

# 水痘病毒感染的预防与家庭护理

□高辉

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,传染性强,尤其在儿童中常见。为了有效预防水痘感染及提供适当的家庭护理,以下是一些关键的措施和建议。

## 预防水痘病毒感染

- 接种疫苗:**水痘疫苗是预防水痘最有效的方式。疫苗接种可以刺激人体产生抗体,提高对水痘病毒的免疫力。建议儿童在适当年龄接种水痘疫苗,通常在一岁后开始接种,并在四岁后接种第二针。尽管疫苗不能保证百分之百不发病,但能够显著降低发病风险和减轻病情。
- 保持良好的个人卫生:**勤洗手,不共

用毛巾等个人物品,可以有效降低感染水痘的风险。特别是在接触患者或疑似患者后,应立即清洗双手,避免病毒通过手部传播。

- 避免接触患者:**水痘主要通过飞沫传播,尽量避免与水痘患者密切接触,可以有效预防感染。在水痘高发季节,减少前往人群密集的公共场所,降低感染风险。
- 增强体质:**保持良好的作息规律,保证充足的睡眠,加强锻炼,增强身体免疫力,有助于抵抗水痘病毒。合理饮食,摄入充足的营养,也有利于提高身体抵抗力。
- 定期通风消毒:**家庭、学校等场所应保持室内空气流通,定期开窗通风。对于可能被病毒污染的物品,要进行定期消毒,以

降低病毒传播的风险。

## 家庭护理

- 隔离防护:**一旦孩子出水痘,应立即进行隔离,减少与他人的密切接触,特别是孕妇、老年人及免疫力较低的人群。保持室内空气流通,定期开窗通风。
- 保持皮肤清洁:**出水痘时,孩子的皮肤会出现瘙痒、红肿等症状。应用温水擦拭身体,保持皮肤干燥,同时为孩子剪短指甲,避免抓伤。
- 注意营养摄入:**出水痘期间,孩子的免疫力较低,应保证饮食营养均衡,多吃富含维生素和矿物质的食物。同时,避免孩子食用刺激性食物,如辛辣、油腻等,以免加重

病情。

- 避免交叉感染:**家庭成员应避免让孩子与其他患有水痘或带状疱疹的人接触,以免交叉感染。家庭成员也应增强自身免疫力,如保持良好的作息、锻炼身体等,降低感染风险。
  - 及时就医:**在孩子出水痘初期,家长应密切关注病情变化,如出现高烧、呼吸困难、皮疹严重等症状,应及时就医。医生会根据孩子的病情给予相应的治疗,如抗病毒药物、退烧药等。
- 水痘病毒感染虽然常见,但通过科学的预防和合理的家庭护理,可以有效降低感染风险和促进康复。家长应增强防护意识,为孩子营造一个健康的生活环境。
- (作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)

# 脑血管病的应对策略

□季晓军

脑血管病,又称脑中风、脑卒中,是一种严重的疾病,它因脑部血管突然破裂出血或因血管堵塞导致大脑缺血、缺氧,进而引发偏瘫、口角歪斜,甚至昏迷。作为导致人类死亡的三大疾病之一,脑血管病具有高致死率和高致残率,但其预防却显得尤为重要。

以下,我们将从多个角度探讨脑血管病的预防。

## 一、了解脑血管病的分类与病因

脑血管病主要分为出血性和缺血性两大类。出血性脑血管病包括脑出血和蛛网膜下腔出血,缺血性脑血管病则包括脑梗死、脑血栓形成和脑栓塞等。其病因多样,中老年人中,首要原因是脑动脉硬化、血管内斑

块形成等,常见于高血压、糖尿病、高脂血症患者;年轻人则多因血管先天性发育异常,如动脉瘤、脑血管畸形等。

## 二、预防脑血管病的可控性因素

- 控制“三高”:**高血压、高血糖、高血脂是脑血管病的主要危险因素。通过合理饮食、适量运动和必要的药物治疗,将这些指标控制在正常范围内,是预防脑血管病的关键。
- 健康生活方式:**戒烟限酒,保持良好的生活习惯。戒烟可以降低动脉硬化风险,限酒则有助于维护心血管健康。每日食盐摄入量应控制在6克以内,总脂肪摄入量不超过总热量的30%。
- 适量运动:**根据身体状况选择适合自

己的运动方式,如太极拳、散步或户外有氧运动。运动不仅可以改善血液循环,还能增强心肺功能,降低脑血管病风险。

## 三、非可控性因素的应对策略

虽然年龄、性别和遗传等是非可控性因素,但通过定期体检,了解自己的健康状况,及时发现并干预潜在的健康问题,也能有效降低脑血管病风险。

## 四、药物预防

对于已经确诊患有脑血管病或存在高危因素的人群,药物预防同样重要。常用的药物包括抗血小板药、抗凝药、降压药等,它们可以控制血压、预防血栓形成,改善血液循环。但务必在专业医生指导下使用,避免

药物副作用。

## 五、及时就医,重视康复

一旦出现脑血管病症状,如剧烈头痛、频繁呕吐、半身瘫痪等,应立即就医,争取早期治疗。对于卒中后遗症患者,康复治疗同样重要,通过康复训练,恢复患者的日常生活能力和自理能力。

## 六、结语

脑血管病是一种严重的健康威胁,但通过合理的预防措施,我们可以大大降低其发病率和致残率。预防脑血管病,不仅关乎个人健康,更关乎家庭和幸福的幸福。让我们从现在做起,从生活中的点滴做起,共同守护我们的健康!

(作者单位:陆军第八十一集团军医院)

# 浅谈医学影像在骨骼、肌肉和器官的临床应用

□郎晓燕

医学影像技术是现代医学的重要工具,它像一双神奇的“透视眼”,帮助医生洞察人体内部的奥秘。这些技术不仅用于诊断疾病,还为治疗提供了精确的依据。以下是几种常见的医学影像技术以及它们在观察骨骼、肌肉和器官方面的临床应用。

## 1. X射线:透视骨骼的利器

X射线是最早被应用于医学领域的影像技术之一。它能穿透人体,被骨骼等密度较高的组织吸收,从而在底片上形成阴影,清晰地展现出骨骼的结构。在骨科、口腔科和胸外科等领域,X射线发挥着重要作用,帮助医生诊断骨折、骨质疏松和肺部感染等疾病。

## 2. CT扫描:构建三维人体模型

CT(计算机断层扫描)技术可以看作是一台“超级X射线机”。它从不同角度拍摄人体,并利用计算机将这些图像拼接成完整的3D模型。CT扫描不仅能显示骨骼,还能清晰地展示肌肉、血管和神经等软组织。这项技术广泛应用于诊断肿瘤、心血管疾病、脑出血和肺炎等疾病,为医生提供更详细的解剖信息,有助于制定更精准的治疗计划。

## 3. MRI:洞察软组织的高手

MRI(磁共振成像)利用磁场和无线电波生成人体的图像,特别擅长显示软组织,尤其是大脑和神经系统。MRI检查对脑肿瘤、脑卒中、脑萎缩等疾病的诊断具有重要

意义。由于MRI对人体无辐射伤害,它常被用于孕妇的检查和某些疾病的早期筛查。

## 4. 超声波:无创检查的首选

超声波是一种声波,通过人体组织反射回来形成图像。超声波检查简单方便,无辐射,且成本较低,因此被广泛应用于孕期检查、腹部疾病诊断和心脏病检查等领域。近年来,肌骨超声技术的兴起,使医生能够清晰地观察肌肉、肌腱、关节和部分骨骼病变,为颈肩腰腿疼痛等疾病的治疗提供了有力支持。

## 5. 临床应用:精准诊断与治疗

在临床实践中,医学影像技术不仅用于诊断,还指导治疗。例如,在肌骨超声的引导

下,医生可以准确地将药物注射到患者的腰椎特定神经分布区域,有效缓解患者的疼痛症状。此外,CT和MRI技术还为手术提供了详细的解剖信息,帮助医生进行手术模拟,提高手术的安全性和成功率。

## 结语

医学影像技术的发展为现代医学带来了革命性的变化。从X射线到MRI,从CT扫描到超声波,每一项技术的突破都标志着医学影像技术的进步,也为人类健康带来了福音。未来,随着人工智能、虚拟现实等新技术的融合,医学影像技术将继续发展,为人们提供更精准、更便捷的医疗服务,为人类的健康保驾护航。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

# 糖尿病的危害及病变

□李彩萍

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要由胰岛素分泌不足或组织细胞对胰岛素敏感性下降导致。若血糖长期得不到有效控制,会引发多种并发症,严重危害患者的健康和生命质量。以下是糖尿病的几大主要危害:

## 1. 心血管系统受损

糖尿病是心血管疾病的重要危险因素之一。长期高血糖会导致血管内皮细胞损伤,加速动脉粥样硬化形成,增加冠心病、心肌梗死、脑卒中等心血管事件的发生风险。糖尿病还常伴有高血压、高血脂等代谢紊乱,进一步加剧心血管系统的负担,严重威胁患者的生命健康。

## 2. 肾脏病变

糖尿病肾病是糖尿病最常见的微血管并发症之一,也是导致终末期肾病的主要原因。随着病情进展,患者可出现蛋白尿、肾功能减退,最终可能发展为尿毒症,需依赖透析或肾移植维持生命。这不仅严重影响患者的生活质量,还带来巨大的经济负担。

## 3. 神经系统病变

糖尿病可引起广泛的神经系统病变,包括周围神经病变、自主神经病变及中枢神经系统病变。周围神经病变常表现为四肢末端麻木、疼痛、感觉异常等,严重影响患者的生活质量。自主神经病变则可能导致体位性低血压、胃轻瘫、膀胱功能障碍等多种症状。中枢神经系统病变则可能表现为认知功能下降,甚至发展为痴呆,严重影

响患者的日常生活和社会功能。

## 4. 眼部病变

糖尿病视网膜膜病变是糖尿病患者失明的主要原因。高血糖会损害视网膜微血管,引起视网膜出血、渗出、增殖性病变等,最终导致视力丧失。因此,糖尿病患者应定期进行眼科检查,及时发现并治疗眼部病变,以保护视力。

## 5. 感染风险增加

糖尿病患者的免疫系统功能受损,加之高血糖环境利于细菌、真菌等微生物的生长繁殖,使得患者更容易发生感染,如泌尿系统感染、肺部感染、皮肤感染等。这些感染不仅增加了患者的痛苦,还可能加重病情,形成恶性循环。因此,糖尿病患者应

特别注意个人卫生,预防感染的发生。

## 预防措施

面对糖尿病的诸多危害,预防和控制显得尤为重要。糖尿病患者应坚持规范治疗,包括饮食控制、适量运动、定期监测血糖及合理用药等,以延缓并发症的发生和发展。同时,公众也应提高糖尿病防治意识,通过健康的生活方式降低患病风险。

糖尿病是一种严重的慢性疾病,其并发症多样且危害巨大。通过科学合理的治疗和健康管理,可以有效控制病情,减少并发症的发生,提高患者的生活质量。因此,糖尿病患者应积极治疗,保持健康的生活方式,以应对糖尿病带来的挑战。

(作者单位:河北省张北县医院)