

消化内科疾病日常护理全攻略 守护您的“胃”来健康

□李小艳

消化内科疾病,如胃病、肝病、胆囊炎等,不仅影响我们的生活质量,还可能带来严重的健康隐患。因此,掌握科学的日常护理方法至关重要。以下是一份全面的消化内科疾病日常护理攻略,帮助您守护“胃”来健康。

一、饮食调整:合理膳食,守护胃健康

合理的饮食是消化内科疾病护理的基础。患者应养成定时定量的饮食习惯,避免暴饮暴食。选择易消化的食物,如瘦肉、鱼、蛋、蔬菜、水果等,避免辛辣、油腻、生冷及刺激性食物。对于肝病患者,应控制蛋白质摄入,避免诱发肝性脑病;胆囊炎患者则需避免高脂肪、高胆固醇食物。此外,限制咖啡、酒精等刺激性饮料的摄入,选择温开水或绿茶等温

和饮品。

二、生活习惯:规律作息,适量运动

良好的生活习惯对消化内科疾病的康复至关重要。患者应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。适量运动可以增强胃肠道蠕动,促进消化,如散步、慢跑、游泳等有氧运动都是不错的选择。同时,戒烟限酒也是必不可少的,烟草和酒精的刺激会对消化系统造成伤害。

三、药物护理:遵医嘱用药,避免滥用

药物护理是消化内科疾病治疗的重要环节。患者应严格按照医生的处方用药,包括药物的种类、剂量、用法和疗程。不要自行购买或使用非处方药物,更不要随意更改药物剂

量或停药。了解药物的作用机制和可能的副作用,有助于更好地管理疾病。同时,注意药物之间的相互作用,避免不良反应的发生。

四、特殊护理:针对病情,个性化护理

对于肝硬化患者,应控制蛋白质摄入,避免诱发肝性脑病;同时监测腹水的量和质地,及时就医。胆囊炎患者则需积极治疗感染,避免病情恶化。对于上消化道出血等危重患者,应绝对卧床休息,禁食禁水,出血停止后逐渐给予温凉流质、半流质及易消化的软食。

五、心理调适:保持良好心态,积极应对长期的精神压力会影响消化系统的功能。患者应学会缓解压力,保持良好的心态。通过运动、休闲活动等方式来放松自己,有助

于缓解症状。同时,家属和医护人员的关心和支

持也是患者康复的重要力量。六、定期复查:及时发现,及时处理定期复查是监测病情变化和评估治疗效果的重要手段。患者应按照医生的建议进行定期复查,如胃镜检查、肝功能检查等。及时发现和处理问题,有助于避免病情恶化。

总之,消化内科疾病的日常护理需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过合理的饮食调整、良好的生活习惯、正确的药物护理、个性化的特殊护理、积极的心理调适以及定期的复查监测,我们可以有效地守护“胃”来健康,提高生活质量。

(作者单位:四川省广安市人民医院)

揭秘放射卫生监督保障我们的辐射环境安全

□李智辉

随着医疗技术的飞速发展,放射性技术广泛应用于医疗诊断、治疗及科研等领域,为人类的健康事业做出了巨大贡献。然而,随之而来的辐射安全问题也日益凸显,成为公众关注的焦点。那么,放射卫生监督是如何保障我们的辐射环境安全的呢?以下从几个方面进行揭秘。

1. 法规与标准的制定与执行

放射卫生监督的首要任务是制定并执行严格的法规与标准。《放射诊疗管理规定》明确要求医疗机构必须配备安全防护装置、辐射检测仪器和个人防护用品。

《中华人民共和国职业病防治法》对从事职业病危害的作业人员职业健康体检、个人剂量计配置、职业病防治均提出了具体要求。

生态环境部辐射源安全监管司也持续加强核燃料循环设施、放射性废物运输、处置等领域的法规制订,确保每一环节都有法可依、有章可循。

2. 实时监测与预警系统

为了进一步提升辐射环境的安全水平,现代科技手段被广泛应用于放射卫生监督中。例如“放射在线监测系统”,通过物联网在线监测和人工智能预警技术,实时监测核医学科、影像科、放疗科等区域的 γ 射线和X射线的剂量值。一旦监测到剂量超标,系统会立即报警,提醒现场人员及时处理,有效避免了辐射事故的发生。

3. 人员防护与培训

放射卫生监督还强调人员防护与培训的

重要性。产生辐射危害的医疗机构必须为工作人员及受检者提供必要的个人防护用品,如铅衣、防护眼镜、防护围裙等,并定期对放射工作人员进行辐射防护知识培训。做到对所有放射工作人员进行岗前、在岗期间、离职的职业病健康检查,并为从业人员建立职业健康档案,且终身保存。

4. 严格的检测、评价机制

设备性能的状态监测和辐射场所的防护检测是放射卫生监督的重要环节。所有涉及放射性技术的建设项目,在开工前都必须进行预防性评价,经审批同意方可开工建设,且需经过控制性效果评价、验收合格方可投入使用。这一举措有效预防了潜在的环境风险,保障了公众的辐射安全,从而保证职业人员

及受检公众、陪护家属的身体健康。

5. 废物管理与处置

放射性废物的管理与处置也是放射卫生监督的重要内容。我国已经建立了较为完善的放射性废物管理体系,包括低放废物近地表处置场(如龙和处置场)的建设和运营。且要求产生放射性废液、废弃、废物的单位均应该建立处理处置场所。

结语

放射卫生监督是一项复杂而重要的工作,它涉及法规制定、监督检查、实时监测等多个方面。随着科技的不断进步和法规的日益完善,相信辐射环境将会变得更加安全、可靠。

(作者单位:唐山市疾病预防控制中心、唐山市卫生监督所)

临床技能的磨砺石住院医师如何在规范化培训中成长

□刘倩

在医学的浩瀚星空中,住院医师是那些初露锋芒、怀揣梦想与责任,正逐步探索医学奥秘的年轻探索者。规范化培训,作为他们职业生涯中的重要一环,不仅是知识的再深化,更是临床技能的磨砺石。对此,山东第二医科大学附属第一医院通过系统化的培训体系,帮助住院医师在实践中成长为独当一面的医学人才。

规范化培训:临床技能的摇篮

山东第二医科大学附属第一医院的规范化培训,旨在通过系统、全面的教育与实践,将医学院校毕业的学生培养成为具备独立诊疗能力、良好职业素养和终身学习习惯的合格医生。这一过程中,临床技能的磨砺尤为关键。从基础的病史采集、体格检查,到复杂的手术操作、急重症处理,每一项技能的掌握都是住

院医师成长的必经之路。

磨砺石之一:理论与实践的融合

理论是实践的指南,而实践则是理论的试金石。在山东第二医科大学附属第一医院的规范化培训中,住院医师需要不断将书本知识应用于临床实际,通过直接参与患者的诊疗过程,加深对疾病认识的同时,也锻炼了自己的临床思维能力。这种“学中做,做中学”的模式,让理论知识不再是抽象的概念,而是转化为解决实际问题的能力。

磨砺石之二:团队协作的力量

医学是一门团队科学,住院医师在规范化培训期间,将深刻体会到团队协作的重要性。无论是与上级医师的讨论病例,还是与护士、药师、技师等多学科团队的紧密合作,都

能让住院医师学会倾听、沟通与协调,培养团队精神和集体荣誉感。这种能力对于未来成为一名优秀的医生至关重要。

磨砺石之三:面对挑战的勇气

临床工作中充满了未知与挑战,尤其是面对急重症患者时,更是对住院医师心理素质 and 应急能力的极大考验。山东第二医科大学附属第一医院为住院医师提供了大量实战机会,让他们在不断面对挑战中学会冷静分析、果断决策,逐渐成长为能够独当一面的医生。这些经历,将成为他们职业生涯中宝贵的财富。

磨砺石之四:持续学习的习惯

医学领域日新月异,新技术、新疗法层出不穷。山东第二医科大学附属第一医院规范化培

训不仅要求住院医师掌握当前的临床技能,更重要的是培养他们持续学习的习惯。通过参加学术会议、阅读最新文献、参与科研项目等方式,住院医师能够紧跟医学发展的步伐,不断提升自己的专业素养和创新能力。

总之,规范化培训是住院医师临床技能磨砺的重要阶段,它像一块坚硬的磨刀石,不断雕琢着每一位年轻医生的棱角,使之更加锋利、更加坚韧。

在这个过程中,住院医师将学会如何将理论知识转化为实践能力,如何在团队中发挥自己的作用,如何在挑战中成长,如何保持对医学的热爱与追求。最终,他们将成为能够守护人类健康、推动医学进步的坚实力量。

(作者单位:山东第二医科大学附属第一医院)

口腔内科,守护你的笑容

□马阳

在我们日常生活中,笑容是传递温暖与自信的重要方式,而健康的牙齿则是这笑容背后的坚实支撑。

口腔内科,作为守护牙齿健康的重要科室,专注于牙体牙髓的诊疗与保健,确保我们的笑容更加灿烂。本文将带您走进牙体牙髓的奥秘世界,了解它们的重要性及保护措施。

一、牙体牙髓的基本结构

牙齿主要由牙冠、牙颈和牙根三部分组成,内部结构则包括牙釉质、牙本质、牙骨质和牙髓。

牙釉质是牙齿最外层的硬组织,负责保护牙齿免受外界损害;牙本质位于牙釉质下方,是牙齿的主要组成部分,含有许多牙本质小管,传递外界刺激;牙骨质覆盖牙

根,提供支持和保护;而牙髓则位于牙齿中央,富含血管、神经和淋巴组织,具有营养牙齿、感知外界刺激及防御外界压力等多重功能。

二、牙体牙髓病的常见类型与诊疗

牙体牙髓病是口腔内科最常见的疾病之一,主要包括龋病、牙髓炎和根尖周炎等。

1. 龋病:俗称“虫牙”,是由细菌引起的牙齿硬组织破坏性疾病。

初期无明显症状,但随着病情发展,可引发剧烈疼痛,甚至导致牙齿丧失。治疗方法主要是充填治疗,即补牙,以恢复牙齿的形态和功能。

2. 牙髓炎:当龋病或其他因素导致牙髓受损时,可引发牙髓炎,表现为冷热刺激痛、

自发痛、夜间痛等症状。治疗首选根管治疗,通过清除炎症牙髓和坏死物质,并进行适当消毒和充填,以保留患牙。

3. 根尖周炎:是牙髓炎的进一步发展,炎症扩散至根尖周组织,导致患牙浮出感、咬物疼痛等症状。治疗同样以根管治疗为主,以消除炎症并促进根尖周组织的愈合。

三、牙体牙髓保护的措施

1. 养成良好的口腔卫生习惯:每天早晚刷牙,使用软毛牙刷和含氟牙膏,确保每个牙齿表面都被彻底清洁。

2. 合理饮食:多食用富含维生素和矿物质的食物,减少高糖、高脂肪和碳酸饮料的摄入,以维护牙齿健康。

3. 定期进行口腔检查:定期到正规口腔

医疗机构进行口腔检查,及时发现并治疗牙体牙髓疾病。

4. 选用合适的口腔护理产品:如漱口水、牙线等,辅助清洁口腔中的残留物和细菌。

5. 注意牙齿保护:在进行剧烈运动或接触性运动时佩戴防护牙套,避免牙齿受伤。

四、结语

口腔内科通过专业的诊疗技术和精细的医疗服务,守护着我们的牙体牙髓健康。只有深入了解牙齿的奥秘并采取有效的措施保护牙体牙髓,我们才能拥有更加灿烂的笑容和健康的口腔。让我们从现在做起,关注口腔健康,守护我们的笑容!

(作者单位:首都医科大学附属北京儿童医院保定医院)