

如何预防和控制生物安全风险

□ 孙前雪

生物安全,顾名思义,主要涉及生物学的安全、稳定和保护。生物安全不仅仅关乎生物学领域的发展和运用,更是关乎人类生活质量和健康的重大议题。在今日的世界,随着生物学研究的深入和技术的广泛应用,生物安全的重要性愈发凸显。

一、生物安全的重要性

1.人类健康:生物安全关系到人类的健康和福祉。新型病毒、细菌的发现和传播,如新冠病毒,严重威胁着人类的生命健康。因此,我们必须加强生物安全的防控,防止这些疾病的再次爆发。

2.生物技术发展:随着生物技术的广泛应用,如基因编辑、合成生物学等,这些技术在带来巨大利益的同时,也可能带来

生物安全的挑战。我们需要制定合适的政策和法规,以确保这些技术的发展与应用符合公共利益。

3.环境生态:生物安全也影响到环境的稳定和生态平衡。不当的生物技术应用可能导致物种入侵、生态破坏等问题。因此,我们必须关注生物安全,保护生态环境。

二、预防和控制生物安全风险

1.建立和完善法规:政府应制定和完善生物安全的法规,明确生物研究、应用和生产的规范,确保所有活动都在安全、合规的框架下进行。

2.提高公众意识:通过教育和宣传,提高公众对生物安全的认知,培养公众的生

物安全意识,减少因公众行为引发的生物安全风险。

3.加强科研规范:科研机构和实验室应严格遵守科研规范,确保实验操作的安全性,防止实验室泄漏和扩散。

4.建立预警系统:建立和完善生物安全预警系统,及时发现和应对可能出现的生物安全风险。

5.增强技术研发:加大对生物安全技术研发的投入,开发更先进、更有效的生物安全防护手段。

6.国际合作:生物安全是全球性的问题,需要各国共同合作应对。通过国际合作,我们可以共享资源、信息和技术,共同应对全球性的生物安全挑战。

三、案例分析

以美国“埃博拉病毒”疫情为例,这一事件让我们认识到生物安全的重要性以及防控措施的必要性。为了有效应对这一疫情,政府必须立即采取行动,包括但不限于建立和完善应急预案,提高公众对病毒传播途径的认识,加强医疗设施建设,增加医护人员数量等。这不仅需要政府的投入和努力,也需要社会各界的支持和参与。

总的来说,生物安全是关乎人类健康、生态环境以及生物技术发展的大事。我们需要从政策法规、科研规范、公众教育、技术研发等多个方面入手,全面提升生物安全的防控水平。同时,我们也需要加强国际合作,共同应对全球性的生物安全挑战。

(作者单位:河北省保定市第一医院)

手术前心理护理的实施方案

□ 宋永艳

手术前心理护理是手术患者整体护理的重要组成部分,它对于手术患者的康复起着至关重要的作用。手术作为一种应激源,可以引起一系列心理反应,使手术患者产生焦虑、恐惧、紧张、失眠等,这些心理问题可影响手术效果及预后。因此,在手术前对患者进行心理护理是非常必要的。

一、术前访视

术前访视是手术室护士的重要工作内容之一,术前访视可以帮助护士了解患者的心理状态,理解病情,确定护理问题,从而为患者提供个性化的护理服务。

1.术前访视的时间:通常在术前一天进行,此时患者对手术的恐惧感最为强烈,护士

的安慰和关心对患者来说非常重要。

2.术前访视的内容:了解患者的病情,了解患者的情绪状态,对患者提出的问题和顾虑给予解答。对于恐惧和焦虑的患者,给予积极的心理支持,向患者介绍手术方法、手术安全性以及注意事项等,增强患者的信心,使其更好地配合手术治疗。

二、手术前的心理护理

在了解患者的心理状态后,针对不同的患者采取不同的心理护理措施。

1.焦虑型:这类患者通常对手术有恐惧感,担心手术效果和预后。护士应耐心倾听患者的诉说,给予关心和支持,同时向患者介绍手术方法、手术安全性以及预后情况,帮助患

者树立信心,积极配合手术治疗。

2.抑郁型:这类患者通常情绪低落,对手术失去信心。护士应关心患者的情绪变化,给予安慰和鼓励,同时向患者介绍成功案例,帮助患者恢复信心,积极面对手术治疗。

3.紧张型:这类患者通常对手术过程不了解,担心疼痛和不适。护士应向患者介绍手术过程和注意事项,解答患者的疑问,同时提供必要的帮助和指导,使患者感到安全和舒适。

三、心理护理的实施方案

1.语言交流:护士在与患者交流时,要注意语言的使用,要保持亲切、友善、耐心的态度,尊重和理解患者,使患者感到被关心和重视。

2.非语言交流:护士可以通过眼神、表

情、姿势等方式与患者进行交流,使患者感到被关注和支持。同时,护士还可以通过触摸的方式,如握手、轻拍肩膀等,给予患者安慰和鼓励。

3.健康教育:向患者介绍手术相关知识、术后注意事项等,使患者对手术有更全面的了解,增强患者的信心 and 安全感。

总之,手术前心理护理是手术患者整体护理的重要组成部分。通过术前访视、针对性心理护理、实施有效的心理护理方法以及效果评价等措施,可以帮助手术患者在心理上得到充分的支持和关爱,增强患者的信心和安全感,从而更好地配合手术治疗,促进康复。

(作者单位:山东省曹县人民医院)

儿科日常护理的注意事项与技巧

□ 胡杰

作为家长,孩子的健康和安是您最关心的事情之一。在儿科领域,日常护理是非常重要的部分,它涉及到孩子的饮食、睡眠、清洁、安全等多个方面。本文将向您介绍儿科日常护理的注意事项与技巧,帮助您更好地照顾孩子,促进其健康成长。

一、饮食护理

1.合理安排饮食:确保孩子每天摄入足够的营养,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。根据孩子的年龄和生长发育阶段,合理搭配食物,避免单一饮食导致营养不良。

2.定时定量:养成孩子定时定量的饮食习惯,有助于消化和吸收。避免让孩子暴饮暴食,尤其是晚餐不宜过饱。

3.饮水:让孩子多喝水,尤其是天气炎热或运动后。对于婴儿,要适当控制饮水量,以免过量排尿对肾脏造成负担。

4.饮食卫生:注意食品卫生,定期清洁餐具和厨房用具,避免交叉感染。此外,要教育孩子养成良好的卫生习惯,如饭前便后洗手。

二、睡眠护理

1.睡眠环境:为孩子创造一个安静、舒适的睡眠环境,避免噪音和光线刺激。调整床铺和睡眠姿势,确保孩子能够舒适地入睡。

2.睡眠时间:根据孩子的年龄和生长发育需要,合理安排睡眠时间。避免过度睡眠或睡眠不足,影响孩子的身体和智力发育。

3.夜间护理:注意观察孩子的睡眠情况,如发现异常应及时处理,如调整睡姿、盖好被

子等。避免夜间受凉或意外伤害。

三、日常清洁护理

1.洗澡:根据季节和孩子皮肤状况,定期给孩子洗澡,保持皮肤清洁和干燥。注意水温适中,避免烫伤。

2.口腔卫生:定期刷牙漱口,保持口腔清洁。对于婴幼儿,家长要帮助孩子正确刷牙,以免牙齿龋坏。

3.皮肤护理:注意孩子皮肤的清洁和保湿,避免过度清洗导致皮肤干燥。对于湿疹、皮炎等皮肤问题,要及时就医并遵医嘱进行护理。

四、安全护理

1.居家安全:对于婴儿,要安装围栏、防摔护具等,避免孩子发生意外伤害。家具边角

应进行包边处理,以减少磕碰。

2.电器安全:避免让孩子接触危险电源和电器设备,教育他们不要玩弄电器设备。对于幼儿,要教育他们认识常见标识,如“禁止触摸”、“小心电击”等。

3.药物管理:对于需要服用药物的儿童,家长要妥善管理药品,确保安全存放并遵医嘱定时给孩子服药。

儿科日常护理涉及多个方面,包括饮食、睡眠、清洁和安全等。作为家长,了解并掌握这些注意事项与技巧,有助于更好地照顾孩子,促进其健康成长。在日常生活中,家长要关注孩子的需求和变化,及时调整护理方法,确保孩子得到全面而科学的照顾。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

心血管内科患者的饮食与营养支持

□ 张燕燕

心血管内科是医院中一个重要的科室,主要治疗心血管疾病,如冠心病、高血压、心律失常等。心血管疾病对患者的生活质量影响很大,而合理的饮食与营养支持对患者的康复具有重要意义。本文将介绍心血管内科患者的饮食原则、常见食物选择以及营养支持的方法。

一、饮食原则

1.适量摄入蛋白质:蛋白质是人体必需的营养物质,能够维持肌肉、骨骼和神经系统的正常功能。心血管疾病患者应适量摄入优质蛋白质,如鱼肉、瘦肉、鸡蛋等。

2.多吃蔬菜水果:蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于维持身体健康,预防便秘。建议心血管疾病患者多吃富含维生素C和维生素E

的食物,如猕猴桃、菠菜、坚果等。

3.控制脂肪摄入:

心血管疾病患者应控制脂肪摄入量,尤其是饱和脂肪和反式脂肪的摄入。建议选择健康的脂肪,如橄榄油、鱼类等,少吃油炸食品和快餐。

4.限制盐分摄入:

高盐饮食会增加心血管疾病的风险,因此患者应控制盐分的摄入量。建议选择低盐调味品,少吃腌制品和含盐高的食品。

二、常见食物选择

1.鱼类:

鱼类富含不饱和脂肪酸,有助于降低胆固醇和甘油三酯,对心血管疾病患者有益。建议选择富含蛋白质的鱼肉,如三文鱼、鳕鱼等。

2.豆类:

豆类富含优质蛋白质、膳食纤维和矿物质,对心血管疾病患者有益。建议选择豆腐、豆浆等豆制品,适量食用。

3.蔬菜和水果:

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,对心血管疾病患者有益。建议选择新鲜、无农药残留的蔬菜和水果,如西红柿、胡萝卜、苹果等。

4.粗粮:

粗粮富含膳食纤维和B族维生素,有助于维持身体健康。建议选择全麦面包、燕麦等粗粮食品,适量食用。

三、营养支持

1.合理安排餐次:

心血管疾病患者应合理安排餐次,避免过饥过饱。建议每天进食三餐以上,适量加餐,避免零食过多。

2.控制热量摄入:

心血管疾病患者应根据个人情况控制热量摄入,避免热量过剩导致肥胖和高血脂。建议根据个人身高、体重和活动量计算每日所需热量,合理安排饮食。

3.补充维生素和矿物质:

心血管疾病患者应适量补充维生素和矿物质,如维生素C、维生素E、钙、镁等。建议选择富含这些营养物质的食品,如蔬菜、水果、坚果等。

总之,心血管内科患者的饮食与营养支持非常重要。患者应遵循合理的饮食原则,选择健康的食物,并适当补充维生素和矿物质。同时,患者应保持饮食均衡,避免挑食和偏食,以促进康复。如有疑问或症状加重,请及时就医。

(作者单位:河北省枣强县人民医院)