

卫生管理的有效策略：预防胜于治疗

□庄少武

在现代社会，随着生活节奏的加快和环境变化的复杂性，卫生管理的重要性日益凸显。随着医学研究的深入和公共卫生理念的普及，“预防胜于治疗”已成为现代卫生管理的核心策略。本文将为大家介绍有效实施预防策略的若干关键点，以期提高公众健康水平。

一、构建全面的健康教育体系

1、提高公众健康意识：公众健康意识的提高是通过持续的教育和宣传来实现的。学校教育需纳入健康课程，让学生从小学习如何保持健康体魄。同时，社区宣传活动应当定期举行，通过讲座、研讨会等形式普及健康生活的重要性。媒体平台，尤其是社交媒体，也应当承担起普及健康知识的责任，通过创造性的内容吸引公众关注健康话题。

2、强化疾病预防知识的普及：制定并推广面向特定疾病，如心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的预防指南，以及如何避免职业病的风险。此外，应当在公共卫生事件发生时，迅速提供针对性的预防措施和指导，增强公众的应急处置能力。

二、推进健康生活方式

1、倡导合理膳食：卫生管理部门应

当制定并推广基于科学研究的膳食指南，教育公众如何进行食物搭配以达到营养均衡。公共餐饮服务也应配合政策，提供健康的餐饮选择，比如设置低糖、低盐的菜品选项，以及提供营养成分的详细信息，帮助消费者做出健康选择。

2、促进体力活动：政府应当建造并维护公共体育设施，如公园、体育馆等，提供免费或低成本的运动服务以促进居民参与体育锻炼。此外，应当通过政策鼓励企业为员工提供体育锻炼的时间和空间，比如工作间隙的短暂锻炼，或是组织团队体育活动，以此培养积极的运动文化。

三、强化环境卫生控制

1、改善公共卫生设施：提供清洁的饮用水、完善的污水处理系统、以及妥善的垃圾处理设施是保障公共卫生的基础。应当加大财政投入，维护和升级这些设施，同时，通过定期的公共卫生检查，确保这些设施运行在最佳状态，以预防由于设施不良带来的健康风险。

2、监测和应对环境污染：环境保护部门应当建立全面的监测网络，定期检测空气和水质等环境指标，并向公众透明地发布数据。当环境污染达到或超过预定警

戒水平时，应及时采取行动，如发布健康警告、限制污染活动，或是采取措施减少污染物的排放。

四、完善疾病预防体系

1、加强免疫预防工作：需要不断更新疫苗接种策略，包括扩大疫苗种类、提高接种率和确保疫苗供应稳定。重点人群，如儿童和老年人，应优先获得疫苗接种服务，同时提高疫苗接种的便利性，如在社区中心、学校等地点开展移动接种服务。

2、提升疾病早诊早治能力：建立和完善健康体检系统，通过定期的体检和筛查早期发现疾病。对于已知的高风险人群，比如有家族病史的个体，应实施更频繁的监测和针对性的预防措施。同时，提高医疗机构的诊断技术和处理能力，缩短疾病确诊时间，提供及时有效的治疗。

五、建立科学的健康监测与评估机制

1、实施健康风险评估：通过收集个人和群体的健康数据，使用统计和分析方法来评估健康风险。这些数据包括生活习惯、遗传信息、环境暴露等，以此为基础制定出针对性的预防措施和健康建议，帮

助个人和社区降低患病风险。

2、进行定期的健康监测：建立全民健康档案系统，对居民健康状况进行长期的跟踪和监测。利用移动健康应用、在线健康服务等现代技术手段，及时更新个人健康信息，并在检测到健康异常时提供及时的干预措施和医疗建议。

六、优化医疗资源配置

1、强化基层医疗卫生服务：基层医疗机构是实施疾病预防的第一线。加强基层医疗卫生服务能力，提供便捷的预防、治疗和康复服务。

2、促进医疗资源均衡分布：合理配置医疗资源，缩小地区间和城乡间的卫生服务差距，确保每个人都能享有基本的医疗卫生服务。

综上所述，卫生管理的有效策略需从多个层面出发，构建一个全方位、多层次的预防体系。只有以预防为主，强化教育和环境的支持，完善监测和服务体系，才能真正达到“预防胜于治疗”的目标。卫生管理工作需要社会各界的共同参与和支持，通过集体的努力，我们有望构建一个更健康、更美好的未来。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)

肿瘤患者放化疗期间的感染防护

□韦莉

在现代医学中,放疗和化疗是治疗肿瘤的重要手段,它们能够有效地杀死癌细胞,抑制肿瘤的生长和扩散。然而,这两种方法也会影响患者的免疫系统,降低其对感染的防御能力。因此,肿瘤患者在接受放化疗期间,加强感染防护是至关重要的。本文将帮助肿瘤患者和他们的家庭了解放化疗期间感染的风险,并提供实用的预防措施,以保持治疗的连续性和提高生活质量。

一、放化疗期间感染风险的认识

放化疗期间,患者的免疫系统抑制是一个显著问题。这是由于治疗旨在杀死迅速增长的癌细胞,但同时也损害了免疫系统的关键组成部分,尤其是白细胞。白细胞数量的减少(白细胞减少症)使得患者对细菌、病毒、真菌和寄生虫等多种致病微生物的抵抗力降低。感染可以通过多种途径传播:空气传播的感染可能来自咳嗽或打喷嚏时释放的飞沫;直接接触传播可能发生在与人或受感染的表面接触后;还有通过食物和水、以及受到污染的物体传播的风险。为了最大限度地减少感染的风险,了解潜在的风险和采取适当的预防措施是至关重要的。

二、个人卫生与保健

首先,洗手是最基本也是最有效的预防措施之一,特别是在接触宠物、访问医院或外出回家后。使用肥皂和水彻底洗手,或在没有水源的情况下使用含有至少60%酒精的手消毒剂。其次,保持皮肤的完整性以防止感染入侵同样重要。应避免任何可能导致皮肤破损的活动,并确保及时正确处理切口或擦伤。此外,口腔卫生也是预防感染的关键部分。建议使用软毛牙刷和温和的牙膏,并在必要时寻求专业牙医的帮助。避免使用任何可能刺激或损伤口腔内部的产品。

三、饮食与营养

对于接受放化疗的患者来说,维持安全的饮食习惯和充足的营养摄入是支持免疫系统的关键。选择熟食和清洁的食物是避免食源性疾病的首要步骤。应彻底煮熟肉类、禽类和鱼类,避免食用生或未煮熟的食品,例如生鱼片、生蛋和生奶。同时,均衡的饮食可以帮助患者获取必需的营素养素,如维生素、矿物质和蛋白质,这些都是维持健康免疫系统的基石。患者应该咨询营养师以确保他们的饮食满足个人需求,并可

能需要额外的补充剂来应对由于治疗引起的营养缺失。

四、生活环境的管理

生活环境的清洁和管理有助于减少感染的风险。确保家庭环境定期清洁和消毒,特别是高接触区域,如浴室、厨房和门把手。定期清洗床单、衣物和个人用品可以减少细菌和病毒的传播。在社交活动方面,尤其在流感和其他传染病高发季节,患者应避免前往人群密集的地方,并减少不必要的外出,以降低感染的风险。如果家中有宠物,也需要特别注意宠物的清洁和定期疫苗接种,避免宠物可能带来的抓伤或咬伤,这可以防止由宠物传播的感染。

五、药物与治疗的辅助

为了支持患者的免疫系统并预防感染,可能需要使用抗生素和其他药物。抗生素的使用应严格遵照医生的指导,以防止抗生素滥用和细菌耐药性的发展。在某些情况下,医生可能会推荐使用免疫增强剂或白细胞生长因子等药物来帮助恢复免疫细胞的数量。此外,定期监测血液检查是关键,以监控白细胞和中性粒细胞的水平,并

及时发现任何潜在的感染迹象。定期的实验室检测有助于及时调整治疗方案,以应对免疫抑制和感染风险。

六、教育与沟通

患者和医疗团队之间的开放沟通可以帮助患者了解他们的治疗过程、潜在的副作用以及如何识别和应对可能的感染。家庭成员和照顾者的教育同样重要,他们需要知道如何支持患者,并在家庭环境中实施感染预防措施。此外,可以通过社区资源、支持团体和教育研讨会来增强社会支持,提供给患者和家庭更多信息和资源,帮助他们在治疗期间创造一个安全和支持性的环境。

肿瘤患者在放化疗期间面临着众多挑战,感染防护是其中一项重要的任务。了解和实施上述的预防措施,不仅能够减少感染的风险,还能够帮助患者更好地应对放化疗的副作用,提高治疗效果。通过个人努力和医疗体系的支持,患者可以更安全地度过治疗期,朝向康复的目标迈进。我们希望本文能为肿瘤患者及其家属提供有价值的信息和建议,共同促进患者的整体健康和生活质量。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)

浅谈穴位贴敷与慢性疾病缓解

□覃倩

随着现代医学的飞速发展,慢性疾病的治疗途径也日益多样化。在众多治疗手段中,融合了传统中医理论与现代科技精华的“穴位贴敷”逐渐受到人们的关注。穴位贴敷,是通过在人体特定穴位上贴敷药物来达到预防和治疗疾病的一种方法,它源远流长,历史可追溯至古代中医的外治法。本文将从多个角度出发,为大家介绍穴位贴敷在慢性疾病治疗中的应用及其效果。

一、穴位贴敷的原理

1.中医学基础:穴位贴敷的原理根植于中医学的经络理论。中医认为,人的生命活动依赖于气血的运行,而气血通过经络循环于体内。穴位是经络表在体表的特定点,能够直接影响气血的流通和内脏器官的功能。通过在穴位上贴敷含有药物的敷料,可以调和气血,疏通经络,从而达到治疗疾病的目的。对于慢性疾病而言,由于其病程漫长且容易复发,穴位贴敷可以作为一种温和且持久的治疗手段,有助于调整体质,缓解病症。

2.现代药理作用:穴位贴敷在现代医学中可以视为一种透皮给药方式。药物从穴位处透过皮肤,直接进入血液循环系统。

这种给药方式具有绕过胃肠道,减少肝脏代谢负担的优点,适合于需要长期服药的慢性疾病患者。现代药理学研究发现,穴位周围的皮肤具有较高的药物吸收能力,而且通过穴位贴敷施放药物能够更准确地作用于病灶所在的经络或器官,提高治疗的局部效果。

3.神经反射机制:穴位贴敷还涉及到神经反射机制。穴位处的刺激会通过神经末梢传导至中枢神经系统,进而影响相关器官的功能。对于慢性疾病,这种反射机制可以调节自主神经系统,改善器官功能,缓解病症。例如,对于慢性胃病,贴敷于胃经的穴位可能通过神经系统影响胃的动力和分泌功能,从而缓解症状。

二、穴位贴敷在慢性疾病中的应用

慢性疾病的特点是它们通常伴随患者多年,且往往需要患者和医疗团队共同努力,实施个性化和长期的管理方案。例如,高血压和糖尿病等慢性病不但需要医疗干预,还需要患者在饮食、运动和生活习惯上做出调整。穴位贴敷,作为一种源自传统中医的治疗手段,提供了一种无需口服或注射的治疗方式,尤其适合于那些对传统药

物治疗存在耐药性或不良反应的患者。

穴位贴敷的应用效果在多个层面上体现。首先,它通过刺激身体特定穴位来调整和平衡体内的气血,这对于管理慢性疾病的症状,如持续性疼痛、慢性疲劳等,有着积极作用。例如,在高血压患者中,通过贴敷“百会”和“肾俞”等穴位,可能有助于调节患者的血压水平;而在糖尿病患者中,通过刺激“足三里”穴,有助于促进新陈代谢,辅助控制血糖。

此外,慢性疼痛,如由于关节炎引起的疼痛,可以通过贴敷“肝俞”和“膝眼”等穴位来缓解。这种方法可以减少对止痛药物的依赖,减少药物副作用,提高患者的生活质量。对于慢性呼吸系统疾病患者,如慢性阻塞性肺病(COPD)的患者,穴位贴敷可以在“肺俞”和“列缺”等穴位使用,从而帮助改善呼吸功能,减轻呼吸困难的症状。在消化系统方面,穴位贴敷同样显示出其优势。例如,在治疗慢性胃炎或胃溃疡时,通过贴敷“中脘”和“足三里”等穴位,可以帮助调节胃酸分泌,缓解胃部不适。慢性便秘患者通过贴敷“大肠俞”和“天枢”等穴位,可以促进肠道蠕动,改善排便功能。

三、穴位贴敷的操作方法与注意事项

1.操作方法:穴位贴敷的操作需要根据患者具体情况来确定穴位选择、药物种类和敷贴时间。通常情况下,要确保穴位干净、无污染,然后将药物敷料平贴于选定的穴位上,轻压以确保贴合肌肤。根据不同的病症和体质,敷贴的时间可以从几小时到几天不等。

2.注意事项:穴位贴敷应注意选择正确的穴位和适宜的药材,患者在敷贴后需密切观察身体反应,如出现过敏反应或其他不适,应立即停止治疗并咨询医师。

穴位贴敷作为一种结合传统中医与现代科学的治疗方法,在慢性疾病管理中展现了独特的优势。它简便、有效、副作用小的特点使其在日常生活中易于被接受和实施。然而,穴位贴敷并非万能,它更多的是作为现代医学手段的补充。合理地选择穴位和药物,严格遵守操作规程,穴位贴敷有望成为慢性疾病患者日常自我管理中的有益工具。未来,随着研究的深入和技术的进步,穴位贴敷在慢性疾病治疗中的作用将更加凸显,为广大患者带来福音。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)