

流感高发季如何做好防护

□ 徐颖

冬季是每年流感的高发季节,这时流感病毒会迅速传播,给我们身体健康带来威胁。为了预防流感,我们要做好防护措施。下面是一些简单易懂的方法,帮助我们在流感高发季节保持健康。

一、患了流感有什么表现

流感是一种由流感病毒引起的呼吸道传染病,常见于秋冬季节。当人患上流感时,会出现一系列的症状,这些症状可以帮助我们判断是否患上流感。流感症状通常会突然发作。患者可能会感到身体不适、乏力和疲倦;出现高热,体温可达摄氏39度以上,并伴有寒战和发热的感觉;头痛、肌肉酸痛和关节疼痛也是流感的常见症状;有些人可能会有咳嗽、喉

咙痛和流鼻涕等上呼吸道症状。同时,流感会导致胃肠道症状,部分患者可能会出现恶心、呕吐和腹泻,这些症状在儿童中更为常见,因此冠以“肠胃型流感”。此外,流感还可能引起其他并发症,如患者可能会出现肺部感染,导致发生肺炎。对于免疫系统较弱的人,流感可能会导致严重并发症,如心脏病、中耳炎和支气管炎等。需要注意的是,流感症状与普通感冒有些相似,但通常更加剧烈和持久。如果出现上述症状,特别是在流感高发季节,我们应该及时就医,以获得正确的诊断和治疗。

二、要如何预防流感

1. 勤洗手。流感病毒可以通过空气中

的飞沫传播,也可以通过接触被病毒污染的物体感染。因此,我们要养成勤洗手的习惯。用肥皂和流动水洗手至少20秒,特别是在接触公共场所、外出回家后、进餐前等时刻,这样可以有效地杀灭病毒,减少感染的机会。

2. 避免接触生病的人。如果你身边有人出现感冒、咳嗽等症状,尽量保持与他们的距离。流感病毒会通过空气中的飞沫传播,当一个人打喷嚏或咳嗽时,病毒会进入空气中,并且在一定范围内传播。因此,尽量避免接触生病的人,可以减少感染的风险。

3. 保持良好的个人卫生习惯。当我们打喷嚏时,要用纸巾或袖子遮住口鼻的

习惯,这样可以阻止病毒进入空气中。同时,还要经常清洁居住和工作环境,特别是经常触摸的表面,如门把手、桌子等,以减少病毒的传播。

4. 接种流感疫苗。流感疫苗是预防流感的有效方法,它可以让我们身体产生抗体,增强免疫力,降低感染流感的风险。请咨询医生,了解适合自己的接种时间和方法。总之,在流感高发季节,我们要做好防护措施,保护好自己身体健康。勤洗手、避免接触生病的人、保持良好的个人卫生习惯和接种流感疫苗都是非常重要的。

(作者单位:辽宁省大连市友谊医院)

妊娠期感染的常见类型与预防措施

□ 杨丽群

当一个女性怀孕时,她的身体会经历许多变化,包括免疫系统的变化。这使得她在怀孕期间更容易受到感染的影响。妊娠期感染可能对母亲和胎儿的健康带来严重的风险。本文将详细介绍妊娠期感染的常见类型,并提供一些预防措施,以帮助准妈妈更好地保护自己和胎儿的健康。

一、妊娠期感染的常见类型

1. 病毒感染

妊娠期病毒感染对母婴健康都有影响。常见的病毒感染包括风疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒等。妊娠期感染病毒可能导致流产、早产、胎儿畸形等。因此,准妈妈应尽量避免与病毒感染者接触,如无法避免,应在医生的指导下提前采取预

防措施。

2. 细菌感染

妊娠期细菌感染也是常见的感染类型之一。常见的细菌感染包括弓形虫感染、单纯疱疹病毒感染等。这些感染可能导致胎儿发育异常或流产。因此,准妈妈应定期进行产检,发现异常及时就医。

3. 真菌感染

妊娠期真菌感染如念珠菌性阴道炎等,也会对母婴健康产生影响。准妈妈应保持外阴清洁,避免使用刺激性的洗液,以免加重症状。

二、预防措施

1. 增强免疫力

增强免疫力是预防妊娠期感染的重要措施之一。准妈妈应保证充足的睡

眠,合理饮食,适当运动,以增强身体免疫力。同时,保持良好的卫生习惯,如勤洗手、勤换内衣等,也是预防感染的重要手段。

2. 避免接触感染源

准妈妈应尽量避免与病毒感染者接触,如无法避免,应在医生的指导下提前采取预防措施。同时,应避免接触污染源和水源和食物,以减少感染的风险。

3. 定期产检

定期产检是预防妊娠期感染的重要手段。准妈妈应按照医生的要求进行产前检查,及时发现并治疗感染症状。如有异常情况,应及时就医。

4. 避免滥用药物

妊娠期滥用药物可能导致胎儿发育异常或流产。因此,准妈妈们在出现感染

症状时,应咨询医生意见,在医生指导下合理使用药物。

5. 家庭卫生习惯

家庭卫生习惯对预防妊娠期感染也非常重要。家庭成员应养成良好的卫生习惯,定期清洁家庭环境,避免交叉感染。同时,准妈妈也应避免与宠物密切接触,以减少感染弓形虫病的风险。

总之,妊娠期感染对母婴健康都会产生影响,了解常见类型和预防措施非常重要。准妈妈应增强免疫力,避免接触感染源,定期产检,合理使用药物,并养成良好的家庭卫生习惯。只有在全面了解并采取相应的预防措施后,才能确保母婴健康,顺利度过妊娠期。

(作者单位:河北省魏县中医院)

超声在心血管疾病诊断中的应用

□ 杨朋肖

心血管疾病是全球范围内最常见的疾病之一,影响着无数人的健康和生活质量。超声作为一种无创、无痛、可重复性高的诊断技术,在心血管疾病诊断中发挥着越来越重要的作用。本文将介绍超声的基本原理、在心血管疾病诊断中的应用以及一些常见的应用案例。

一、超声的基本原理

超声是一种高频声波,其频率高于人耳能够听到的声音。通过超声探头发射超声波,当这些声波遇到人体组织时,会反射回来并被探头接收。医生通过观察和分析这些反射信号,可以确定组织的大小、形态、位置和密度等信息。

二、超声在心血管疾病诊断中的应用

1. 心脏结构评估:超声可以清晰地

显示心脏的结构和形态,包括心室、心房、大血管等。通过超声检查,医生可以评估心脏的大小、形态是否正常,是否存在瓣膜疾病、心肌病等。

2. 心功能评估:超声可以测量心脏的收缩和舒张功能,评估心肌的收缩和舒张能力。通过分析超声图像中的指标,如射血时间、心室内径等,医生可以了解心脏的功能状态。

3. 心肌运动状态评估:超声可以实时观察心肌的运动状态,了解心肌的收缩和舒张能力。通过观察心肌的运动模式和运动幅度,医生可以评估心肌的病理性状态,如心肌缺血、心肌梗死等。

4. 血流动力学评估:超声可以观察心脏和大血管内的血流状态,了解血流

的速度、方向和阻力情况。通过分析血流信号,医生可以评估心血管疾病的血流动力学特点,为治疗方案的选择提供依据。

三、应用案例

案例一:冠心病诊断

冠心病是由于冠状动脉狭窄或阻塞导致的心肌缺血、坏死等疾病。超声可以通过观察心脏结构和心功能的变化,以及心肌的运动状态,来辅助诊断冠心病。例如,超声可以发现心室壁的运动幅度降低、射血时间延长等异常现象,从而为临床医生提供诊断依据。

案例二:心肌病诊断

心肌病是一组以心肌细胞减少或功能异常为特征的心血管疾病。超声可以

通过观察心脏结构和心功能的变化,以及心肌的运动状态和血流动力学特点,来辅助诊断心肌病。例如,超声可以发现心室壁增厚、心室腔缩小等异常现象,从而为临床医生提供诊断依据和治疗建议。

四、总结

超声在心血管疾病诊断中具有重要的作用,可以提供清晰、准确、实时的心血管信息。通过了解超声的基本原理和在心血管疾病诊断中的应用,我们可以更好地理解这一技术在临床实践中的价值和作用。

(作者单位:河北省石家庄市循环化工园区医院)

吸烟对支气管炎的影响与戒烟的重要性

□ 杨晓佩

支气管炎是病原体感染所致的支气管黏膜炎症,属于呼吸道常见病、多发病,常常继发于上呼吸道感染之后。根据相关资料表明,长期吸烟与支气管炎的发生具有非常紧密的联系,一般来讲,吸烟时间越长,患病率越高。

一、吸烟对支气管炎的影响

吸烟对支气管炎的影响,要结合不同的情况来探讨。如果患者是急性支气管炎,吸烟会导致引起更严重的并发症,而且也会导致患者的身体进一步恶化,很难痊愈。如果是慢性支气管炎,则急性加重。具体可以从以下两个方面来分析:首

先,急性支气管炎是病原体感染造成的,这种情况的出现会导致支气管内出现急性炎症。由于香烟中含有毒有害物质,当患者吸入烟雾的时候,会直接刺激有炎症的支气管,致使病情进一步恶化,出现更加严重的咳嗽和咳痰的症状。如果是抽烟过量或者是长期抽烟,还可能导致呼吸道局部免疫力降低,给患者的生活和工作造成严重影响,而且支气管内的感染也很难治愈。其次,吸烟还是慢性支气管炎的诱发因素,长期吸烟可能会导致患者出现慢性支气管炎,要是在发病后不仅戒烟,那么气道炎症会进一步

发展。

另外,随着病情的不断发展,还会出现剧烈咳嗽、咳痰等问题,在这种时候,如果患者受到细菌或病毒感染,那么就会对身体造成更严重的伤害,出现发热、寒战等全身症状。

二、戒烟的重要性

1. 戒烟能改善呼吸系统功能,提高身体免疫力。

2. 戒烟能够降低患病率,提高生活质量,减少吸烟对健康造成的风险。

3. 戒烟不仅能减轻对个人健康的伤害,同时还能够有效地改善社交环境。

4. 戒烟能够减少生育问题的发生率,有效地提高男性和女性的生殖健康。

总之,吸烟是引起支气管炎的一大诱因,不仅会对自身造成损害,还会影响到周围的人。因此,应教育青少年杜绝吸烟、远离二手烟,并且还要积极宣传香烟的危害性。另外,对于慢性支气管炎的发病因素,除了要改善卫生,创造良好的空气环境,以此来降低发病率,还要加强个人的清洁,做好保暖工作,预防感冒;定期进行运动,增强个人体质。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)