

# 预防接种的误区和注意事项

□ 王蕊

预防接种是预防传染病的重要手段,通过注射或口服疫苗来激发人体的免疫反应,产生免疫力以抵御传染病。然而,人们在预防接种过程中常常存在一些误区和注意事项。本文将介绍预防接种的误区和注意事项,帮助大家更好地了解预防接种的重要性。

## 一、预防接种的误区

1. 只要接种了疫苗就不会患上传染病:疫苗并不是百分之百有效的免疫制剂,虽然疫苗可以产生免疫力,但仍有少数人可能在接种后受到感染。此外,疫苗的保护期也可能因个体差异而有所不同。

2. 接种疫苗后无需再接种其他免疫制剂:有些传染病可能已经发生变异或免疫力

下降,需要接种更具针对性的新疫苗或与其他免疫制剂联合使用。因此,在接种疫苗时,应遵循医生的建议。

3. 接种疫苗后无需注意饮食和卫生:虽然疫苗通常不会影响饮食和卫生习惯,但在接种后仍需保持良好的卫生习惯和饮食规律,以增强免疫系统的功能。

## 二、预防接种的注意事项

1. 确保受种者的身体状况良好:在接种前,应评估受种者的身体状况,如是否有发热、咳嗽、感染等症状。如有异常情况,应暂缓接种。

2. 遵循接种程序:疫苗接种程序是根据科学研究和临床实践制定的,应遵循疫苗接种程序,按时接种相应疫苗。

3. 避免在接种期间过度劳累:在接种期间,应避免过度劳累和精神紧张,以免影响免疫反应。

4. 及时报告异常反应:如受种者接种后出现异常反应,如发热、过敏反应等,应及时报告接种单位,以便及时处理。

以下是一些预防接种的注意事项的具体说明:

1. 发热:如果受种者出现发热症状,应先了解体温变化情况,如持续发热或高热,应暂缓接种。

2. 过敏史:如受种者有过敏史或家族过敏史,接种前应告知接种单位,以便医生评估疫苗的安全性。

3. 免疫缺陷:如有免疫缺陷疾病,应在医生指导下谨慎选择疫苗种类或暂缓接种。

4. 母乳喂养:如受种者母乳喂养,可在咨询医生后选择是否可以继续母乳喂养或选择奶粉替代品。

5. 特殊人群:如老年人、孕妇、儿童等特殊人群,在接种前应咨询医生并遵循医生的建议。

总结来说,预防接种是预防传染病的重要手段之一,但人们在预防接种过程中常常存在一些误区和注意事项。只有正确理解和遵循这些注意事项,才能确保预防接种的安全性和有效性。让我们共同关注预防接种的重要性,为自己和他人的健康保驾护航。

(作者单位:河北省涿鹿县矾山中心卫生院)

# 脑卒中并发症的预防与处理措施

□ 王学涛

脑卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,由脑部血管突然破裂或阻塞导致脑组织损伤。它不仅发病急、病情重,而且常伴随多种并发症,严重影响患者的生活质量和预后效果。了解并掌握这些并发症的预防与处理措施至关重要。

## 一、脑卒中常见并发症

1. 肺部感染:是脑卒中后最常见的并发症之一。由于患者长期卧床,咳嗽困难,容易引发坠积性肺炎。

2. 下肢深静脉血栓形成:患者长期卧床导致血液循环减慢,容易形成血栓,严重时可能引发肺栓塞。

3. 吞咽困难:脑卒中后患者常出现吞咽困

难,不仅影响进食,还易导致误吸和肺部感染。

4. 尿失禁与尿路感染:患者排尿控制障碍,易导致尿路感染。

5. 脑卒中后抑郁:由于肢体残疾、语言障碍等问题,患者易出现心理问题,如抑郁和焦虑。

6. 心脏损害:急性脑卒中患者可能合并心脏损害,如急性心肌梗死、心律失常等。

## 二、预防脑卒中并发症的措施

1. 健康生活方式:保持均衡饮食,控制盐分摄入,避免高脂、高糖、高胆固醇食物,多吃新鲜蔬菜和水果。戒烟限酒,保持充足睡眠和适量运动,避免过度劳累和压力过大。

2. 预防感染:定期翻身拍背,促进痰液排出,保持呼吸道通畅。注意口腔卫生,避免口

腔细菌下行感染。对于吞咽困难的患者,可采用鼻饲或其他辅助进食方式,防止误吸。

3. 促进血液循环:鼓励患者尽早进行肢体活动,避免长时间卧床。定期进行肢体按摩,促进血液循环,预防下肢深静脉血栓形成。

4. 定期随访与检查:脑卒中患者应定期进行随访和检查,及时发现并处理可能出现的并发症。医生可根据患者的临床表现和相关检查,评估病情,提供针对性治疗建议。

## 三、脑卒中并发症的处理

1. 肺部感染护理:加强呼吸道管理,每3-4小时轻轻变动患者体位或轻拍背部,促进痰液排出。喂食时要特别小心,防止误吸。

2. 下肢深静脉血栓形成的处理:一旦发

现血栓形成,应立即进行抗凝治疗,必要时进行溶栓治疗。同时,加强肢体活动,促进血液循环。

3. 营养支持:对于吞咽困难的患者,应制定合理的饮食计划,采用鼻饲等方式保证营养摄入。护理人员应密切观察患者的营养状况,及时调整饮食计划。

总之,脑卒中并发症的预防和处理是一项长期而复杂的工作,需要患者、家属、医护人员和社会界的共同努力。通过科学合理的预防和护理措施,可以有效地降低脑卒中并发症的风险和影响,提高患者的生存质量和预后效果。

(作者单位:山东省临沂市郯城县第一人民医院)

# 急诊急救小妙招助你在突发情况下冷静应对

□ 王耀虹

在日常生活中,突如其来的紧急状况往往让人措手不及,但掌握一些基本的急诊急救知识,关键时刻或许能挽救生命或减轻伤害。以下是一份简洁实用的急诊急救小妙招速学手册,帮助您在面对突发状况时保持冷静,迅速应对。

## 1. 心肺复苏术(CPR)基础

识别意识与呼吸:首先轻拍患者肩膀并在双耳旁交替大声呼唤,观察是否有反应;同时观察胸部是否有起伏,判断呼吸是否停止。启动紧急响应:立即拨打急救电话(如中国的120),并请求周围人协助。

胸外按压:将患者平放于硬质平面上,双手交叠,掌根置于胸骨下半部,垂直向下用力按压,深度至少5厘米,频率约100-120次/分钟。

人工呼吸(非专业人员可选做):对于未经培训的人员,持续进行胸外按压即可;若受过培训,可在每30次按压后给予2次人工呼吸。

## 2. 海姆立克急救法(用于窒息)

成人版:站在患者身后,环抱其腰部,一手握拳,拇指侧抵住患者上腹部(肚脐稍上方),另一手握住此拳,快速向上向内冲击腹部,重复直至异物排出。

婴儿版:将婴儿面朝下放置在前臂上,头部略低于胸部,托住婴儿的下巴以固定头部,用另一手的掌根在婴儿两侧肩胛骨之间用力拍背5次。若无效,则将婴儿翻过来,在胸骨下半部用两指按压5次。

## 3. 止血处理

直接压迫:用干净的纱布或衣物直接覆

盖在伤口上,用力按压止血。

抬高伤肢:如果可能,将受伤部位抬高至心脏水平以上,以减少血液流向伤口。

使用止血带:在极端情况下,如四肢大出血且直接压迫无效时,可使用止血带(或宽布条)在伤口近心端扎紧,但需注意每隔一小时放松12分钟,以防肢体坏死。

## 4. 烧伤与烫伤处理

冷却伤口:立即用流动的冷水冲洗伤口至少20分钟,降低皮肤温度,减少伤害。

去除衣物:小心脱去或剪开受伤部位的衣物,避免直接拉扯伤口。

覆盖伤口:用无菌纱布或干净的布轻轻覆盖伤口,保护创面,避免感染。

避免使用偏方:如牙膏、酱油等,这些物

品可能加重伤害或导致感染。

## 5. 中风识别与初步处理

FAST原则:Face(面部是否下垂或嘴角歪斜)、Arm(手臂是否无力抬起)、Speech(言语是否清晰)、Time(立即就医)。

保持安静:避免移动患者头部,尤其是怀疑脑出血时。

保持呼吸道通畅:若患者出现呕吐,应将头偏向一侧,以防窒息。

## 结语

面对突发状况,保持冷静至关重要。掌握这些基本的急诊急救知识,不仅能够为自己和家人的安全增添一份保障,也能在关键时刻伸出援手,帮助他人。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# PSA 水平升高的意义与解读

□ 王迎宾

PSA(Prostate Specific Antigen,前列腺特异性抗原)是一种由前列腺上皮细胞分泌的单链多肽,属于具有组织特异性的丝氨酸蛋白酶。PSA在男性健康监测中扮演着重要角色,尤其是作为前列腺癌的早期筛查指标。

本文将分条解析 PSA 水平升高的意义与解读。

## 1. 正常 PSA 水平

正常情况下,PSA 主要存在于前列腺液及导管上皮细胞胞浆中,并分泌到精液中,参与精液的液化过程。血液中 PSA 的浓度非常低,通常小于4ng/mL。这一水平被认为是正常的,表明前列腺健康状况良好。

## 2. PSA 升高的原因

### 2.1 前列腺癌

PSA 水平显著升高是前列腺癌的重要指

征。当前列腺癌发生时,前列腺组织受损,PSA 大量释放入血,导致血液中 PSA 浓度升高。特别是当 PSA 水平超过10ng/mL时,高度怀疑前列腺癌,需进一步进行前列腺穿刺活检确诊。

### 2.2 良性前列腺增生

良性前列腺增生(BPH)也会导致 PSA 水平升高,但升高幅度通常较小,且不会持续上升。这是因为增生的前列腺组织增加了 PSA 的分泌量。然而,通过其他检测方法(如B超)可以区分前列腺癌和良性前列腺增生。

### 2.3 前列腺炎

前列腺炎也会引起 PSA 水平的一过性升高。炎症介质的刺激导致前列腺细胞分泌更多的 PSA,但炎症消退后,PSA 水平通常会恢复正常。

### 2.4 物理刺激与生活习惯

近期进行过前列腺检查(如直肠指检、膀胱镜检查)或不良生活习惯(如长期久坐、缺乏运动、饮食不健康)也可能导致 PSA 水平的一过性升高。这种升高通常是暂时性的,无需过度担心。

## 3. PSA 的深入解读

### 3.1 游离 PSA 与总 PSA 的比值

当 PSA 水平在4-10ng/mL的“灰色区域”时,难以单纯通过 PSA 水平区分前列腺癌和良性前列腺增生。此时,可以通过检测游离 PSA 与总 PSA 的比值来辅助诊断。比值小于0.16时,前列腺癌的可能性较高。

### 3.2 PSA 密度与速度

PSA 密度是指血清 PSA 浓度与前列腺体积的比值,通过B超测定前列腺体积后计

算得出。PSA 密度大于0.15时,前列腺癌的风险增加。此外,随着年龄增长,PSA 每年增长小于0.75ng/mL属正常范围,超过此值则前列腺癌的风险增加。

## 4. 结论与建议

PSA 水平升高可能提示前列腺疾病的存在,但并不一定意味着前列腺癌。应结合其他临床信息进行综合评估。对于 PSA 升高的患者,建议进行进一步检查(如前列腺穿刺活检、MRI等)以明确诊断。同时,保持良好的生活习惯和定期体检对于预防前列腺癌具有重要意义。

总之,PSA 水平升高是前列腺健康的重要警示信号,但应理性对待,避免过度恐慌。通过科学的解读和合理的检查手段,可以早期发现并治疗前列腺疾病,保障男性健康。

(作者单位:河北省唐山中心医院)