

季节性流感疫苗小知识

□凌瑕

每年流感高发季节,许多人都会“中招”,出现咽喉痛、咳嗽、发热等症状,影响正常的学习、工作、生活秩序。为了应对这种常见的传染病,我们拥有一项非常有效的武器——季节性流感疫苗。本文主要介绍一些关于季节性流感疫苗的小知识,使人们更好地了解其重要性。

1.季节性流感疫苗是什么?

流感疫苗是一种用于预防由流行性感冒病毒引起的流行性感冒的疫苗,通常每年都需要接种一次。它们包含了多种流感病毒株的抗原,可以激发免疫系统产生抗体,从而帮助身体抵抗流感病毒。

2.为什么流感疫苗需要每年接种?

流感病毒随着时间在不断变异,每年都会出现新的流行株。因此,每年的流感疫苗都会根据病毒的最新变种进行更新,以确保对抗最具威胁的株系。因此,即使你已经接种过流感疫苗,也需要每年重新接种,以维持疫苗充分的保护效果。

3.哪些人群需要接种季节性流感疫苗?

年龄在6个月以上的儿童:季节性流感疫苗对于儿童尤其重要,首先,他们的免疫系统可能较弱,容易感染流感病毒;其次,相较于成人,流感给儿童带来的危险性较高,接种疫苗可以降低他们患病的可能性。

65岁及以上的老年人:老年人的免疫系统通常会随着年龄的

增长而衰退,因此他们更容易受到流感病毒的影响。而且流感可以引起老年人更严重的并发症,如肺炎和心脏问题等。接种季节性流感疫苗可以帮助老年人减少患病的风险。

患有慢性疾病的人:患有慢性疾病(如心脏病、糖尿病、哮喘等)的人更容易受到流感病毒的影响,流感会加重这些人的慢性疾病症状,因此接种季节性流感疫苗对于保护他们的健康至关重要。

孕妇:孕期的女性由于身体的变化和免疫系统的抑制,更容易感染病毒。流感病毒对孕妇和胎儿都有潜在的危险。孕妇感染流感病毒会影响胎儿的生长发育,严重时可能引起流产或导致胎儿畸形。接种季节性流感疫苗可以降低孕妇感染流感的风险,并提供一定程度的保护。

医务人员及与高风险人群接触的人:医务人员经常接触到患有流感的患者,为了保护他们自己和患者,医务人员应接种流感疫苗。与高风险人群接触的人也应接种,以减少传播流感病毒的风险。

家庭成员和护理人员:为了保护高风险人群,如婴儿、年长者或患有慢性疾病的亲人,家庭成员和护理人员也应接种季节性流感疫苗。这有助于创建一个免疫壁垒,降低流感在社区中传播的概率,保护易感人群。

总的来说,流感疫苗对于上述人群来说是非常重要的,它可以降低这些人患流感的风险,同时也有助于建立社区中的免疫屏障。如果您或您身边的人属于上述任何人群,建议定期接种流感疫苗,以确保自己和他人的健康。

4.季节性流感疫苗的副作用是什么?

大多数人接种流感疫苗后只会出现轻微的副作用,如注射部位的疼痛、发红或肿胀,以及轻微的发热或疲劳。这些症状通常会在几天内自行消失。严重的过敏反应非常罕见。

5.季节性流感疫苗的效果如何?

流感疫苗的效果因年份和季节而异,它们通常可以降低流感感染的风险,减轻症状的严重程度,减少与流感相关的医院入院率。即使在接种后仍感染了流感,也可减轻症状,加快恢复速度。

6.季节性流感疫苗的重要性

流感可能会导致严重的健康问题,甚至导致死亡,尤其是对于年龄较大或患有慢性疾病的人群。通过接种流感疫苗,不仅可以保护自己,还可以减少流感病毒的传播,从而保护家庭及社区中的弱势群体。

7.如何获得季节性流感疫苗?

季节性流感疫苗通常可以在医疗保健机构和流感疫苗接种点获得。医务人员会提供有关接种的建议,以及适合接种的最佳时间。

8.结语

总之,季节性流感疫苗是对抗流感大流行简单而有效的方式,可以帮助我们预防流感,并减少其对我们自己和社区的危害。每年接种一次季节性流感疫苗可以保护个人和社区的整健康,减少疾病传播。因此,我们应重视定期接种季节性流感疫苗这一健康防护措施。

(作者单位:广西玉林市疾病预防控制中心)

1.胃肠镜检查的基本概念

胃肠镜检查是一种常见的医疗检查方法,用于诊断和评估胃肠道疾病。通过胃肠镜检查,医生可以直接观察消化道内部的情况,包括食道、胃、十二指肠和结肠等部位,以及及早发现和及早治疗各种胃肠道疾病。然而,胃肠镜检查对于许多人来说是陌生的。因此,在接受这项检查之前,了解注意事项非常重要。这可以帮助我们做好充分的准备,提高检查的准确性和效率,并减少不适和风险。胃肠镜检查是通过将一根管子(胃镜或肠镜)插入口腔或直肠进入胃肠道进行检查。在检查过程中,患者会被要求躺下或侧卧,并可能接受局部麻醉或镇静剂以减轻不适感。医生会小心地引导胃镜或肠镜通过食道、胃和小肠,以便观察和拍摄胃肠道的图像。

2.胃肠镜检查前的准备

2.1 饮食准备

在进行胃肠镜检查的前几天,通常需要遵循特定的饮食要求。这可能包括避免食用高纤维食物,如全麦面包、坚果、瓜类、蔬菜和水果的皮等。高纤维食物可能会在消化道中残留,影响胃肠镜检查视野。在接近检查日期的前一天,通常需要食用清淡的食物。建议选择低脂、低纤维食物,如白米饭、白面包,或煮熟的蔬菜、瘦肉或鱼类等。同时,避免食用油炸、油腻、辛辣或刺激性食物,以免引起胃肠道刺激和不适感。通常在检查的前一天晚上需要禁食和禁水。禁食和禁水的具体时间根据医生的建议和检查时间会有所不同,因此应与医生确认具体时间。一般来说,禁食时间通常为8—12个小时,禁水时间通常为2—4个小时。

2.2 药物准备

在进行胃肠镜检查前,需要停止使用某些药物,特别是那些可能会影响胃肠道的黏膜或收缩功能的药物。这些药物包括抗凝剂、非甾体类抗炎药、血液稀释剂、抗凝血药物等。在检查前,应与医生进行沟通,了解哪些药物需要停止使用,以及停药的时间。同时,在某些情况下,也需要在胃肠镜检查前继续使用特定的药物。这是因为这些药物对健康状况至关重要,或是医生认为在检查过程中继续使用这些药物是安全的。在这种情况下,也应与医生进行沟通协商,并获得详细的指导,包括药物的使用时间和剂量。

3.胃肠镜检查检查后的注意事项

3.1 饮食恢复

在胃肠镜检查后的几个小时内,建议选择温和、易消化的食物,比如煮熟的蔬菜、瘦肉、鸡肉、鱼类、米饭、面条、面包和清汤等,避免食用油腻、辛辣、刺激性以及富含高纤维的食物,同时限制某些食物,如咖啡因、碳酸饮料、酒精和辛辣食品等,以免给胃肠道带来额外的负担。随着时间的推移,可以逐渐恢复正常的饮食,逐步引入新鲜水果、蔬菜、全麦食品和健康脂肪等食物,以保持均衡的饮食。在胃肠镜检查后,保持足够的水分摄入是至关重要的。饮用足够的水有助于预防脱水,并促进身体的恢复。每个人的恢复过程都有所不同,因此请务必遵循医生的具体建议。他们会根据具体情况和检查结果,提供具有针对性的饮食建议和注意事项。

3.2 检查结果和随访

在完成胃肠镜检查后,医生会评估检查结果并解读结果。他们会解释检查发现的情况,包括异常或病变。如果发现了异常,医生就会建议患者做进一步的检查或测试,以便进行更深入评估。根据检查结果,医生会讨论可能的治疗方案,如药物治疗、手术干预、生活方式改变或其他治疗方法。医生将根据具体情况和病情严重程度,制定个性化的治疗计划,并解答疑问和顾虑。在某些情况下,医生会安排后续随访,随访的目的是监测病情进展、评估治疗效果,并提供必要的支持和指导。患者要遵守随访安排,并按时前往医院或与医生进行远程沟通,以确保病情得到妥善管理和控制。为保证胃肠道健康,除了医生的治疗建议外,患者还需要积极采取健康的生活方式。这包括保持均衡的饮食、适度的运动、戒烟和限制酒精的摄入等。这些健康生活方式可以帮助预防疾病,降低疾病复发的概率,并提高整体的健康状况。

(作者单位:河北省衡水市第五人民医院)

胃肠镜检查的注意事项

□刘影

胆囊切除术的注意事项及术后护理

□彭艳新

在人体中,胆囊器官的作用主要是浓缩和存储胆汁,从临床角度来看,其发生炎症的概率是相对较高的,因此必要时很多患者都需要将其切除。当然也有一些患者担心胆囊切除后会对身体产生不利影响,故而会拒绝医生的建议,这可能会引发更为严重的疾病,而这对患者所带来的危害是毋庸置疑的。胆囊切除手术较为复杂,为减少术后的不良影响,促进患者早日恢复,重视胆囊切除护理便显得尤为重要。

1.需要切除胆囊的情况

虽然医院中经常有患者因胆囊炎或者胆囊结石住院治疗,但是并不是所有的胆囊症状都需要进行手术,比如无症状的胆囊小结石、单纯性的胆囊炎,这些只需要听从医生建议进行药物治疗即可,在不严重时并不需要手术。

若是以下两种类型,那么则一定要切除胆囊:一是胆囊炎急性发作合并胆囊结石,并在进行药物治疗后,症状不但没有减轻,甚至还更加严重,同时还有反复发作的现象,这时则需行切除术;二是受其他疾病的影响,致使胆囊穿孔,或者因外伤原因,导致胆囊破裂,这时也需要对其进行切除。

但倘若如是如下两种类型,那么是否要切除则需结合实际情况决定:一是慢性胆囊炎合并结石,在临床上是建议患者接受手术的,但也可根据患者意愿和病情做选择;二是在胆囊壁增厚时,如若没有特

别明显的不适感或者临床症状可以暂不考虑进行手术,但是为了避免胆囊癌的情况,因此多数情况下,临床上也建议将其切除。

2.进行胆囊切除术的注意事项

一是在决定进行手术之前的12个小时患者不能进食,术前6小时不能饮水,这样可以有效预防或缓解患者在接受手术时的呕吐现象,从而避免患者出现窒息或吸入性肺炎的情况。同时,为了保持呼吸道通畅,避免分泌物堵塞气道,手术前也不允许吸烟。

二是要严格落实常规检查,以此避免患者在具体手术时引发各类并发症。对于大便不通者,为了对肠道进行清理,必要时还要对患者行灌肠术。

3.胆囊切除术后的护理措施

第一,密切关注体征情况。在做完手术后,为了保证呼吸畅通,应将患者的枕头去掉,使其保持头平卧并偏侧的姿势。如若患者有呕吐行为,为了防止误吸,则要及时清除呕吐物。同时,要定时对患者的基本体征进行监测,确保正常。

第二,疼痛护理。如若患者术后疼痛感明显,必要时使用止痛药进行止痛,如若疼痛感患者还能忍受,则可以通过舒适体位或安慰的方式,以缓解患者的不适感。

第三,伤口护理。对于手术的切口,护理人员要及时更换敷料,并且做好伤口的清洁消毒工作,以

防伤口感染。同时,还应对伤口是否存在渗血、渗液或者胆汁外溢的情况予以关注,如若有则需及时处理。

第四,并发症护理。部分患者在接受手术后会引发各种并发症,因此护理人员对这一方面要予以重视,如若患者有异常情况出现,则需及时向主管医生汇报,以便第一时间进行处理。

第五,引流管护理。在患者置有T管或腹腔引流管时,除了关注引流管有没有被堵住外,对于引出物的情况也要重点观察,倘若量和颜色失常,也要及时汇报医生处理。

第六,饮食护理。在手术后的两天内,由于胃肠功能还未恢复,这时不宜进食。在胃管拔出后,患者的肠胃功能会慢慢恢复,这时可以食用一些流食,然后再慢慢过渡为正常饮食。

第七,活动护理。患者在结束手术的4—6小时内,为了减轻患者的疼痛感以及避免牵拉伤口,一般采取半卧位为宜,并且要适当进行翻身。在手术结束24小时后,根据恢复情况,患者可以适当下床走动。倘若患者伴随其他症状,比如高血压、心脏病等,那么这时不宜下床,可以在床上活动。在手术后3—5天,倘若患者恢复良好,即可出院。

总之,胆囊切除术是一种较为常见的手术,但是由于该手术复杂性强、并发症多,因此为了最大限度减少并发症的出现,术前术后都不能掉以轻心,并且要做好护理工作。出院后,患者应谨遵医嘱休养身体,并定期到医院复诊,争取早日康复。

(作者单位:河北省隆化县中医医院)