

# 有宝宝的家庭,要了解这些传染病知识

□ 陈思媛

秋冬季是传染病高发季节,儿童抵抗力较弱,很容易染上各种传染疾病。为了帮助他们平安度过多事之秋,老师和家长应该注意做好孩子的防护措施,平日注意个人卫生、增强体质、注意饮食,这样可以有效预防传染病的发生。下面小编就为大家介绍几种儿童最常见传染病的相关防护知识。

## 一、流行性感冒

1.什么是流行感冒:流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传播非常快速,而且每年都会出现季节性的流感流行。流感的主要症状包括急性起病、发热、肌肉痛、头痛、畏寒、食欲减退、咽痛、咳嗽、头痛、鼻塞和流涕。轻症症状与普通感冒相似,但重症病例可能出现肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克,以及涉及心血管和神经系统的其他肺外表现,还可能多种并发症。2.传播途径:流感主要通过呼吸道分泌物的飞沫传播,当患者咳嗽、打喷嚏或说话时,他们会释放出含有病毒的飞沫,这

些飞沫可以通过空气中的颗粒悬浮物传播给他人。此外,流感病毒也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,例如通过触摸被感染者的污染物,然后再用手接触自己的口鼻等。3.如何预防流感:保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、避免触摸面部、避免与患者接触等。此外,还可以提前接种流感疫苗,疫苗可以帮助身体产生免疫力,以对抗流感病毒。在流感高发季节,人们还可以避免拥挤的场所,减少人群聚集。

## 二、水痘

1.什么是水痘:水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,主要发生在学龄前的幼儿身上。这种疾病的症状包括发烧、头痛、喉咙痛等,随后出现红色的“斑疹”,并且非常痒,随着时间的推移,“斑疹”逐渐形成“丘疹”和“疱疹”,最后结痂。水痘是一种自限性疾病,一般约10天左右就可以自愈。2.传播途径:水痘病毒存在于患者的呼吸道和疱疹液中,接触患者后在12至21天可能会发病。患者在发病

前1至2天和皮疹干燥结痂期都会有传染性,所以,要注意避免与水痘患者密切接触。3.如何预防水痘:水痘疫苗是预防水痘的最有效方法,接种水痘疫苗可以降低患病风险,日常保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、避免与患者分享个人物品,对于已经感染水痘的患者,要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免抓挠疱疹,以防止细菌感染。

## 三、手足口病

1.什么是手足口病:手足口病是一种常见多发的传染病,主要发生在5岁以下的儿童,它由多种肠道病毒引起,其中最常见的是肠道病毒71型和柯萨奇病毒16型。大多数患者症状较轻,主要表现为发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹,体温会在38℃至39℃之间持续数天,并且伴随着喉咙痛、食欲不振、疲倦、皮疹处发痒等症状,尽管手足口病一般不会引起严重的并发症,但在极少数情况下,病毒可能会引起脑脊髓炎、心肌炎和肺炎等严重并发症。因此,一旦出现高烧、呼吸急促、意识改变等症状,应及时就医。2.传

播途径:手足口病易于发生集体感染,主要通过粪-口或呼吸道飞沫传播,当一个患者排便后未正确洗手,然后接触到口腔或食物时,其他人可能会通过食物或直接接触患者的口腔分泌物感染病毒。病毒还可以通过接触病人的粪便、疱疹液、呼吸道分泌物及被其污染的手、毛巾、手绢、餐具、床上用品等传播。因此,保持良好的个人卫生习惯和居住环境清洁是预防手足口病传播的重要措施。3.如何预防手足口病:手足口病是一种常见的传染病,目前还没有可用的疫苗来预防,个人预防手足口病要做到勤洗手、多喝热水、勤通风。家长及看护人员在接触儿童、换尿布、处理儿童粪便后要立即洗手。此外,奶瓶、餐具使用前要消毒,最好每周一次。

总之,秋冬季是儿童易患传染病的季节,但通过一系列的防护措施,可以有效预防疾病的发生。家长和老师应该积极提醒孩子们养成良好的个人卫生习惯,增强体质并注意饮食,让孩子们平安度过多事之秋,健康成长。

(作者单位:河南省濮阳市人民医院)

# 内科疾病各期病人的护理要点

□ 王振香

内科疾病的不同阶段需要针对性的护理措施,包括早期治疗阶段、急性期、控制期和晚期。下面进行详细介绍。

## 1.早期治疗阶段的护理要点

早期阶段护理人员应了解疾病的发展规律、初期症状和相关临床指标的变化。通过及时观察和收集患者的病史、体征和实验室检查结果,有助于评估疾病的严重程度,指导后续的治疗计划。

早干预和治疗:护理人员应协助医生制定合理的治疗方案,并教育患者按时进行药物治疗。此外,还需密切关注病情变化,如体温、血压、心率等生命体征的监测。及早干预和治疗可以控制疾病的进展,减轻症状,提高治疗效果。

提供心理支持和教育:疾病的诊断与治疗对患者来说可能是一个打击,护理人员应与患者进行有效沟通,理解他们的顾虑和情绪,并提供必要的心理支持。此外,护理人员还需为患者提供相关疾病的知识和教育,帮助他们更好地管理疾病、理解治疗方案和注意事项。

## 2.急性期护理要点

及时监测和评估患者生命体征:护理人员应密切观察患者的呼吸、脉搏、血压等生命体征,并进行准确的记录。这有助于及时发现异常情况和病情的变化,以便迅速采取必要的护理措施。

保持患者的呼吸道通畅:对于存在呼吸困难或意识改变的患者,护理人员应快速采取相关的护理干预,如疏通呼吸道、辅助通

气等,以确保患者获得足够的氧气供应。

提供适当的疼痛管理:护理人员应根据患者的疼痛特点和病因,选择合适的疼痛缓解方法,并及时评估疼痛的效果。这有助于减轻患者的疼痛感,提高舒适度。

预防并发症:护理人员应密切关注患者的情况,早期识别并处理可能出现的并发症和并发症风险因素,采取相应的护理措施,以最大限度地减少并发症的发生。

## 3.控制期护理要点

定期复诊:护理人员应协助患者按照医生要求前往医院进行定期复诊,以评估疾病的稳定程度,并为医生提供相关的临床信息。这有助于及时调整治疗方案、监测疾病的进展、预防并发症的发生。

生活方式管理:护理人员应与患者讨论并指导他们如何保持健康的生活方式,包括饮食习惯、运动锻炼、心理调适等。帮助患者建立良好的生活习惯可以减少疾病复发的可能性,提高健康水平。

药物管理:护理人员应协助患者合理使用药物,包括按时服药、正确用药、避免漏服或误服药物。定期监测患者的药物疗效和不良反应,以及及时了解患者药物管理的情况,可以确保疾病得到有效控制。

心理支持:在控制期,患者可能会面临焦虑、抑郁等心理问题,护理人员应与患者建立良好的沟通,理解他们的需求和挣扎,并提供积极的心理支持。这有助于改善患者的心理状态,促进康复过程。

## 4.晚期护理要点

晚期是内科疾病治疗中的后期阶段,病情可能出现进展和恶化。

舒适护理:由于疾病进展,患者可能出现严重的症状和不适感。护理人员应倾听患者的需求和关注,提供有效的症状缓解措施,如疼痛缓解、呼吸支持、排泄管理等,以提高患者的生活质量和舒适度。

情感支持:患者在这一阶段往往面临心理困扰和精神压力。护理人员应与患者建立信任关系,并为他们提供情感支持和心理安慰。通过倾听、陪伴和鼓励,帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提高心理幸福感。

终末关怀:如果疾病进展到晚期且治愈无望,护理人员将关注患者的终末关怀需要,如提供安宁死亡环境、疼痛缓解、病情告知和临终护理等。这是保证患者以尊严和安详的方式结束生命的重要护理任务。

综上所述,内科疾病各阶段的护理要点都以患者的健康为中心,将专业的护理技术与人性化的关怀紧密结合,确保患者获得全面、优质的护理服务。早期治疗阶段重在早期识别和干预,控制疾病进展;急性期则需要紧急的护理干预来保障生命安全;控制期注重定期复诊和生活方式管理,为患者提供稳定的控制状态;晚期护理则着眼于舒适护理、情感支持和终末关怀,帮助患者度过艰难时刻。通过科学的护理管理,可以提高疾病治疗效果,改善患者的生活质量,为他们带来希望和温暖。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,它是由子宫平滑肌细胞增生引起的一种良性肿瘤。子宫肌瘤患者需要注意饮食,以确保身体得到足够的营养,同时避免食用一些可能加重病情的食物。本文将介绍子宫肌瘤的饮食护理指南,帮助患者更好地管理自己的健康。

## 一、饮食原则

1.均衡营养:子宫肌瘤患者应保持均衡的饮食习惯,摄入各种营养素,以满足身体的需求。2.适量摄入蛋白质:蛋白质是身体修复和生长的重要物质,应适量摄入鱼、肉、蛋、奶等富含蛋白质的食物。3.多吃蔬菜、水果:蔬菜和水果富含维生素和膳食纤维,有助于维持身体健康。4.控制雌激素摄入:子宫肌瘤的形成与雌激素水平有关,因此患者应避免或少吃富含雌激素的食物和药物。

## 二、饮食建议

1.食物多样化,合理搭配,以保证身体获得足够的各种营养素。2.多吃含铁丰富的食物:如猪肝、瘦肉、木耳、红枣、菠菜等,以预防贫血的发生。3.适量摄入低脂肪食物:应少吃肥肉、奶油及油炸食品,多吃瘦肉、鱼类、豆制品等。4.避免食用含雌激素的食物和药物:如蜂王浆、避孕药等,以免加重病情。5.多喝水:多喝水有助于保持身体的水分平衡,同时也有助于预防便秘。

## 三、特殊情况饮食护理

1.经期护理:在经期,患者应避免食用辛辣、生冷的食物,以免刺激子宫,加重痛经等症状。可适量食用温性食物,如姜茶、红糖水等。2.手术后护理:手术后,患者身体虚弱,需要补充营养。应多吃富含蛋白质和维生素的食物,如鱼、肉、蛋、奶等。同时,应避免食用刺激性食物和饮品。

## 四、注意事项

1.保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。2.定期进行妇科检查,及时发现病情变化并采取相应措施。3.如有疑问或出现不适症状,应及时就医并遵医嘱服药和饮食。

总之,子宫肌瘤患者在饮食上需要注意均衡营养,适量摄入蛋白质、蔬菜、水果等食物,同时控制雌激素的摄入。在特殊情况下,如经期和手术后,患者需要特别注意饮食护理。只有保持健康的生活方式,才能更好地管理自己的健康。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

# 子宫肌瘤的饮食护理指南

□ 安然

# 关于免疫球蛋白,你了解多少

□ 安娜娜

免疫球蛋白是一类重要的蛋白质,它们在我们的免疫系统中发挥着关键作用。免疫球蛋白是一类广泛存在于生物体内的抗体,它们能够识别和结合特定的外来物质,如细菌、病毒和真菌等,从而保护身体免受感染。

## 一、免疫球蛋白的构成

免疫球蛋白是由B细胞在抗原刺激下增殖和分化的产物。根据结构和功能的不同,免疫球蛋白可分为IgG、IgM、IgA、IgD和IgE五类。其中,IgG和IgM是主要的抗体形式,它们能够通过结合微生物表面的抗原,阻止其粘附到细胞表面,从而防止感染的发生。

## 二、免疫球蛋白的功能

免疫球蛋白在人体防御体系中发挥着重要的作用。首先,它们能够识别和结合微生物表面的抗原,启动身体的免疫反应。其次,免疫球蛋白可以激活免疫细胞

(如巨噬细胞和T细胞),引发更复杂的免疫反应。此外,免疫球蛋白还能参与免疫调节,确保身体的免疫反应不过度活跃,也不至于弱化。

## 三、免疫球蛋白的检测方法

检测免疫球蛋白的方法有很多种,常用的有免疫比浊法、酶联免疫法(ELISA)和荧光偏振法等。

1.免疫比浊法是一种常用的免疫学分析技术,用于检测和分析蛋白质、抗体、抗原、糖蛋白、抗原及抗体等生物标志物。2.酶联免疫法是一种常用的免疫球蛋白测定方法,通过将待测血清中的免疫球蛋白与特定抗体结合,再使用酶标记进行检测,从而能判断出检测结果。3.荧光偏振法是利用荧光染料标记抗体和待测血清中的免疫球蛋白结合,然后通过荧光测定来检测和定量特定免疫球蛋白。荧光免疫分析灵敏度高,可以

检测极低浓度的免疫球蛋白。

## 四、应用

免疫球蛋白检测在许多领域都有应用,包括传染病诊断、疫苗接种效果评估、自身免疫病诊断以及药物疗效监测等。例如,通过检测IgG抗体浓度,医生可以确定一个人是否已对某种传染病产生免疫力;通过监测IgG和IgM浓度,可以评估疫苗接种的效果;在自身免疫病诊断中,某些免疫球蛋白的异常表达可能是疾病的原因;而在药物疗效监测中,免疫球蛋白浓度可以反映药物的吸收和代谢情况。

总之,免疫球蛋白在我们的身体防御体系中起着至关重要的作用。通过了解免疫球蛋白的基本知识、构成、功能以及检测方法,我们可以更好地利用这一指标来评估身体健康状况,并采取相应的预防和治疗措施。

(作者单位:河北省新乐市第二医院)