

医学角度解读硬水与软水

□王蕾

水时高效。

健康影响:虽然硬水中的钙镁元素可以补充人体所需,但长期饮用硬度过高的水可能会导致体内矿物质失衡,增加结石的风险。此外,硬水洗浴可能导致皮肤干燥、头发枯黄。

口感不佳:硬水往往口感不佳,含有较多的杂质和沉淀物。

2. 软水的特点:

软水则是指不含或含有较少可溶性钙、镁化合物的水。这种水型通常通过处理硬水得到,去除了大部分的矿物质。

软水对生活的影

家电保护:软水中的钙镁含量低,不易在设备上形成水垢,减少了清洁和维修的麻烦,延长了家电的使用寿命。

清洁高效:软水能产生更多的泡沫,提高了洗涤剂的清洁效果,使衣物更加柔软,

色泽持久。

健康益处:软水洗浴能使头发更加柔顺,肌肤更加细腻有弹性。不过,长期饮用完全去除了矿物质的软水可能导致体内缺乏必要的钙镁元素,增加心血管疾病的风险。

水质改善:软水在日常生活中的应用,如清洗餐具、瓷器等,能使其表面更加光洁,不留痕迹。

3. 医学角度的解读

从医学角度来看,硬水和软水各有利弊。硬水中的钙镁元素对骨骼健康有益,还能保护心血管系统。

然而,过高的硬度也可能增加结石的风险。相比之下,软水在改善皮肤状态和提高生活质量方面表现出色,但长期饮用完全去除了矿物质的软水可能导致体内矿物质失衡。

面对硬水和软水的利弊,找到一个平衡

点至关重要。煮沸硬水是最简单也是最古老的软化方法之一,但这种方法并不能完全去除水中的所有矿物质。一些家庭选择使用水质软化器,通过离子交换技术减少水中的钙镁含量。然而,完全去除硬水中的矿物质并不是理想的选择,因为适量的钙镁摄入对人体是有益的。

结语

综上所述,硬水与软水在我们的日常生活中占据着举足轻重的地位。深入理解它们各自的特性及潜在影响,将助力我们做出更加贴合自身需求的饮水选择,有效维护家用电器,进而提升生活品质,并确保身体的健康。

在充分享受现代科技赋予的便捷之时,我们也应时刻铭记水质安全的重要性,珍惜并合理利用每一滴宝贵的水资源,让它成为构筑我们健康生活的坚实基石。

(作者单位:河北省霸州市疾病预防控制中心)

脑卒中预防及护理策略

□王妮

电话,争取在“黄金三小时”内接受溶栓治疗,最大限度减少脑组织损伤。

2. 康复期饮食调整

合理的饮食对脑卒中康复至关重要。推荐低盐、低脂、高纤维的饮食结构,减少动物油脂和胆固醇摄入,增加蔬菜、水果、全谷物及富含Omega-3脂肪酸的食物。

同时,保持充足水分摄入,避免脱水。适量补充蛋白质,促进肌肉修复,但需根据个人情况调整,避免过量加重肾脏负担。

3. 规律药物治疗与监测

遵循医嘱,按时服药是控制病情、预防复发的基石。

常见药物包括降压药、抗凝药、调脂药等。患者及家属需了解每种药物的作用、用

法及可能的副作用,定期监测血压、血糖、血脂等指标,及时调整治疗方案。切勿自行停药或更改剂量,以免影响疗效。

4. 康复训练的重要性

脑卒中后,尽早开始康复训练能有效促进功能恢复。康复训练包括物理治疗、作业治疗、言语治疗及心理支持等。根据个人情况制定个性化训练计划,循序渐进,持之以恒。家属的积极参与和鼓励对患者而言是巨大的精神支持。

5. 心理调适与家庭支持

脑卒中不仅影响身体健康,也给患者带来心理压力。焦虑、抑郁情绪较为常见。家属应耐心倾听,提供情感支持,鼓励患者表达感受。必要时,寻求专业心理咨询或加

入支持小组,共同面对挑战。家庭环境的和谐与理解,是患者康复路上不可或缺的力量。

6. 预防复发,生活方式调整

改变不良生活习惯,如戒烟限酒、控制体重、规律作息,对于预防脑卒中复发至关重要。适量运动,如散步、太极等低强度活动,不仅能增强体质,还能改善心情。

同时,定期进行健康检查,及时发现并处理潜在风险。

总之,脑卒中护理是一个系统工程,需要患者、家属及医护人员的共同努力。通过科学认知、积极应对,可以有效促进患者康复,提高生活质量。让我们携手并进,在这条充满希望的康复之路上,共同迎接更加美好的明天。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

做好水质监测保障公共卫生安全

□吴志远

健康。

例如,如果水中含有过多的重金属,如铅和汞,长期饮用可能会导致严重的健康问题,包括神经系统损害、肾脏疾病等。此外,农业灌溉用水若受到污染,不仅会影响作物的生长,还可能通过食物链影响人类的健康。

2. 保障公共卫生

水质监测不仅关乎个人健康,还关系到公共卫生。通过水质监测,可以及时发现和控制水源中的细菌、病毒、寄生虫等微生物的存在情况,有助于防止水源污染引发的疫情和公共卫生风险。例如,水中存在细菌、病毒等微生物可以引起痢疾、传染性肝炎等消化道感染,而水质监测可以有效防止病原体传播,减少水源性疾病的发生。

3. 环境保护与生态平衡

水质监测还有助于环境保护和生态平衡。水体污染已成为一个严重的问题,通过监测水质,可以及时发现并采取措施治理水体污染,保护生态系统和生物多样性。有效监测和控制水中的富营养化也有助于保护生态系统的平衡。

此外,水质监测还可以评估水资源的状况和利用状况,为水资源的合理开发和利用提供科学依据,推动水资源的保护和可持续利用。

4. 促进水资源管理与规划

水质监测提供了对水资源的准确了解,包括水源的供应能力、水质状况和污染源等。这有助于决策者和水资源管理部门做出针对性的规划和管理措施,确保供水安全和可持续

利用。例如,针对水中微生物的监测,可以及时调整水处理工艺,确保饮用水的安全。

5. 提升公众健康意识与参与度

水质监测的结果可以提供给公众,增加社会对水质问题的认知,促进社会对环境保护和可持续发展的关注和行动。公众的参与也非常重要,比如减少日常生活中对水资源的污染,积极参与河流的保护活动等。

结语

水质监测是确保水质安全的基础,对保护人体健康、保障公共卫生、保护环境生态、促进水资源管理和规划等方面都具有重要意义。通过科学的监测和及时的处理措施,我们可以有效保护这一宝贵的自然资源,让清洁的水成为支持生命和生态的坚实基石。

(作者单位:河北省霸州市疾病预防控制中心)

心内急救时如何使用 AED

□杨晓雪

4. 贴上电极片:取出 AED 电极片,将电极片粘贴在患者胸部正中、两乳头连线中点的位置,确保电极片与患者皮肤紧密接触。

5. 按下分析键:让 AED 分析患者的心律。如果是室颤,AED 会发出警报声。

6. 电击治疗:如果 AED 分析患者的心律为室颤或无脉性心动过速,确保无人触碰患者,然后按下电击按钮。AED 会自动向患者释放电击。

7. 持续心肺复苏:即使电击后患者恢复了心跳和呼吸,也应立即开始心肺复苏,直到专业医疗人员到达现场。

8. 观察患者反应:在电击治疗后,立即观察患者的反应。如果 AED 显示心律已经恢复正常,但患者仍然没有呼吸或脉搏,那么应继续进行心肺复苏。

9. 调整电极片位置:如果 AED 提示需要

重新定位电极片,或者电极片脱落,应按照机器上的语音指令重新放置电极片。确保电极片与患者皮肤紧密接触,避免水、汗水或其他物质影响电极片的导电性。

10. 再次分析心律:在调整电极片位置后,让 AED 再次分析患者的心律。如果心律仍然异常,如室颤或无脉性心动过速,重复步骤 6 和 7,直到患者恢复心跳和呼吸,或者专业医疗人员到达现场。

11. 等待专业医疗人员:在 AED 和心肺复苏的帮助下,患者的生命体征可能会逐渐稳定。此时,应继续观察患者的状况,并等待专业医疗人员到达现场。在专业医疗人员到来之前,不要停止心肺复苏和其他急救措施。

12. 配合专业医疗人员:当专业医疗人员到达现场时,向他们简要说明患者的状况和已采取的急救措施。在可能的情况下,协助他们

进行进一步的诊断和治疗。

13. 学习心肺复苏技能:为了提高自己在紧急情况下的应对能力,建议参加心肺复苏培训课程。通过学习,你可以掌握正确的心肺复苏技巧,了解如何使用 AED 等急救设备,为自己和他人的生命安全提供保障。

14. 推广心肺复苏知识:除了自己学习心肺复苏技能外,还可以向家人、朋友和同事普及心肺复苏知识。通过提高公众的急救意识,我们可以共同为降低心脏骤停的死亡率做出贡献。

总之,心内急救时使用 AED 是一项关键的急救技能。通过掌握正确的操作方法,我们可以在心脏骤停的黄金四分钟内,为患者提供及时有效的救治,挽救生命。

同时,不断提高自己的急救意识和技能,为自己和他人的生命安全提供保障。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

水质监测是指对水中的物理、化学和生物参数进行检测与评价的过程,旨在保障水源的质量,确保供应给人类使用的水资源安全可靠。水质的好坏直接关系到人体健康,因此水质监测与健康之间的关系至关重要。以下将从多个方面详细解析这一关系。

1. 保护人体健康

水是生命之源,人体约 70%由水组成,因此水质的好坏直接影响到我们的健康。

水质监测通过一系列标准化实验和测试方法,确定水中的化学成分、微生物数量、重金属含量等关键指标,以评估水质是否符合国家和地区的水质标准。

通过水质监测,可以及时发现水源中存在的污染物,从而采取相应的修复和控制措施,防止水质受到污染,保障公民的生命和