

浅谈传染病的产生条件及预防措施

□ 韦季花

一、传染病的产生条件以及针对性的预防措施

一般来说,传染病的流行和传染有三大基本条件,分别是传染源、传播途径和易感人群,其中,传染源是一些携带有病原体,并能够将病原体排出体外的人和动物。常见的传染源,包括某些传染病的患病人群,或者隐性感染者,也有一些感染动物。传播途径是指当病原体离开传染源后到达另一个易感者的具体途径,一般来说,传染病的传播途径较为多样,例如,呼吸道传播,消化道传播,接触传播,血液体液传播等。以上传播渠道均可属于水平传播,相应的母婴传播则属于垂直传播。易感人群是指人群中某些人对某些传染病缺乏特异免疫力的人。

在预防传染病时,除了远离传染源和增强体质,避免成为易感人群外,尤其重要的是要关注传染病的传播途径并进行针对性的防护。

其中,传染病的主要传播途径包括飞沫传播,消化道传播,接触传播,虫媒传播和血液及体液传播等五大类型。

1.飞沫传播。常见的包括新型冠状病毒感染,流行性感冒,肺结核,麻疹等,都可以通过飞沫传播。当易感者通过呼吸道吸入了存在于空气飞沫中的病原体后,就容

易产生感染,这些病原体经由患者呼吸道的上皮细胞进行复制,然后,进入到患者的血液淋巴组织中,造成局部或全身性的毒性炎症反应。

2.消化道传播。消化道传播的常见途径是易感者进食了一些被病原体污染过的水、食物,或者使用了被污染的餐具等常见的经由消化道传播的传染病包括霍乱、细菌性痢疾等。这类病原体经由患者口腔进入患者体内,并通过胃酸屏障侵入患者的消化道黏膜上皮细胞,在此处实现生长繁殖,并释放具体的毒素,造成患者出现炎症反应和其他损害。

3.接触传播。接触传播的常见形式是接触到被病原体污染的水或土壤,而造成了被感染。以接触传播为主要传播途径的疾病包括血吸虫病,钩端螺旋体病等,这些传染病都是由于接触了疫水而感染的,其中,钩虫病主要是接触了已经被污染的土壤而感染的。接触传播的原理是病原体经由,皮肤黏膜侵入患者机体,并且,病原体在患者血液中大量生长繁殖,进而诱发组织器官中毒。

4.虫媒传播。一些常见的蚊虫,例如,蚊子,虱子,蜱虫等这些动物。如果已经叮咬过被感染过病原体的人群后,当再叮咬

其他易感者时,也可能造成其他易感者的患病。常见的以虫媒传播为渠道的疾病,包括疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等。

5.血液或体液传播。这部分传染病主要是病毒性乙型肝炎,艾滋病等。当存在于传染源体液和血液中的病原体,借助性生活分娩或者血液制品的形式,传播给易感者后,会使得病原体结合体液、血液,直接进入易感者的血液中,生长繁殖进而损伤患者机体组织器官。

二、预防传染病的保健方法

基于上述对传染病基本条件的分析,在预防传染病时,也要从三大方面着手,即管理传染源,切断传播途径以及保护易感人群。其中,管理传染源主要是对于患有传染病疾病的人群,要及时发现及时管理,及时控制,避免造成更大范围的感染。其次,要切断传播途径,要在发现传染病病例后,立即将其进行隔离治疗,并对其生活区域进行彻底消毒。最后,还要保护易感人群,尤其要有重点,有计划地推进预防接种,来进一步提高人群的特异性免疫水平。此外,在生活中为了更好的预防传染病,可以从以下方面着手。

1.做好个人卫生护理

在个人卫生护理方面,平时要注意勤

洗手,做好个人防护,在外出时要注意佩戴口罩,在外出回家后要洗手、漱口,注意个人卫生。在外就餐时最好使用个人餐具或者使用消毒餐具。

2.加强营养,提高身体免疫力

提高个人营养水平,能够增强体质,提升身体抵抗力。在平时的饮食摄入上,要保证营养充足,类型丰富,可以多吃一些瘦肉、鱼肉等优质蛋白质,多补充新鲜的水果蔬菜,保障营养摄入均衡,满足机体的营养需求,这能够提高身体免疫力,有效预防传染病。

3.健康运动,养成良好的生活习惯

在平时生活中,适当的锻炼身体,结合个人的运动喜好,灵活选择相应的运动方式,例如,跑步,游泳,跳绳,健身操等,都能起到提升人体抵抗能力的效果。在运动方式的选择上要适量适度。在运动前要注意拉伸热身,避免运动损伤。

4.注射疫苗

对于一些易感人群,可以通过提前注射疫苗,打预防针的形式来提高个人对疾病的抵抗力,起到预防传染病的效果。此外,在平时也要注意不要经常去人口密集的地方,在出门时注意佩戴口罩,做好个人防护。

作者单位:广西河池市金城江区人民医院(河池市第三人民医院)

超声检查的工作原理、作用及注意事项

□ 程瑞

超声检查是一种常见的医学技术,它利用声波的反射和传播来产生图像,从而帮助医生了解人体内部的结构和状况。对于孕妇来说,超声检查是一种非常重要的检查手段,因为它可以帮助医生了解胎儿的健康状况,及时发现并处理可能存在的问题。本文将详细介绍超声检查在孕妇中的应用,以及它的重要性。

一、超声检查的工作原理

超声检查的基本原理是利用超声波扫描人体内部,通过反射、折射、散射等声波反应,形成图像。这种技术无创、无痛、无辐射,因此对孕妇和胎儿都非常安全。在超声检查中,医生会观察胎儿的各个器官、血管、骨骼等结

构,了解胎儿的生长发育情况,以及是否存在异常状况。

二、超声检查的作用

1.胎儿健康状况的评估:超声检查可以实时观察胎儿的生长发育情况,如头围、腹围、股骨长度等,以及是否存在异常的胎动、呼吸等生理反应。这些信息可以帮助医生评估胎儿的健康状况,及时发现可能存在的问题。

2.胎儿畸形的筛查:超声检查可以清晰地观察到胎儿的各个器官和结构,如心脏、大脑、肾脏、肢体等。通过多次的超声检查,可以筛查出一些常见的胎儿畸形,如先天性心脏病、唇腭裂等。这些畸形在早期发现并处理,

对孕妇和胎儿的健康都有很大的好处。

3.胎盘和羊水的评估:超声检查可以观察胎盘的位置、厚度,以及羊水的量、透明度等信息。这些信息可以帮助医生了解胎盘的功能和胎儿的生长发育环境,及时发现和处理一些潜在的问题。

4.妊娠并发症的辅助诊断:一些妊娠并发症如胎盘早剥、前置胎盘等,可以通过超声检查辅助诊断。这些疾病的早期发现和治疗,对孕妇和胎儿的健康都有重要的意义。

三、超声检查的注意事项

1.超声检查的时间:一般来说,超声检查需要孕妇配合医生的指示进行适当的体位变换,因此需要一定的时间。孕妇应按照医生的

安排,准时参加每次的超声检查。

2.超声检查的频率:超声检查的频率取决于具体的诊断需要。一般来说,初诊和复诊的超声检查较为频繁,而一些特殊状况如胎儿畸形筛查等可能需要多次的检查。

3.配合医生的指示:在进行超声检查时,孕妇需要配合医生的指示进行适当的体位变换,以便医生更好地观察胎儿的状况。

总之,超声检查是孕妇必备的检查手段之一,它可以帮助医生了解胎儿的健康状况,及时发现并处理可能存在的问题。孕妇应充分了解超声检查的重要性,并按照医生的安排参加每次的检查。

(作者单位:河北省曲阳县人民医院)

精神分裂症的早期预警信号和识别方法

□ 田桂连

精神分裂症是一种严重的精神疾病,它会导致人们的行为、情感和思维方式的显著改变。尽管精神分裂症在大多数情况下是无法治愈的,但通过早期识别和适当的治疗,患者的症状可以得到控制。因此,了解精神分裂症的早期预警信号和识别方法对于及时采取干预措施非常重要。

一、精神分裂症的早期预警信号

1.情感变化:精神分裂症患者可能在发病初期会出现情绪波动,如突然的情绪高涨或低落,情绪不稳定,易怒或易焦虑等。

2.行为改变:患者可能会表现出与以往不同的行为模式,如社交退缩,注意力不集中,兴趣爱好减少等。如果您的家人或朋友出现类似的行为,请密切关注并寻求专业帮助。

3.思维混乱:精神分裂症患者可能会出现思维混乱、思维跳跃、语言表达不清等现象,难以清晰地表达自己的想法和感受。

4.社交障碍:患者可能会表现出社交障碍,如不敢与人交往、不敢表达自己的意见或情感等。

5.睡眠问题:精神分裂症患者可能会出现失眠、嗜睡、睡眠质量差等问题。

二、精神分裂症的识别方法

1.观察患者的行为表现:精神分裂症患者通常会表现出与以往不同的行为模式,如社交退缩、注意力不集中、兴趣爱好减少等。如果您的家人或朋友出现类似的行为,请密切关注并寻求专业帮助。

2.了解患者的情绪变化:精神分裂症患者通常会表现出情绪变化较大,如情绪波动、焦虑、易怒等。请密切关注这些变化并采取适当措施以减轻其情绪压力。

3.询问患者的情况:与患者进行交流,了解其思想和感受。如果您发现其表达不清或出现思维混乱等现象,请及时寻求专业帮助。

4.关注睡眠问题:精神分裂症患者通常会出现睡眠问题,如失眠、嗜睡、睡眠质量差等。请关注这些问题并寻求专业意见和建议。

三、治疗和精神分裂症的预防

对于精神分裂症患者,药物治疗和心理治疗是非常重要的治疗方法。药物治疗可以

帮助控制症状,而心理治疗可以帮助患者学习如何处理情绪和应对压力,从而减少复发风险。同时,预防措施也非常重要。家庭成员和朋友应该与患者保持密切联系,提供支持和鼓励,帮助他们应对生活中的挑战和压力。此外,定期进行健康检查和心理健康评估也是预防精神分裂症的重要措施之一。

总之,了解精神分裂症的早期预警信号和识别方法对于及时采取干预措施非常重要。如果您发现身边的人可能患有精神分裂症,请及时寻求专业帮助并给予了他们支持和关爱。通过早期识别和适当的治疗,患者可以控制症状并过上更健康的生活。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

儿童感染李斯特菌的症状与预防措施

□ 李晶晶¹ 宋一豪² 柴肖然³

在我们的日常生活中,细菌是一个无法避免的存在。然而,有些细菌,如李斯特菌,对儿童来说,其威胁不容小觑。李斯特菌是一种能够引起食物中毒的细菌,其危害不仅限于肠道,它还可能对儿童的神经系统造成严重影响。儿童一旦感染,其症状可能不显著,但后果可能严重,因此我们需要了解并预防这种疾病。

一、李斯特菌的特点与危害

李斯特菌是一种广泛存在于自然界中的细菌,包括土壤、污水、动物粪便等。它通常通过食物传播,特别是未经烹煮或未熟的肉类制品、奶制品,以及某些含芽胞的食品。对于儿童来说,李斯特菌的主要危害是其能够通

过胎盘进入胎儿体内,影响胎儿的神经系统发育,导致脑膜炎、败血症等严重疾病。此外,它也可能导致其他器官的感染,如肠道感染、呼吸道感染等。

二、预防措施

1.保证食品的熟透:在准备儿童的食物时,一定要确保食品完全煮熟。特别是在准备肉类和奶制品时,务必确保食品已经熟透。

2.避免食用过期或来源不明的食品:购买食品时,应选择新鲜的、有明确生产日期的食品。避免食用来源不明的食品或过期食品,因为这些食品更容易受到细菌的污染。

3.保持手部卫生:在处理食物前后,以及饭前便后,一定要保持手部清洁。使用肥皂和

水清洗手部可以有效减少细菌的传播。

4.定期清洁厨房用具:定期清洗和消毒厨房用具,如刀具、砧板等,以减少交叉污染的风险。

5.合理储存食品:将食品存放在冰箱内,并尽量减少食品的暴露时间。低温可以减缓细菌的繁殖速度,延长食品的保质期。

三、应对措施

一旦儿童出现疑似李斯特菌的症状(如发热、呕吐、腹泻、头痛、抽搐等),家长应立即带他们就医。医生会根据病情进行相应的检查和治疗。同时,家长们也应了解一些基本的应对策略:1.保持冷静:面对突发情况,保持冷静是非常重要的。了解一些基本的医学知

识可以帮助家长们更好地应对病情。

2.密切关注儿童:一旦儿童出现类似症状,家长应密切关注他们的病情发展,并及时就医。

3.收集信息:如果儿童确实感染了李斯特菌,家长应向医生咨询更多信息,以便更好地照顾孩子。

总的来说,李斯特菌对儿童的影响不容小觑。通过了解预防措施和应对策略,我们可以更好地保护儿童的健康。让我们一起行动起来,为孩子们创造一个更安全的环境。

(作者单位:1.河北省衡水市妇幼保健院检验科;2.河北省衡水市监狱医院;3.河北省保定市妇幼保健院检验科)