

室内空气污染的危害与预防对策

□杨娟

人的一生中,约有70%-90%的时间是在室内度过的,特别是老年人、婴幼儿等人群,在室内的时间更长。然而,室内空气污染却常常被人们忽视,成为威胁健康的隐形杀手。本文将详细介绍室内空气污染的主要来源、危害以及有效的预防对策。

一、室内空气污染的主要来源

- 室外污染物带入:工业废气、交通尾气、垃圾焚烧废气以及有机物腐败产生的恶臭气体等,会通过门窗缝隙、通风系统等进入室内。
- 室内燃烧产物:天然气、煤、木炭、香烟等燃烧产生的有害气体,如二氧化碳、一氧化碳、氮氧化物等,会对室内空气质量造成严重影响。
- 家用化学品:杀虫剂、消毒剂、去污剂、发胶、指甲油、化妆品等,在使用时以雾状或气溶胶形式释放化学性污染物。

4. 装修材料:油漆、涂料、胶合板、刨花板等材料含有的甲醛、苯系物、氯仿、VOCs(挥发性有机物)等,是室内空气污染的重要来源。

5. 微生物与过敏原:纺织物内的尘螨、宠物携带的过敏原物质等,会引发过敏反应和呼吸道疾病。

二、室内空气污染的危害

- 呼吸系统:长期吸入含有污染物的空气,会引起呼吸道刺激、炎症,甚至导致肺癌等疾病。
- 神经系统:室内空气中的某些污染物,如苯系物,会对神经系统产生毒性作用,影响记忆力。
- 循环系统:污染物可导致心血管疾病,如冠心病、高血压等。
- 内分泌系统:某些污染物会干扰内分泌系统,影响激素分泌和生殖健康。

5. 致癌致过敏:甲醛、苯等污染物已被世界卫生组织列为致癌物质,同时还会引发过敏反应。

三、防治室内空气污染的有效对策

- 增强室内通风与采光:确保住房具备充足的采光和通风条件,有助于降低室内有害物质的浓度。建议每天至少开窗通风2-3次,每次不少于20分钟。
- 减少室内燃烧与吸烟:尽量避免在室内进行燃烧活动,如烧煤、烧木炭等,并禁止在室内吸烟。
- 使用空气净化器:空气净化器能有效去除空气中的细菌、病毒和有害气体,提高室内空气质量。选择时应关注其过滤效果、能效等级和适用面积。
- 选择环保装修材料:购买家具和装修材料时,尽量选择实木板材或E0级板材,减少

甲醛等有害物质的释放。

5. 定期清扫居室:特别是地板、窗帘、床单等容易藏尘的地方,应定期清洁,以减少尘螨和过敏原的滋生。

6. 正确使用家用化学品:使用时应开窗,用后不可马上关窗,至少应开窗换气半小时。

7. 增加户外活动时间:天气好时,应多进行户外活动,减少在室内的时间,特别是老人、儿童和病人。

综上所述,室内空气污染是一个不容忽视的健康问题。通过增强通风、减少燃烧、使用空气净化器、选择环保材料等措施,我们可以有效降低室内空气污染的风险,保护自己和家人的健康。让我们共同努力,创造一个清新、健康的室内环境。

(作者单位:河北雄安新区公共卫生服务中心)

关爱乳腺健康——乳腺超声

□闫曠

随着现代女性社会角色的多样化,乳腺健康问题越来越受到人们的关注。作为一项无创、便捷、精确的乳腺检查方法,乳腺超声在乳腺健康管理中发挥着越来越重要的作用。

一、乳腺超声的基本原理

乳腺超声是一种利用超声波检查乳腺的方法。超声波是一种频率高于声波的机械波,具有较强的方向性。当超声波遇到不同介质时,其反射、折射、散射等现象会产生特定的声学图像,从而实现了对乳腺组织的观察。乳腺超声图像可以直观地显示乳腺组织结构、血流信号、病灶形态等,为医生提供诊断依据。

二、乳腺超声检查方法

- 准备:检查前,患者应穿着舒适内衣,

避免佩戴金属饰品。医生会为患者建立专属档案,记录基本信息和检查过程。

2. 暴露:患者需暴露检查部位,医生会用涂抹耦合剂的探头进行检查。整个过程中,患者应保持放松,以便更好地获取准确的检查结果。

3. 观察:医生会观察乳腺组织的形态、结构、血流信号等,并与正常组织进行对比。如有异常,医生会详细记录并进一步分析。

4. 注意事项:检查过程中,患者应避免剧烈运动和过度挤压乳房;耦合剂具有润滑作用,不会对皮肤造成伤害;如对检查结果有疑问,可向医生咨询。

三、常见问题及解答

- 问:乳腺超声检查对身体有害吗?

答:乳腺超声是一种无创检查方法,对身体无害。

2. 问:乳腺超声可以确诊哪些乳腺疾病?

答:乳腺超声可以用于诊断乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌等乳腺疾病。对于一些较小的病灶,乳腺超声的敏感性较高,可以及时发现并采取相应的治疗措施。

3. 问:乳腺超声检查结果与钼靶X线检查有何区别?

答:乳腺超声和钼靶X线检查各有优势。乳腺超声对病灶的形态、血流信号等具有较高的敏感性,适用于评估病灶的大小和形态;而钼靶X线检查对钙化灶的检出具有较高的准确性。两者可结合使用,提高诊断准确性。

四、关爱乳腺健康,从我做起

1. 定期进行乳腺超声检查:建议女性每年进行一次乳腺超声检查,以便及时发现异常病变。

2. 保持健康的生活方式:合理饮食、适量运动、保持心情舒畅等有助于提高机体免疫力,预防乳腺疾病的发生。

3. 了解相关知识:通过学习乳腺超声等相关知识,增强自我保护意识,做到心中有数,从容应对。

总之,关爱乳腺健康是每位女性应尽的责任和义务。让我们从自身做起,共同关注乳腺健康,为构建和谐美丽的人生添砖加瓦。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

关注母婴健康,倡导自然分娩理念

□徐艳阳

随着社会的发展和医学技术的进步,育儿观念也在不断更新和优化。自然分娩作为母婴健康的重要环节,逐渐成为现代科学育儿的重要组成部分。本文将从多个方面阐述自然分娩的重要性,并倡导自然分娩理念,以期为育儿实践提供有益的参考。

一、自然分娩的定义

自然分娩是指胎儿通过阴道自然娩出的分娩方式,它是人类繁衍后代的一种正常生理过程,是女性的一种本能。也是对母婴损伤最小、最理想的分娩方式。

二、母婴健康与自然分娩的关系

自然分娩对母婴健康的影响是多维度且深远的。对于胎儿而言,分娩过程中那阵阵有规律且逐渐增强的子宫收缩,不仅仅是一种迎接

新生命的仪式,更是对胎儿肺部的一次重要锻炼。这种自然的压迫与扩张过程,能够促使胎儿的肺部更加成熟,肺表面活性物质得到增加,从而在出生后能更有效地进行气体交换,极大地有利于新生儿呼吸系统的建立与稳定。

不仅如此,在自然分娩的过程中,母体的免疫球蛋白能够通过胎盘或直接接触的方式传递给胎儿,为新生儿提供了一道强大的免疫屏障。这意味着,相较于其他分娩方式,自然分娩的新生儿在出生后的一段时间内,具有更强的抵抗力,能够更好地抵御外界病原体的侵袭,保护自身免受疾病的困扰。

而对于母亲来说,自然分娩同样带来了诸多益处。产后恢复的速度通常更快,身体能够在较短的时间内恢复到孕前的状态。同时,

由于自然分娩的经济成本相对较低,也为家庭减轻了一定的经济负担。更重要的是,自然分娩能够增强母亲的免疫力,减少产后并发症的发生,如产后出血、感染等,从而保障了母亲的身体健康。

三、如何推广自然分娩理念

为了更好地推广自然分娩理念,我们可以从以下几个方面入手:

1. 宣传教育:通过各种渠道宣传自然分娩的优势和重要性,提高公众对自然分娩的认识和理解。

2. 政策支持:政府和医疗机构可以出台相关政策,鼓励和支持自然分娩的实施。

3. 培训医护人员:加强对医护人员的培训和教育,提高他们对自然分娩的认识和技

能水平。

4. 建立支持体系:为产妇提供心理支持和关爱,帮助她们克服心理障碍,积极选择自然分娩。

5. 推广母乳喂养:母乳喂养是自然分娩的重要环节之一,推广母乳喂养有助于提高母婴健康水平。

综上所述,自然分娩不仅是对母婴健康的一种尊重,更是科学育儿理念的重要组成部分。促进自然分娩,需要从孕前保健、孕期教育及产科临床等多方面着手,倡导回归自然的分娩理念,提升助产水平,保障母婴安康!因此,社会各界应共同努力,为每一个家庭带来更加健康、和谐的生育体验。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)

超声在妇科检查中的应用

□薛腾腾

超声技术作为现代医学中一种重要的无创诊断工具,在妇科检查中发挥着举足轻重的作用。它通过声波在不同组织中的反射和传播速度差异,生成详细的图像,帮助医生直观了解女性生殖系统的结构和功能,从而准确诊断多种妇科疾病。以下是超声在妇科检查中的具体应用,按类别逐一介绍。

一、常见妇科疾病的诊断

1. 子宫肌瘤
超声检查是评估子宫肌瘤的首选方法。通过B超或阴道超声,医生可以清晰看到肌瘤的大小、位置、数量以及与周围器官的关系,为治疗方案的选择提供重要依据。

2. 卵巢囊肿
超声技术不仅能识别卵巢的大小和位置,还能清晰显示卵巢内部的囊肿或肿瘤,有助于区分生理性囊肿、炎性囊肿或肿瘤性囊肿,为卵巢囊肿的诊断和治疗提供可靠依据。

3. 子宫内膜病变
超声检查可以评估子宫内膜的厚度、形

态和性质变化,有助于发现腺肌病变、息肉、宫腔粘连等异常情况,为子宫内膜癌的早期诊断提供重要线索。

二、辅助生殖技术的监测

1. 卵泡监测
阴道超声在辅助生殖技术中用于监测卵泡的发育情况,包括卵泡的大小、形态和数量,帮助医生确定最佳的取卵时机。

2. 胚胎监测
早孕期间,阴道超声可以观察宫内孕囊大小及胎心搏动情况,有助于判断胚胎的活力,及时发现异位妊娠或流产症状。

三、盆底功能障碍的评估

1. 盆底器官脱垂
盆底超声以其无创、可重复性和费用低廉等优点,被广泛应用于盆底功能障碍的评

估,包括盆腔器官脱垂和压力性尿失禁等疾病的诊断。

2. 盆底肌肉功能

三维超声技术可以提供盆底肌肉的多平面成像,更直观、多切面地观察肛提肌的解剖结构、形态特点及功能状态,为盆底功能障碍的治疗提供重要参考。

四、妊娠期的监测与管理

1. 胎儿畸形筛查
超声检查在产科中用于胎儿畸形的筛查,通过仔细观察胎儿的结构,可以发现多种先天性畸形,如心脏缺陷、肢体异常等。

2. 产程监测
超声技术可以正确判断胎方位、胎先露位置及宫颈扩张程度,为产程管理提供重要信息,减少阴道检查次数,降低宫腔感染风险。

五、特殊情况的诊断

1. 异位妊娠
阴道超声可以发现宫外孕包块,观察胚芽及胎心搏动情况,有助于早期发现异位妊娠,

避免并发症的发生。

2. 滋养细胞肿瘤

超声检查可以观察子宫大小、形态及病灶情况,为滋养细胞肿瘤的诊断提供重要依据。

六、超声检查的注意事项

检查前准备:避开月经期,保持膀胱充盈,避免佩戴金属物品。

检查时操作:放松心情,避免过度紧张,以免影响检查结果。

检查后观察:注意观察自身情况,如有阴道流血、腹痛等不适症状,及时告知医生。

综上所述,超声技术在妇科检查中的应用广泛且成效显著,不仅为妇科疾病的诊断提供了可靠依据,还在辅助生殖技术、妊娠期监测、盆底功能障碍评估等方面发挥着重要作用。随着技术的不断进步,超声在妇科检查中的应用前景将更加广阔,为女性的健康保驾护航。

(作者单位:河北省河间市中医院)