根据不同患者选用不同高度的护栏,既保证患者日常行动的安全,又不会限制患者的基本活动。同时,应密切留意室内线路老化问题,定期检查维修,确保及时发现、及时解决。医院还需要严加防范因地面湿滑而导致患者摔倒的问题,确保病房患者及其家属全面知悉,并在危险区域设置标志牌予以警示。

2.2 强化医院护理工作的管理

医院监管部门应及时根据护理工作状况及潜在问题,规划出有效的规章制度,并确保护理人员能自觉严格遵守,以此保证整个护理工作的有序进行,落实各项医疗安全责任制。各病房配有专业的责任护士,加强对护理人员的管理。定期开展护理人员经验分享交流大会,采用上台发言、分享等方式,增加护理人员的经验。

2.3 加强护理人员的专业素质培训

上述对策多是“外部因素”,而“内在因素”——护理人员自身的技能与素质,则直接影响工作质量与安全事故的发生。因此,关注、提升护理人员的专业素质至关重要。通过培训与实践教育相结合的方式,可以全面提升护理人员专业素质。

3. 结语

以上简要分析了影响骨科护理工作中的各项不安全因素,并对改善骨科护理不安全因素的相关对策进行了有效探究,希望这些对策的实施可以切实提升骨科护理工作成效。

(作者单位:河北省唐山市截瘫疗养院)

有关妊娠期高血压的小知识

□何建清

孕妇出现身体不适,躯干部位出现明显的肿胀现象,对日常饮食与休息产生严重影响,并且伴随明显的血压升高,不定期出现晕眩症状。入院检查后,被诊断为妊娠期高血压。孕妇及其家属对此感到非常疑惑:什么是妊娠期高血压?为什么会患上妊娠期高血压?患病后又该做些什么呢?

1. 什么是妊娠期高血压

妊娠期高血压的患病群体均为妊娠期女性,在怀孕期间表现出明显的高血压症状。近年来,妊娠期高血压的发病率逐年升高,若是未能采取及时的干预治疗,就会对孕妇及其胎儿产生较大影响。以孕妇高血压水平及发生时间进行分类,可分为以下类型。

第一,妊娠期高血压:一般情况下,孕妇妊娠20周后会出现血压升高的情况,经过尿检的方式,并未发现尿液中存有蛋白质,据此可诊断为妊娠期高血压。

第二,子痫前期:孕妇妊娠20周后出现高血压现象,收缩压及舒张压均超出既定特值,出现尿蛋白,并且尿蛋白及血压水平出现明显升高的情况,此时易造成母体脏器功能不全,可将其诊断为子痫前期。

第三,子痫:在子痫前期表现的基础之上出现抽搐症状,病情不断加重,诱发子痫。

2. 患上妊娠期高血压的原因

由于我国人口适孕期年龄的普遍推后,因此孕妇在妊娠阶段罹患各种并发症的风险大大提高。妊

娠期高血压为孕妇妊娠阶段所特有的疾病,严重影响母婴健康与安全。孕期出现多胎妊娠情况,则会对腹壁产生一定的压迫,在宫腔压力升高的作用之下,孕妇容易出现缺血、缺氧等相应症状,而血管挛缩则易导致血压升高的现象。

3. 治疗妊娠期高血压的对策

3.1 积极治疗

孕妇在患病之后应第一时间就医,在医生科学的指导下服用药物。治疗期间,医生会根据孕妇与胎儿的健康状况,从孕妇病情实际情况出发,制订合理的治疗方案,密切监测病情,定期检测与检查孕妇病情状况。如医生发现孕妇出现不良症状,则应及时与其沟通并作出调整。

3.2 自我调理

孕妇患病之后应保证充足的睡眠,一旦确诊,就要合理安排工作,可以选择在家静养。孕妇应确保每天有8—10个小时的睡眠时间,同时白天要注意合理休息。睡眠姿势建议采取左侧卧位,确保子宫、胎盘的血液循环。合理饮食,谨遵医嘱,多摄入高蛋白、低油脂类食物。

3.3 密切监测患者的血压水平

定期检测孕妇尿蛋白水平,便于医生精准判断病情控制成效,从而在用药方面采取合理措施。

4. 结语

总之,孕妇妊娠期间患上高血压,对自身与胎儿都有严重的危害。因此,孕妇及其家属应对妊娠期高血压高度重视,尽早采取相应的预防与控制措施。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)