

当心夏季的细菌性痢疾

□ 黄春兰

夏日炎炎,阳光炙热,冰镇饮料、夜市小吃、海边烧烤……这些美好的夏日元素总能让我们流连忘返。然而,在这份畅快与惬意之中,也潜藏着健康的小隐患——细菌性痢疾。想象一下,本想在炎炎夏日里享受一丝清凉与美味,却不慎让细菌趁虚而入,影响了我们的身体健康,那该是多么扫兴的一件事啊!今天,我们就来聊聊如何在享受夏日的同时,有效预防细菌性痢疾,守护好我们的肠道健康。

一、认识细菌性痢疾:夏日里的“不速之客”

细菌性痢疾,简称菌痢,是由痢疾杆菌引起的一种肠道传染病。这些小小的细菌,最喜欢在温暖潮湿的环境中繁殖,而夏季高温多湿的天气正好为它们提供了理想的生存环境。一旦这些细菌通过受污染的食物或水源进入我们的体内,就会在肠道内兴风作浪,引起一系列不适症状,包括发热、腹痛、腹泻(往往伴有粘液和脓血)、里急后重(即想排便又排不出的感觉)等。严重时,还可能引发脱水、电解质紊乱甚至休克,不容小觑。

二、了解传播途径:切断源头,防患未然

(一)食物传播:在食物传播这条路径上,我们得格外小心。生熟食材混放,如同给细菌

开了绿灯,让它们轻松跨越“安全线”。特别是夏日,凉拌菜和生鱼片备受欢迎,但如果严格把控食材的新鲜度和加工卫生,比如用切过生肉的刀板直接处理凉菜,就如同给细菌搭了顺风车,直接送到我们的餐桌上。因此,厨房卫生和食材处理流程至关重要,每一步都不能马虎。

(二)水源传播:水源传播是另一个隐形杀手。夏日里,清凉的水似乎能瞬间带走炎热,但未经处理的自来水、井水或河水却可能暗藏危机。这些水源中可能含有痢疾杆菌等有害微生物,一旦直接饮用或用于食材清洗,就如同打开了潘多拉的盒子,让细菌有了可乘之机。所以,选择安全的饮用水源,确保水质达标,是预防细菌性痢疾的重要一环。

(三)接触传播:接触传播看似不起眼,实则威力不小。想象一下,上完厕所后手上沾满了细菌,如果不及时清洗就直接去准备食物或拿餐具,这些细菌就会悄无声息地转移到我们的食物中。而苍蝇等昆虫也是传播细菌的“小能手”,它们喜欢在垃圾堆、粪便等脏乱环境中觅食,然后飞到我们的食物上,将细菌传播开来。因此,养成勤洗手的好习惯,保持环境清洁,减少苍蝇等害虫的滋生,是切断接触传播的关键。

三、预防措施:守护肠道健康的夏日攻略

(一)注意个人卫生:饭前便后要洗手,使用肥皂和流动水彻底清洁双手,至少洗20秒以上。这不仅是为了预防细菌性痢疾,也是对各种传染病的基本法则。

(二)确保饮食安全:不吃未煮熟的食物,尤其是肉类、海鲜和蛋类;少吃生冷食物,特别是路边摊的凉拌菜、生食海鲜等;尽量自己在家做饭,保证食材新鲜,餐具清洁消毒。

(三)饮用水安全:选择饮用烧开后水或瓶装水,避免直接饮用自来水或不明来源的水。同时,也要注意厨房用水的卫生,避免用同一水源既洗菜又洗碗。

(四)环境卫生:保持家中及周围环境的清洁,定期打扫,消除苍蝇、蟑螂等害虫的滋生地。厨房和卫生间是重点清洁区域,要注意通风换气,减少细菌滋生。

(五)提高免疫力:夏季高温,人体易疲惫,但适度运动不可少。选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、慢跑或瑜伽,能增强体质,提高免疫力。同时,合理饮食,多吃蔬果,补充蛋白质和维生素,确保营养均衡,为身体提供充足能量。此外,保证每晚7-9小时的高质量睡眠,避免熬夜和过度劳累,让身体得到充分休息,构建坚实的健康防线。

(六)及时就医:健康无小事,身体出现异常信号时切勿忽视。若出现发热、腹痛、腹泻,特别是大便中带有粘液和脓血,这是身体在向你发出紧急求救信号。此时,应立即前往正规医院就诊,详细向医生描述症状,配合检查,以便医生准确判断病情,及时给予针对性治疗。

四、特殊人群的防护:重点关注,特别照顾

老人、儿童、孕妇以及免疫力低下的人群是细菌性痢疾的易感人群。他们需要更多的关注和保护。对于老人和儿童,家人要特别注意他们的饮食卫生和个人卫生习惯的培养;孕妇则要避免前往人群密集、卫生条件差的地方;免疫力低下的人群则应加强锻炼,提高免疫力,并在医生的指导下合理用药。

五、结语

夏季是细菌性痢疾的高发季节,但只要我们提高警惕,做好预防措施,就能有效守护肠道健康,远离这个“不速之客”。记住,健康的生活方式和对细节的关注是预防疾病的关键。让我们在享受夏日的同时,也保护好自己和家人的健康吧!

(作者单位:广西柳州市人民医院)

急性心肌梗死的急救护理

□ 欧阳静琳

急性心肌梗死是急诊常见疾病,可引起剧烈胸痛、心悸、呼吸困难、发热等症状。若不及时干预,可引起心律失常、休克或心力衰竭,对患者的生命健康安全造成较大的威胁。因此需要及时采取有效的救治措施,改善患者的预后情况。文章主要就急性心肌梗死的急救护理展开探讨。

一、什么是急性心肌梗死

急性心肌梗死主要是在冠脉病变基础上,冠脉血供急剧减少或中断,导致心肌严重且持久缺血,引起心肌组织缺血性坏死。目前急性心肌梗死主要分为ST段抬高型心肌梗死与非ST段抬高型心肌梗死,前者存在胸痛、发热、烦躁、心悸等典型的心肌梗死表现,且心电图检查可发现ST段抬高;后者的临床表现与心绞痛相似,心电图ST段普遍压低,可通过心肌酶谱检查进行诊断。随着我国社会环境变化,急性心肌梗死的发病率、死亡率呈逐年升高趋势,引起社会广泛关注。急性心肌梗死是急性冠脉综合征的危重类型,容易造成患者猝死,因此在发病后的数小时内,需要及时采取有效的救治措施,可以挽救患者的生命,改善患者的预后情况。

二、急性心肌梗死的急救护理

(1)院前急救:救护车接到电话后在2min内出车,并与现场人员联络,询问患者的病情状况,并叮嘱家属不要随意移动患者,最好将头偏向一侧卧位,若家中备有速效救心丸或硝酸甘油,可立即服用。

(2)现场急救:医护人员赶到现场后,需要快速评估患者的病情,监测血压、脉搏。考虑患者为心肌梗死,需要立即进行心电图检查,发现ST段改变,需要立即进行救治。若发现患者出现心跳骤停,需要立即进行除颤治疗。使用鼻导管吸氧,改善患者心肌缺氧状况,降低心律失常发生风险。对于疼痛症状严重的患者,遵医嘱使用吗啡或杜冷丁镇痛,避免由于疼痛诱发心肌耗氧量增加。并开通静脉通道,及时给予强心、利尿、抗心律失常药物,包括硝酸甘油、利多卡因等药物。合理控制输液速度,若发现异常情况及时告知医生。医护人员搬运患者时要注意动作轻柔,避免意外损伤。在转运期间,及时与医院急救室联系,做好急救准备。

(3)院内急救:急救室医护人员接到患者后,对于发病6h内的患者,可以及时进行静脉溶栓治疗。因此需要遵医嘱给予溶栓药

物,溶栓全过程中密切观察患者的生命体征变化,尤其是心电图变化,观察ST段,询问患者胸痛症状有无缓解。心律失常是患者常见并发症,需要做好心电监护,准备好急救药物、起搏装置,从而及时干预。心力衰竭也是急性心肌梗死患者的常见并发症,多由于输液速度过快、合并感染、心律失常、过度紧张等因素有关,因此在临床护理中,需要加强体位护理,并且要注意观察患者有无心力衰竭表现,及时干预。广泛性心肌梗死患者容易合并心源性休克,因此需要密切关注患者的生命体征变化,做好相关记录。对于出现休克的患者,需要及时采取液体复苏治疗,缩短患者的复苏时间。

经皮冠状动脉介入治疗(PCI)是目前急性心肌梗死的常用治疗术式,多适用于发病时间在12h内的急性心肌梗死患者。对于行急诊PCI手术治疗的,首先需要做好术前心理护理,告知患者PCI手术的优点以及效果,列举本院成功手术的病例,提高患者对手术的信心,有助于减轻患者的术前紧张焦虑情绪。同时要积极完善术前准备,包括心电图、心脏超声、冠脉造影等,询问患者的过敏史、药物史、手术史等相关信息。PCI手

术的并发症较多,需要做好相关护理措施:①再灌注心律失常:再灌注心律失常多由于血流再通导致心肌细胞出现不同程度的兴奋,使得心肌激动,引起心律失常表现。因此护理人员需要密切观察患者心电活动状况,遵医嘱调整导管位置;为了预防此类情况发生,在术前可以安装临时起搏器,达到预防的效果;同时PCI术中可使用利多卡因静脉注射,预防再灌注心律失常发生。②急性冠脉闭塞:急性冠脉闭塞发生原因主要为不稳定斑块破裂以及血液高凝状态,容易导致血管血栓形成,使得冠脉闭塞。在PCI术中需要密切观察患者的血压变化,遵医嘱静脉注射多巴胺,若患者出现心力衰竭,需要遵照医嘱给予正性肌力药物,并准备随时在闭塞位置再次植入支架。总体来说,积极的急救护理措施有助于稳定患者的病情,改善患者的预后情况。

三、结语

急性心肌梗死的发病突然且病情进展速度快,若不及时干预,容易出现死亡结局。因此需要及时救治,采取有效的救护措施,改善患者的预后情况。

(作者单位:广西柳州市人民医院)

粪便检测是健康与否的情报员

□ 覃仁利

大家好,今天咱们来聊聊一个既日常又有点“小尴尬”,但绝对不容忽视的话题——粪便检测。别小看这一坨坨的日常排泄物,它们可是咱们身体健康状况的重要情报员呢!想象一下,身体内部就像是一个精密运作的工厂,而粪便就是这个工厂排出的“产品”,里面藏着许多关于我们健康状态的秘密。接下来,咱们就一起揭开粪便检测的神秘面纱,看看它是如何成为我们健康的守护者吧。

一、粪便:健康的晴雨表

首先,得明白,粪便不仅仅是身体废物排出的结果,它还是反映我们消化系统健康状况的一面镜子。从颜色、形状、气味到内容物,每一点细微的变化都可能预示着身体的某些变化。比如,正常的粪便颜色通常是棕色或黄褐色,这是因为胆汁中的胆红素被肠道菌群作用后的结果。但如果突然变成了黑色(除了吃了大量含铁食物或药物外),红色或是灰白色,那就得留心了,这可能是消化道出血、肠道炎症或是胆道梗阻的信号。

二、隐血试验:捕捉出血的蛛丝马迹

隐血试验,作为粪便检测中的关键一环,其重要性不言而喻。它利用先进的化学检测

技术,如同一位细致入微的侦探,在复杂的肠道环境中搜寻那些肉眼难以察觉的微量血液。这些微量的血液,往往是肠道内部微小损伤或病变的初步迹象,可能是肠道息肉的无声宣告,也可能是肿瘤早期的低语。隐血试验的精准捕捉,就像是为我们设置了一道隐形的健康警报,一旦有异常信号出现,便立即提醒我们深入探查,为早期发现和治疗肠道疾病赢得宝贵的时间窗口。

三、寄生虫与病原体检测:守护肠道安全

在肠道这个复杂的生态系统中,寄生虫与病原体的存在如同一颗颗隐形的地雷,随时可能对我们的健康造成不可预知的威胁。从常见的蛔虫、钩虫到较为罕见的阿米巴原虫,再到那些引起腹泻、肠炎等肠道疾病的细菌、病毒,它们都是我们需要警惕的“敌人”。幸运的是,粪便检测为我们提供了一双洞察秋毫的眼睛,能够精准地识别并定位这些潜在威胁。通过科学的检测手段,我们不仅能及时发现它们的存在,还能准确判断其种类和数量,为后续的针对性治疗提供有力依据。

四、肠道菌群分析:探索微生态的秘密

微生物生态系统,其与健康之间的紧密联系正逐步被科学界所揭示。这些微小却强大的生物群体,不仅在我们的消化过程中扮演着关键角色,还深刻影响着免疫系统的发育与功能、能量代谢的平衡,乃至神经系统的调节与情绪的稳定性。通过粪便检测这一窗口,我们能够深入探索这一微观世界的奥秘,细致分析肠道菌群的多样性、优势菌种,以及它们之间的相互作用关系。这一过程不仅帮助我们了解肠道微生态的当前状态,更重要的是,它为我们评估肠道健康、预测疾病风险,乃至制定个性化健康管理方案提供科学依据。

五、粪便钙卫蛋白:炎症性肠病“预警灯”

粪便钙卫蛋白,这一源自肠道免疫反应的生物标志物,正逐渐成为炎症性肠病(IBD)领域的一颗璀璨明星。它不仅在肠道遭遇炎症侵袭时迅速响应,其浓度的显著升高更是为医生提供了宝贵的诊断线索。这项检测技术的引入,如同为炎症性肠病患者安装了一盏高精度的“预警灯”,能够在疾病尚处于萌芽阶段就敏锐捕捉到异常信号,为患者争取到宝贵的治疗时间。此外,粪便钙卫蛋白检测还具备无创、便捷、可重复性强等优

势,使得患者能够更加方便地进行病情监测,及时调整治疗方案,有效遏制疾病的进展与恶化。

六、粪便检测的操作与注意事项

说到粪便检测,大家可能会觉得有些尴尬或不便。但其实,随着医疗技术的进步,现在的粪便检测已经越来越便捷和隐私了。一般来说,医生会给出详细的采样指导,你只需要按照要求收集适量的粪便样本,然后送到指定的检测机构或医院即可。需要注意的是,采样前要避免食用某些可能影响检测结果的食物或药物,并保持饮食和作息的相对稳定,以确保检测结果的准确性。

总而言之,粪便检测虽然听起来不那么“高大上”,但它却是我们守护健康不可或缺的一环。通过这项简单的检查,我们可以及时发现并应对肠道内的各种问题,从而保持身体的整体健康。所以,下次当你有机会进行粪便检测时,不妨把它看作是一次了解自己身体秘密的机会,积极配合,为自己的健康加分吧!记住,健康无小事,关注粪便检测,就是关注我们的健康未来。

(作者单位:广西柳州市人民医院)