

职业卫生与公共卫生是守护健康的双重防线

□ 牛春杰

在当今社会,健康已成为人们最为关注的话题之一。而职业卫生与公共卫生作为守护健康的双重防线,其重要性不言而喻。两者虽各有侧重,但相辅相成,共同构建起一个全面的健康保护体系。

职业卫生:劳动者的健康守护者

职业卫生专注于研究和解决人类从事各种职业劳动过程中的卫生问题,旨在保护职工在职业活动中免受有害因素的侵害。

职业病,这一由工作环境引发的健康问题,严重威胁着劳动者的身体健康和生命安全。因此,职业病防控成为职业卫生工作的重中之重。

我国职业病防治坚持“预防为主、防治结合”的方针,通过三级预防体系来保障劳动者

的健康。第一级预防强调采用有利于职业病防治的工艺、技术和材料,减少员工职业接触的机会和程度;第二级预防则通过职业健康监护和环境中职业病危害因素的检测,早期发现职业健康损害;第三级预防则是对已受损员工进行合理的治疗和康复。这一系列措施,有效降低了职业病的发生率,保障了劳动者的身体健康。

公共卫生:全民健康的守护者

公共卫生则是一个更广泛的概念,它关注和保护全体人民的健康。公共卫生的目标是预防疾病、延长寿命、提高生活质量。通过控制疾病传播、促进健康行为和环境卫生改善等方式,公共卫生保障了社会公众的整体健康水平。

在公共卫生领域,预防和控制疾病传播是首要任务。无论是应对传染病疫情,还是改善环境卫生条件,公共卫生措施都发挥着至关重要的作用。同时,公共卫生还致力于提高人民的健康素养,引导人们养成健康的生活习惯。通过提供健康信息、规范医疗服务和提升整体环境卫生水平,公共卫生为全民健康筑起了一道坚实的防线。

职业卫生与公共卫生的紧密联系

职业卫生与公共卫生在保障人们健康方面有着密切的联系和互动。一方面,公共卫生措施的实施能够间接保障劳动者的健康。

例如,在疫情期间,公共卫生机构通过加强防控措施,有效遏制了疾病的传播,从而减少了职业病的发生风险。另一方面,职业病的

防控也是公共卫生工作的重要组成部分。公共卫生部门需要积极开展职业病监测、诊疗和预防宣传等工作,以确保职业病防控的全面性和有效性。

结语

职业卫生与公共卫生作为守护健康的双重防线,其重要性不言而喻。通过加强职业卫生和公共卫生的实践策略,我们能够共同保障人们的身体健康,促进社会的持续发展与繁荣。在未来的日子里,我们应继续加大对职业卫生和公共卫生的投入力度,完善相关法律法规和政策措施,推动职业卫生与公共卫生的协同发展,为构建健康中国贡献力量。

(作者单位:内蒙古呼伦贝尔市疾病预防控制中心)

危重病人的监护与护理要点

□ 田艳华

危重病人的监护与护理是医疗工作中极为重要的一环,它不仅关乎患者的生命安全,还直接影响其康复进程和生活质量。本文将 from 多个方面介绍危重病人的监护与护理要点,旨在提高公众对医学护理的认识和理解。

一、病情监测与评估

对于危重病人,持续的病情监测与评估是首要任务。护理人员需定期监测患者的生命体征,包括体温、脉搏、呼吸、血压等,并记录详细数据。此外,还应关注患者的意识状态、瞳孔变化及出入量等,以便及时发现异常情况。通过全面了解患者的病史、过敏史和手术史,为后续的护理和治疗提供依据。

二、生命体征观察

生命体征的观察是危重病人护理的核心内容。护理人员需密切关注患者的体温、脉

搏、呼吸和血压等指标的动态变化。一旦发现异常,应立即报告医生并采取相应措施。同时,注意患者的意识状态和瞳孔变化,这些指标能反映患者的中枢神经系统功能,对于评估病情具有重要意义。

三、紧急处理措施

在危重病人的护理过程中,护理人员应熟练掌握各种紧急处理措施,如心肺复苏、急救药物的使用等。一旦患者出现紧急情况,如心跳骤停或呼吸衰竭,应迅速采取相应措施,以抢救患者生命。这要求护理人员具备高度的专业素养和应急反应能力。

四、疼痛与症状管理

危重病人常伴随疼痛和各种不适症状。护理人员应根据患者的具体情况,采取适当的措施进行疼痛管理和症状缓解。例如,给予

止痛药、进行物理治疗等,以提高患者的舒适度。同时,关注患者的心理变化,给予必要的心理支持和安抚,帮助患者缓解焦虑和恐惧情绪。

五、药物治疗护理

药物治疗是危重病人治疗的重要手段。护理人员应准确执行医生的医嘱,确保药物的按时按量给予。同时,密切观察药物的疗效和不良反应,如有异常应及时报告医生进行调整。此外,还需注意药物之间的相互作用和配伍禁忌,确保用药安全。

六、营养与饮食指导

危重病人往往存在营养不良和饮食障碍。护理人员应根据患者的营养需求和饮食情况,制定合理的饮食计划,并指导患者进行饮食。对于无法进食的患者,需通过静脉或管

饲等方式提供营养支持,以维持患者的营养状况和促进康复。

七、预防感染与消毒

危重病人的免疫力较低,容易发生感染。护理人员需严格执行手卫生和消毒措施,减少医院内感染的风险。定期清洁患者的床单、衣物和周围环境,保持病房整洁和干燥。此外,还应注意患者的个人卫生和防护工作,如定期更换床单、保持皮肤清洁等。

总之,危重病人的监护与护理需要高度专业的知识和技能,同时也要求护理人员具备责任心和耐心。通过制定科学合理的护理方案,并重视观察和监测,及时处理患者的问题,可以提高危重病病人的康复和存活率,为患者带来更好的护理效果。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

帕金森病的主要症状及应对方法

□ 邵媛媛

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,主要症状包括颤抖、肌肉僵直、动作缓慢和平衡障碍。这种疾病会影响患者的日常生活,包括运动、交流和情绪等方面。

下面我们将详细介绍帕金森病及其相关症状。

一、帕金森病的基本知识

帕金森病是一种神经退行性疾病,主要影响黑质和纹状体通路。这些通路在大脑中负责产生运动、情绪和认知功能。帕金森病的病因目前尚不完全清楚,但遗传、环境因素和神经系统衰老等都可能参与其中。帕金森病会导致这些通路中的多巴胺递质水平降低,从而导致一系列症状。

帕金森病通常在50岁以后开始出现症状,但发病率随年龄增加。一些风险因素包括家族史、环境暴露和神经系统疾病。帕金森病通常始于一侧肢体,然后逐渐影响另一侧。

二、帕金森病的主要症状

颤抖:帕金森病患者的肢体颤抖通常是轻微的,但在疾病后期会变得更加明显。这种颤抖通常从一侧开始,并以有节奏的节律性运动为特征。颤抖不仅会影响患者的行动能力,还会影响睡眠和情绪。

肌肉僵直:肌肉僵直是指肌肉变得僵硬和紧张,这使得身体难以放松。这可能导致身体姿势僵硬和不自然,尤其是在早晨或休息时。

动作缓慢:帕金森病患者的动作通常比正常人慢得多。这可能导致日常生活变得困难,如穿衣、吃饭和行走。

平衡障碍:帕金森病患者可能面临平衡问题,尤其是在颤抖和肌肉僵直的影响下。这可能导致跌倒的风险增加。

三、如何应对帕金森病

由于帕金森病的症状可能严重影响患者的日常生活,因此家庭成员和朋友需要提供支持和帮助。患者可以通过采取以下措施来改善生活质量:

- 保持姿势:使用适当的支撑工具可以帮助保持身体姿势,减少肌肉僵直的影响。
- 练习平衡:通过使用平衡练习器或定

期散步来提高平衡能力。

3.调整饮食:选择富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物,以帮助维持身体健康。

4.使用辅助工具:根据需要选择适当的辅助工具,如轮椅、拐杖或助行器等。

5.接受治疗:患者可以通过药物治疗、手术治疗和康复治疗等方式来控制症状和提高生活质量。在医生的指导下选择适当的治疗方案。

总之,帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,主要症状包括颤抖、肌肉僵直、动作缓慢和平衡障碍等。虽然这种疾病会影响患者的日常生活,但通过适当的支持和治疗,患者可以保持独立性和生活质量。

(作者单位:河北省隆化县医院)

检验科如何解读我们的健康密码

□ 任晓燕

在人类的身体这部精密而复杂的机器中,隐藏着无数关于健康的秘密。这些秘密,通过血液、尿液、组织等生物样本,以无声的语言传递出来。而检验科,就是那位身体语言的翻译者,通过先进的检测技术和严谨的分析,解读这些健康密码,为我们揭示身体的真实状况。

一、生物样本:身体的“信件”

想象一下,我们的身体每天都在向我们发送“信件”,这些信件就是我们的生物样本。血液、尿液、唾液、组织等,都是身体用来传递信息的重要媒介。它们中蕴含着丰富的健康数据,包括营养状况、免疫功能、感染情况、慢性疾病风险等。

当这些“信件”被送到检验科时,它们就等待着被解读。检验科的工作人员就像是专

业的邮递员和翻译,他们利用先进的仪器和技术,对这些信息进行提取和分析。

二、检验科:身体语言的“翻译者”

检验科拥有各种高精尖的仪器和设备,如全自动血细胞分析仪、全自动生化分析仪、化学发光分析仪等。这些设备就像是翻译工具,能够帮助检验人员快速准确地解读生物样本中的信息。

例如,全自动血细胞分析仪可以快速计数和分析各种血细胞,帮助诊断贫血、白血病等血液疾病。全自动生化分析仪则可以同时检测多项生化指标,反映身体的代谢状况和内脏器官的功能状态。化学发光分析仪则可以检测各种激素、肿瘤标志物等指标,为内分泌疾病、肿瘤的诊断提供重要依据。

三、解读健康密码:从数据到诊断

在检验科,每一份生物样本都被视为珍贵的“信件”。检验人员通过精密的分析和检测,将这些信件中的信息转化为一组数据。这些数据就像是身体的语言,它们诉说着我们的健康状况。

然而,解读这些数据并不是一件简单的事情。检验人员需要结合患者的病史、临床表现等信息,进行综合分析和判断。他们就像是侦探一样,通过蛛丝马迹,寻找疾病的线索。当检验人员成功解读了这些健康密码后,他们会将结果以报告的形式呈现给医生。医生根据这些报告,结合患者的实际情况,制定个性化的治疗方案。

四、预防与预测:未来的健康守护者

检验科的工作并不仅仅停留在解读健康密码上。通过持续监测生物样本中的变化,检

验科还可以帮助我们预测未来的健康状况。例如,通过血液检测中的高胆固醇或高血糖等指标,医生可以建议患者调整饮食习惯和运动计划,从而预防心脏病或糖尿病的发生。此外,检验科还可以进行基因检测和肿瘤标志物检测等高级检测项目。这些检测项目可以帮助我们了解个体差异和患癌风险,从而制定个性化的预防策略。

结语

检验科就像是身体语言的翻译者,通过解读生物样本中的健康密码,为我们揭示身体的真实状况。他们的工作不仅为医生提供了准确的诊断依据,也为我们的健康保驾护航。让我们更加关注自己的身体状况,定期进行体检和检测,共同守护我们的健康。

(作者单位:河北省任丘友谊医院)