

# 微生物检验如何预防疾病

□ 王秀娟

在我们的日常生活中,感染风险无处不在。从日常的感冒到严重的传染病,许多疾病都源于微生物的感染。然而,通过了解微生物和它们如何影响我们的健康,我们能够有效地预防许多疾病。今天,我们就来深入探讨一下微生物检验科普的重要性,以及它如何帮助我们预防疾病。

## 一、微生物是什么

微生物是极微小的生物,包括细菌、病毒、真菌等。它们可以在各种环境中生存和繁殖,包括我们的身体。这些微生物可能会引发疾病,尤其是当我们身体的防御机制被削弱时。

## 二、微生物如何影响我们的健康

微生物通过多种方式影响我们的健康。它们

可以侵入我们的身体,引发感染;也可以作为身体的正常菌群,帮助维持身体的正常生理功能;但当微生物数量失衡或侵入不当,就可能引发疾病。

## 三、微生物检验科普如何预防疾病

1. 识别感染风险:通过微生物检验科普,我们可以了解哪些微生物可能引起疾病,以及如何识别这些微生物的风险。例如,对于那些与他人接触频繁的职业人群(如医护人员、教师等),了解和识别感染风险尤为重要。

2. 早期发现:通过微生物检验,我们可以更早地发现感染迹象,从而更早地采取预防和治疗措施。这不仅可以减少疾病对身体的伤害,还可以节省医疗资源。

3. 有效预防:通过合理的预防措施,我们可以减少感染的风险。例如,保持良好的卫生习惯(如勤洗手、避免接触鼻和口腔黏膜等),可以有效地防止某些病原体的传播。

4. 科学治疗:通过微生物检验,医生可以更准确地诊断和治疗疾病。对于某些传染病,医生可以根据检验结果选择合适的抗生素或其他治疗方法,以最大程度地减少对身体的伤害。

## 四、日常生活中的预防措施

1. 保持卫生:日常生活中,注意个人卫生,避免接触感染源,如避免拥挤的公共场所等。勤洗手,尤其是在接触公共物品后。

2. 健康饮食:保持均衡的饮食,摄入足够的营养素,有助于增强身体的免疫力,从而更好地抵抗感染。

3. 定期体检:定期进行身体检查和微生物检验,可以帮助我们及早发现潜在的健康问题。通过了解微生物及其对健康的影响,以及运用微生物检验科普知识,我们可以有效地预防许多疾病。保持良好的卫生习惯、科学地预防和治疗疾病,以及定期进行身体检查和微生物检验,都是我们在日常生活中降低感染风险的重要措施。让我们一起努力,提高自己的健康意识,为自己和身边的人创造一个更健康的生活环境。

(作者单位:河北省迁安市疾病预防控制中心)

# 慢阻肺患者的呼吸锻炼方法

□ 王雪霞

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病,严重影响着患者的日常生活质量。除了药物治疗外,呼吸锻炼也是慢阻肺患者康复治疗的重要手段。本文将介绍慢阻肺患者的呼吸锻炼方法,帮助患者更好地进行有效的呼吸练习。

## 一、呼吸锻炼的重要性

呼吸锻炼可以帮助慢阻肺患者增强肺功能,提高呼吸效率,减轻呼吸困难等症状。同时,呼吸锻炼还可以增强患者的身体素质,提高免疫力,有助于预防其他疾病的发生。

## 二、呼吸锻炼的方法

### 1. 腹式呼吸锻炼

腹式呼吸锻炼是慢阻肺患者常用的呼吸锻炼方法之一。患者可以采取坐位或卧位,放松肩膀和紧绷的肌肉,用鼻子吸气,使腹部隆起,呼气时将腹部收缩,这样可以增加膈肌的活动范围,提高肺通气量。

### 2. 缩唇呼吸锻炼

缩唇呼吸锻炼是一种缓慢地将气呼出的过程,可以减少气体的浪费,提高肺泡的利用效率。患者可以将嘴唇缩小,像吹口哨一样将气慢慢呼出,同时感受腹部的起伏。

### 3. 交叉训练法

交叉训练法是一种将腹式呼吸和缩唇呼吸相结合的呼吸锻炼方法。患者可以轮流进

行这两种呼吸训练,也可以交替进行,以增强锻炼效果。

## 三、呼吸锻炼的注意事项

### 1. 不要过度锻炼

慢阻肺患者的肺功能已经受到了一定程度的损伤,过度锻炼可能会加重病情。因此,患者在锻炼时要根据自己的身体状况适量进行,避免过度疲劳。

### 2. 持之以恒

呼吸锻炼需要长期坚持才能取得良好的效果。患者要制定合理的锻炼计划,坚持每天进行锻炼,并逐渐增加锻炼强度和持续时间。

### 3. 保持良好的生活习惯

良好的生活习惯对慢阻肺患者的康复至关重要。患者要戒烟戒酒,保持良好的饮食习惯,适当运动,以提高身体素质和免疫力。

### 4. 寻求专业指导

对于初次进行呼吸锻炼的患者来说,建议在专业医生的指导下进行。医生可以根据患者的具体情况,制定适合患者的呼吸锻炼方案,帮助患者更好地进行康复治疗。

总之,慢阻肺患者的呼吸锻炼是康复治疗的重要手段之一。通过正确的呼吸锻炼方法,患者可以增强肺功能,提高身体素质,减轻呼吸困难等症状。

(作者单位:河北省邢台市第三医院)

# 精神分裂症的症状与应对方法

□ 王娜欣

在我们的社会中,精神分裂症是一种常见的精神疾病,影响着数百万人的生活。为了理解精神分裂症,我们需要对它的特征和症状有一个全面的认识。这篇文章的目标就是提供一个对精神分裂症患者及其特点的基础理解。

## 一、精神分裂症患者的特点

1. 情感淡漠:精神分裂症患者可能会对情感反应变得不敏感,甚至无法理解他人的情绪。他们可能无法感受到快乐、悲伤、愤怒等基本情感。

2. 思维异常:精神分裂症患者可能会经历思维混乱,无法清晰地思考或组织思想。他

们可能会产生虚假的想法,这些想法往往基于扭曲的知觉和感知。

3. 社交障碍:精神分裂症患者可能会感到与他人隔离,甚至无法建立正常的社交关系。他们可能对他人感到害怕或焦虑,或者过度依赖他人。

4. 行为异常:精神分裂症患者可能会表现出与日常习惯不符的行为。他们可能会做出一些奇怪或异常的行为,如重复动作、无目的的游荡等。

5. 感知扭曲:精神分裂症患者可能会对自己的感知产生扭曲的看法。他们可能会觉得自己被监视、被跟踪,或者认为自己拥有超

自然能力。

## 二、如何应对精神分裂症

理解和接纳精神分裂症患者的困境是帮助他们的第一步。家庭、朋友和社区应该提供支持,帮助他们应对日常生活和疾病带来的挑战。以下是一些应对精神分裂症的建议:

1. 提供支持:精神分裂症患者往往需要持续的支持和关怀。他们可能需要帮助处理日常事务,如购物、烹饪和清洁。给予他们表达自己感受的空间,并鼓励他们寻求专业治疗。

2. 建立沟通:鼓励患者表达自己的感受和想法,帮助他们理解并接受治疗。有

时,与他们进行开放和耐心的对话是改变的关键。

3. 寻求专业帮助:大多数精神分裂症患者需要持续的药物治疗和心理治疗。鼓励他们寻求专业医疗团队的帮助,并参与治疗计划。

4. 鼓励社交互动:鼓励精神分裂症患者参与社交活动,与他人建立联系。这有助于他们恢复社交技能,并减少孤独感。

总的来说,精神分裂症是一种复杂的疾病,需要专业的医疗和心理支持来应对。我们应该以同情和理解的态度对待精神分裂症患者,帮助他们渡过这个艰难的时期。

(作者单位:河北省定州市精神病医院)

# 尿检验的常见误差如何避免

□ 王亚娟

尿检验是医学领域中一项重要的检查手段,主要用于诊断泌尿系统疾病、肾脏疾病、糖尿病等与尿液相关的疾病。然而,在尿检验过程中,常常会出现一些误差,影响检查结果的准确性。本文将介绍尿检验的基本原理,并给出一些避免常见误差的指南,帮助读者更好地理解尿检验过程,提高检查结果的准确性。

## 一、尿检验的基本原理

尿检验主要是通过收集尿液样本,进行化学分析、显微镜检查等手段,以诊断尿液相关疾病。尿检验的准确性依赖于尿液样本的质量,如采集时间、容器选择、存储条件等。同

时,实验室的操作规范、设备精度等也会对检验结果产生影响。

## 二、避免常见误差的指南

### 1. 样本采集:

(1)正确的时间:尿液样本的采集时间应尽量选择在清晨,因为此时尿液浓缩,细胞和成分相对稳定。避免在大量饮食、运动、饮水等情况下采集样本,以免影响检查结果。

(2)合适的容器:采集尿液时,应使用清洁、干燥的容器(如干净的塑料瓶),避免使用金属容器。容器应标记患者的姓名,并确保在运输和存储过程中保持清洁。

(3)存储条件:尿液样本应在短时间内送至实验室,一般不超过2小时。如果需要延迟送检,应将样本放置在低温(4°C)条件下,以避免细胞溶解和成分变化。

### 2. 样本提交:

患者应将标记清晰的尿液样本及时送至实验室,并按照实验室的要求进行样本处理。如有特殊要求,如留取清洁中段尿等,应严格按照要求执行。

### 3. 实验室操作:

(1)标准化操作:实验室应使用标准的检测方法和试剂,确保检测结果的准确性。对于

不同实验室之间的比较,应使用共同的标准和方法。

(2)设备维护:实验室应定期对检测设备进行校准和维护,确保设备的准确性和可靠性。

(3)质控数据:实验室应定期进行室内质控,确保检测过程的稳定性。同时,应关注质控数据的变化,及时发现和纠正潜在的问题。

总之,尿检验是诊断尿液相关疾病的重要手段,准确的结果依赖于正确的样本采集、处理和实验室操作。患者和医生应共同努力,遵循以上指南,以确保尿检验结果的准确性。

(作者单位:河北省献县中医院)

# 儿童牙齿矫正的关键时期,你了解吗

□ 王世超

在我们的日常生活中,牙齿的健康和美观对于我们的生活质量有着至关重要的影响。儿童时期的牙齿矫正是维护口腔健康的重要一环,也是许多家长关心的问题。本文将探讨早期矫正的重要性,解释儿童牙齿矫正的关键时期,并分享一些实用的科普知识。

## 一、早期矫正的重要性

早期矫正是指在儿童生长发育的关键阶段进行牙齿矫正,这个阶段通常在儿童的早期矫正期,即3-12岁。这个阶段的矫正对于牙齿的形状、位置和排列有着深远的影响。早期矫正不仅可以预防牙齿畸形,还可以促进颌骨的正常发育,从而避免成年后的牙齿问题。

## 二、儿童牙齿矫正的关键时期

1. 乳牙期阶段(3-6岁):在这个阶段,儿童的乳牙逐渐萌出。这个阶段是建立良好的口腔卫生习惯的关键时期。家长应帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯,如定期刷牙、使用牙线等。

2. 混合牙期阶段(6-12岁):在这个阶段,儿童的乳牙逐渐被恒牙替代。这个阶段的牙齿矫正需要关注恒牙的排列和位置。此时,一些简单的牙齿排列问题可以通过矫治器得到改善。

### 三、矫治方法

1. 早期干预:早期矫正的关键在于早期发现和干预。一旦发现孩子的牙齿排列不整

齐、咬合不正等问题,应及时就医,寻求专业医生的建议和治疗方案。

2. 矫治器的选择:根据孩子的年龄、牙齿畸形程度和生长发育阶段,医生会选择适合的矫治器。常见的矫治器包括活动矫治器、固定矫治器和功能矫治器。活动矫治器是一种可摘戴的矫治器,适用于年龄较小的儿童;固定矫治器是将矫治器固定在牙齿上,可以减少口腔不适;功能矫治器则主要用于乳牙期或替牙期的问题,通过引导颌面部和牙齿的生长发育来达到矫治效果。

3. 良好的口腔卫生习惯:良好的口腔卫生习惯是预防和治疗牙齿问题的关键。家长应教育孩子养成正确的刷牙方式和口腔卫生

习惯,如早晚刷牙、饭后漱口等。

## 四、早期矫正的注意事项

1. 定期口腔检查:家长应定期带孩子到口腔医院进行检查,以便及时发现并处理牙齿问题。

2. 避免不良习惯:如咬手指、用口呼吸等不良习惯会影响牙齿的形状和排列,家长应及时发现并纠正这些习惯。

总结:早期矫正是儿童牙齿矫正的关键时期,这个阶段对于儿童的口腔健康和生长发育具有重要意义。家长应了解早期矫正的重要性,定期带孩子进行口腔检查,并培养孩子良好的口腔卫生习惯。

(作者单位:河北省新乐市中医医院)