

保持医院环境清洁,减少病菌的传播

□ 霍艳娟

医院,作为医疗服务的核心场所,对环境的清洁与消毒要求极高。这里我们将探讨一些保持医院环境清洁的措施,以减少病菌的传播,提高患者的舒适度和医护人员健康水平。

一、环境清洁的重要性

医院的环境清洁对于防止病菌传播至关重要。病菌和微生物通常存在于空气、地面、墙壁、家具和设备表面。定期清洁和消毒可以有效地去除这些病菌,降低感染的风险。

二、清洁措施

1. 定期清洁:医院应定期进行全面的清洁工作,包括地面、墙壁、家具和设备的表面。应使用专门的清洁剂,以确保有效的清洁效果。

2. 机械清洁:使用吸尘器、拖把和清洁机

器人进行日常清洁。这些工具可以高效地完成清洁工作,节省时间和人力资源。

3. 特殊区域重点清洁:如病房、治疗室、手术室等特殊区域,应加强清洁力度,特别注意高频接触的物体和表面。

4. 员工参与:鼓励员工参与清洁工作,让他们了解如何正确地清洁和消毒环境。

三、消毒措施

消毒是清洁的延伸,它旨在杀死更多的微生物,包括细菌、病毒和真菌。医院应使用适当的消毒剂和方法进行消毒。

1. 化学消毒:使用含氯或酒精等消毒剂擦拭物体表面,或喷洒在空气中进行空气消毒。

2. 紫外线消毒:对于一些空间较大的区

域,如走廊、大厅等,可以使用紫外线消毒器进行空气消毒。

3. 热力消毒:对于可以耐受高温的物品,如餐具和医疗器械,可以通过高温高压蒸煮或微波炉加热进行消毒。

4. 患者离开后的终末消毒:每次患者离开房间或区域后,应进行彻底的终末消毒,以清除可能残留的微生物。

四、监测与反馈

为了确保清洁和消毒的有效性,医院应建立监测和反馈机制。定期检查清洁和消毒的区域,评估微生物的减少程度,并根据结果进行调整和改进。

五、个人防护装备

除了环境清洁和消毒外,医护人员也应

重视个人防护装备的使用。包括但不限于手套、口罩、眼罩、隔离衣等,以减少自身暴露于病菌的风险。

六、教育与培训

医院应加强对员工的教育宣传和培训,让他们了解如何正确地清洁和消毒环境,以及在处理患者体液和污染物时的安全措施。

保持医院环境的清洁是降低病菌传播、提高患者舒适度和医护人员健康水平的关键。通过定期清洁、机械清洁、特殊区域重点清洁、员工参与、化学消毒、热力消毒和紫外线消毒等多种措施的综合应用,可以有效提高医院的清洁水平。

(作者单位:河北省魏县中医医院)

急性脑出血是怎么回事

□ 吉苏珍

在我们的日常生活中,健康始终是我们最关心的话题之一。而脑出血,作为其中的一种疾病,对于许多朋友来说可能有些陌生。今天,我们就来详细了解一下这种疾病——急性脑出血。

首先,我们要明白什么是脑出血。简单来说,脑出血就是大脑里的血管破裂,血液积聚在脑部组织中。这种情况通常是由于血管的压力过大,或者血管本身的问题导致的。脑出血是一种严重的疾病,它可以导致严重的神经系统症状,甚至危及生命。

什么是急性脑出血呢?急性脑出血是指在短时间内,比如几分钟或几小时之内发生的脑出血。这种情况通常比慢性脑出血更为严重,因为血液在短时间内积聚,可能导致脑部组织的迅速损伤。

急性脑出血的原因有哪些呢?一般来说,高血压、动脉硬化、脑血管畸形、脑血管瘤、过度劳累和情绪激动等都可能引发急性脑出血。其中,高血压是最常见的因素,大约有80%的急性脑出血患者都有高血压。这是因为高血压会导致血管硬化,使血管更容易破

裂,从而引发脑出血。

当发现有急性脑出血的症状时,我们应该如何应对呢?一般来说,急性脑出血的症状包括头痛、恶心、呕吐、意识模糊、偏瘫等。如果突然出现这些症状,应立即拨打急救电话寻求帮助。同时,在等待救援的过程中,应尽量保持患者平躺,降低颅内压,避免搬动等。

除了以上应对方法,我们还需要了解如何预防急性脑出血。首先,要保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、控制血压等。对于有高血压、动脉硬化等疾病的人群,应定

期检查,及时发现并治疗。

最后,对于已经有过急性脑出血的人群,我们需要特别关注他们的康复情况。康复治疗对于改善预后和减少后遗症非常重要。这包括药物治疗、物理治疗、康复训练等。家属和照顾者应给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立信心,积极面对康复过程。

总的来说,急性脑出血是一种严重的疾病,但只要我们了解其成因和症状,采取适当的预防措施,并在出现症状时及时寻求帮助,我们就有可能有效地预防和/或治疗这种疾病。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

产后抑郁的表现及预防措施

□ 姜克萍

产后抑郁是一种常见的心理健康问题,常常困扰着新手妈妈们。产后抑郁通常发生在分娩后的几周内,可能会影响新手妈妈的心理、情绪和行为,导致焦虑、沮丧、情绪波动、睡眠障碍、自我评价下降等症状。

一、产后抑郁的原因

产后抑郁的原因是多方面的,包括生理、心理和社会因素。生理方面,女性在怀孕期间和分娩后体内激素水平的变化,可能会影响情绪和认知功能。心理方面,新手妈妈可能会感到压力和焦虑,担心自己的身体恢复状况、新生儿健康状况、家庭经济负担等问题。社会

因素方面,家庭成员的支持程度也是影响新手妈妈心理健康的重要因素。

二、产后抑郁的表现

产后抑郁的表现通常包括情绪低落、焦虑、沮丧、易怒或易发脾气、自我评价下降、睡眠障碍、食欲改变、注意力难以集中等症状。同时,新手妈妈可能会感到无法处理日常事务,甚至无法照顾新生儿。如果新手妈妈出现这些症状,并且持续时间较长,就可能患有产后抑郁。

三、如何预防产后抑郁

预防产后抑郁非常重要,可以从以下几

个方面着手:

首先,保持积极的心态,积极面对生产和育儿生活。新手妈妈应该了解分娩过程和育儿的基本知识,增强自己的信心和应对能力。其次,合理安排作息时间,保证充足的睡眠和休息。这有助于新手妈妈调整身体和心理状态,增强自我调节能力。

此外,新手妈妈应该积极寻求家庭成员和社会支持。家庭成员应该给予新手妈妈充分的关爱和支持,帮助她应对各种压力和困难。同时,新手妈妈也应该寻求心理咨询或治疗,寻求专业帮助。

最后,合理饮食也是预防产后抑郁的重要方面。新手妈妈应该注意饮食均衡,摄入足够的营养物质,避免过度疲劳和营养不良。

总之,产后抑郁是一种常见的心理健康问题,常常困扰着新手妈妈们。但是,通过了解产后抑郁的原因、表现和预防措施,我们可以有效地应对这一难题。同时,新手妈妈也应该积极寻求心理咨询或治疗,寻求专业帮助。只有这样,我们才能真正帮助新手妈妈们走出产后抑郁的阴影,迎接新的生活挑战。

(作者单位:河南省南阳市第一人民医院)

识别脑梗死症状,及时正确就医

□ 焦庆政

脑梗死,又称为缺血性脑卒中,是一种由于脑血管阻塞导致脑部血流量减少或中断,使脑组织缺血、缺氧甚至坏死的严重疾病。这种疾病的发生往往非常突然,而且如果不能及时得到治疗,可能会导致严重的后遗症甚至死亡。因此,了解脑梗死的症状,以及如何及时就医,就显得尤为重要。

一、脑梗死的症状

1. 突然出现的面瘫或面部肌肉僵硬。2. 突然出现的单侧肢体麻木或无力。3. 突然出现的说话不清或理解语言困难。4. 突然出现视力问题,如视力模糊或失明。5. 突然出现的头晕、头痛或恶心、呕吐。6. 突然出现的

行走困难或失去平衡。

以上症状可能单独出现,也可能同时出现。如果出现这些症状,尤其是突然出现并且持续存在,应立即就医。

二、如何及时就医

1. 立即拨打急救电话:一旦出现脑梗死的症状,应立即拨打急救电话,等待救护车的到来。

2. 不要自行驾车前往医院:脑梗死的症状可能会影响患者的判断和反应能力,因此不要自行驾车前往医院。

3. 告知医生症状:在就医时,应详细告知医生出现的症状,以及症状出现的时间、程度

和持续时间。

4. 配合医生检查:医生可能会进行一系列的检查,如头颅CT、MRI等,以确定是否为脑梗死。患者应配合医生的检查,尽快完成。

5. 接受治疗:如果被诊断为脑梗死,患者应接受医生的治疗建议,如溶栓治疗、血管介入治疗等。

此外,我们还可以采取一些简单的措施来缓解症状。例如,让患者平躺,保持头部稍微抬高的姿势,有助于减轻脑部的压力。此外,如果条件允许,可以给患者吃一些含糖的食物,以提供脑部所需的能量。然而,这些方法仅仅是临时的应急措施,并不能替代医院的

的正规治疗。

三、预防脑梗死的发生

1. 控制血压和血糖:高血压和高血糖是脑梗死的重要危险因素,因此应积极控制血压和血糖。

2. 健康饮食:饮食健康对预防脑梗死非常重要。应尽量减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果。

在结尾部分,让我们再次强调脑梗死的紧急性和重要性。要识别脑梗死的症状,及时就医,是保护我们自己和我们所爱的人免受脑梗死危害的关键。

(作者单位:河北省故城县医院)

老年高血压患者饮食注意事项

□ 姜丽珍

随着人口老龄化,老年高血压患者的数量也逐年增加。高血压是一种常见的慢性疾病,常常伴随着动脉硬化、脑卒中、冠心病等多种疾病。老年高血压患者在饮食方面需要特别注意,因为正确的饮食方式可以帮助控制血压,预防并发症的发生。本文将针对老年高血压患者的饮食注意事项进行科普。

一、控制总热量摄入

老年高血压患者需要控制总热量摄入,尤其是高糖、高脂肪、高盐的食物。过多的热量摄入会导致肥胖,而肥胖是高血压的重要危险因素之一。建议老年高血压患者每天摄

入的热量要适量,以维持正常的体重。

二、合理搭配食物

老年高血压患者在饮食方面应该注意食物的合理搭配,以保持营养均衡。建议多吃富含蛋白质、维生素、矿物质的食物,如鱼肉、瘦肉、豆类、蔬菜、水果等。同时,要少吃或不吃油炸、烧烤、腌制等食物,以减少对身体的伤害。

三、控制盐的摄入量

盐是高血压的重要危险因素之一,因此老年高血压患者应该控制盐的摄入量。建议每天摄入的盐量不超过6克,尤其是在烹饪

过程中要注意少放盐。此外,一些调味品如酱油、味精等也含有盐分,也要适量使用。

四、增加钾的摄入量

钾可以促进钠的排出,从而降低血压。建议老年高血压患者多吃富含钾的食物,如蔬菜、水果等。同时,要避免食用含有高钠钾的食品,如方便面、火腿肠等。

五、适量饮水

老年高血压患者应该适量饮水,以保持身体的水分平衡。建议每天饮用足够的水,以促进新陈代谢和预防便秘。同时,也要避免过量饮水,以免增加心脏负担。

六、规律饮食

老年高血压患者应该规律饮食,定时定量进餐。建议早餐要吃好,午餐要适量,晚餐要清淡。避免暴饮暴食和过度饥饿,以免影响血压的稳定。

总之,老年高血压患者在饮食方面需要特别注意,控制总热量摄入、合理搭配食物、控制盐的摄入量、增加钾的摄入量、适量饮水和规律饮食都是非常重要的。通过合理的饮食方式,可以帮助老年高血压患者控制血压,预防并发症的发生,提高生活质量。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)