

临床检查的重要性与注意事项

□ 史素华

在医学领域,临床检查是一项至关重要的工作,它可以帮助医生了解患者的病情,制定合适的治疗方案。然而,对于一般人来说,临床检查可能是一个陌生的领域,我们往往对其中的许多细节知之甚少。今天,让我们一起来探讨一下关于临检,你必须知道的十件事。

一、临检的目的和重要性

临检的主要目的是为了预防疾病传播,保护公共卫生,同时也是为了个人的健康和安全。通过临检,我们可以及时发现和治疗潜在的健康问题,避免疾病在人群中传播。

二、临检前要保证充足的睡眠

充足的睡眠是保证身体健康的基本条件,也是保证临检质量的重要因素。如果睡眠

不足,会导致身体疲劳,注意力不集中,甚至出现误差。因此,在临检前一定要保证充足的睡眠,不要熬夜,不要过度劳累。

三、注意饮食卫生

临检前要注意饮食卫生,不要吃过期、变质、不卫生的食物,不要暴饮暴食,不要饮酒、喝浓茶、咖啡等刺激性饮料。这些食物会影响身体健康,影响临检结果。

四、穿着舒适

穿着宽松、舒适的衣服,以便于进行检查。如果需要进行血液检查,选择容易卷起袖子的衣服会更为方便。

五、正确填写个人信息

在临检前要正确填写个人信息,包括姓名、年龄、性别、职业、联系方式等。这些信息

是医生诊断的重要依据之一,一定要认真填写,不得有误。

六、按照医生要求做好准备工作

医生会根据病情要求患者做好相应的准备工作,如禁食、憋尿等。患者一定要按照医生的要求做好准备工作,以免影响临检结果。

七、配合医生进行检查

在临检过程中,患者要积极配合医生进行检查,不要随意移动或离开检查床位,以免影响检查结果。同时,也要注意保持情绪稳定,不要过度紧张或焦虑。

八、注意临检时间

临检时间对检查结果有一定的影响,患者要注意临检时间,不要错过最佳检查时间。同时,也要注意临检前后的注意事项,如不要

使用药物等。

九、了解疾病相关知识

患者要了解所患疾病的相关知识,包括病因、症状、治疗方法等。这些知识可以帮助患者更好地理解医生的诊断结果,同时也可以帮助患者更好地配合医生进行治疗。

十、保持积极乐观的心态

心态对临检结果有一定的影响。患者要保持积极乐观的心态,不要过度紧张或焦虑。同时,也要相信医生的诊断和治疗方案,积极配合医生进行治疗。保持积极乐观的心态可以帮助患者更好地康复。

总之,临检前要充分准备,只有这样,才能保证临检质量和治疗效果。

(作者单位:河北省容城县人民医院)

浅谈呼吸道病毒的传播方式与预防策略

□ 刘颖

近年来,呼吸道病毒在全球范围内广泛传播,对人们的健康和生活造成了严重影响。了解呼吸道病毒的传播途径和预防措施,对于我们有效应对病毒威胁至关重要。本文将围绕呼吸道病毒的传播方式和预防策略展开,帮助大家更好地应对这一挑战。

一、呼吸道病毒的传播方式:

1. 飞沫传播:病患打喷嚏、咳嗽产生的飞沫是呼吸道病毒传播的主要途径。当健康的个体与病患近距离接触,吸入这些飞沫,就有可能受到感染。

2. 近距离接触:接触感染者使用过的物品,如未彻底消毒的餐具、口罩等,也可能导致病毒传播。

3. 空气流通:在通风不良或极端天气条

件下,含有病毒的空气可能通过气溶胶形式传播。

二、预防策略:

1. 佩戴口罩:在公共场所、医疗机构等高风险区域,正确佩戴口罩可以有效降低感染风险。建议选择医用口罩,并确保正确佩戴和更换。

2. 保持社交距离:避免与呼吸道感染者近距离接触,保持至少1米的安全距离。

3. 勤洗手:经常用肥皂和清水洗手,或者使用含有至少60%酒精的洗手液。洗手时应彻底清洗双手,时间不少于20秒。

4. 避免拥挤场所:尽量减少前往高风险区域,如避免大型集会、室内演唱会等。

5. 加强通风:保持室内通风,特别是在在封

闭环境或极端天气条件下。使用空气净化器有助于提高室内空气质量。

6. 接种疫苗:接种针对呼吸道病毒的疫苗可以有效降低感染风险,并减轻感染后的症状。根据当地疫苗接种政策,按时完成接种程序。

7. 增强免疫力:保持健康的生活习惯,如合理饮食、适量运动、充足休息等,有助于提高身体免疫力,抵抗病毒入侵。

三、应对病毒感染:

1. 观察症状:一旦出现呼吸道症状,如咳嗽、打喷嚏、鼻塞、发热等,应立即自我隔离,避免传染给他人。如症状持续或加重,请及时就医。

2. 寻求专业帮助:如医生诊断为呼吸道

病毒感染,应遵照医嘱进行治疗,包括服用药物、补充营养等。

3. 居家护理:保持室内空气流通,定期开窗通风。避免接触他人,特别是未感染者。使用加湿器保持室内湿度适宜。

4. 心理调适:面对病毒感染,保持镇定和信心至关重要。了解相关知识和预防措施,有助于我们更好地应对挑战。

通过了解呼吸道病毒的传播方式和采取正确的预防措施,我们可以有效降低感染风险。接种疫苗、保持良好的卫生习惯、加强通风、保持社交距离等措施都是我们抗击呼吸道病毒的重要武器。让我们携手共进,为我们的健康和公共卫生做出贡献。

(作者单位:河北省黄骅开发区博爱医院)

妇科超声检查的诊断方法及注意事项

□ 顾恩燕

随着医学科技的进步,超声检查已成为妇科健康检查中的一项重要技术。本文将为您揭秘超声检查的全过程,从检查到诊断,深入解析其对于妇科健康的意义。

一、超声检查的基本原理

超声检查,即超声波检查,是一种无创、无痛、无辐射的检查方式。其基本原理是利用超声波的反射原理,对人体组织产生反射并形成影像。妇科超声检查通常包括腹部超声和阴道超声两种形式,腹部超声通过腹壁探测盆腔内部情况,阴道超声则直接通过阴道穹窿部位进行扫描。

二、检查前的准备

在进行超声检查前,患者需注意以下事项:

1. 憋尿:腹部超声检查前需保持膀胱充盈,以便更好地观察盆腔内部情况。因此,患者需在检查前留出足够的时间进行憋尿。

2. 排空大便:阴道超声检查前需排空大便,以免影响图像质量。

3. 无需特殊准备:阴道超声相较于腹部超声更具优势,无需特殊准备,且操作简便。

三、检查过程及注意事项

1. 腹部超声:医生通过腹壁对准盆腔部位,轻轻按压探头进行扫描。过程中患者无需过于紧张,正常呼吸即可。若需观察卵巢情况,医生会指导患者变换体位,即平卧或左侧卧位。

2. 阴道超声:患者取膀胱截石位,医生将

带有探头的阴道仪器缓慢放入阴道内,进行扫描。此过程可能会有不适,但一般较腹部超声更为舒适。操作过程中,患者需保持静止,以便获得更好的图像质量。

四、超声诊断及常见疾病

妇科超声检查可应用于多种妇科疾病的诊断,如子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症等。以下列举几种常见的妇科疾病及其超声表现:

1. 子宫肌瘤:肌瘤常表现为边界清晰的圆形或椭圆形低回声团块,可随月经周期变化。

2. 卵巢囊肿:囊肿通常为无回声区,边界清晰,可有分隔。

3. 子宫内膜异位症:超声可见卵巢巧克力囊肿或盆腔积液等表现。

五、诊断流程与结果解读

妇科超声检查结果通常包括图像与测量数据等信息,医生会结合病史、症状和检查结果进行综合分析。解读超声结果时,需关注以下几点:

1. 观察病灶的大小、形态等;

2. 了解病灶的位置及与周围器官的关系;

3. 对比月经周期不同阶段的超声表现;

4. 结合患者症状、体征及临床病史,综合分析诊断。

总的来说,超声检查是妇科健康检查中的一项重要技术,具有无创、无痛、无辐射等优势。通过本文的介绍,相信您对超声检查有了更全面的了解。如果您有妇科健康问题,建议您咨询专业医生以获取更准确的诊断建议。

(作者单位:山东省平度市妇幼保健院)

常见的实验室误差和错误操作有哪些

□ 梁青

实验室是我们研究、实验、分析、检测、培养等科学实验的场所。在这个过程中,我们需要严格按照一定的程序和规则进行操作。但是,不可避免的会出现一些误差和错误操作,这些错误可能会影响实验结果,甚至导致实验失败。本文将介绍一些常见的实验室误差和错误操作,以及如何避免这些问题的发生。

一、常见的实验室误差

1. 仪器误差:由于仪器本身的质量、精度等问题,导致测量结果与真实值存在差异。

2. 环境误差:实验室环境中的温度、湿度、噪声等因素可能影响仪器的测量结果。

3. 人为误差:操作人员进行实验时,可能因为注意力不集中、操作不规范等因素导

致测量结果存在误差。

4. 方法误差:所选用的实验方法本身存在局限性或错误,导致测量结果不准确。

二、错误操作

1. 仪器未校准:在进行实验前,未对仪器进行校准或校准不到位,导致测量结果不准确。

2. 错误使用仪器:不熟悉仪器的使用方法,错误使用仪器,导致测量结果存在误差。

3. 试剂添加过量或不足:试剂添加过量或不足,导致实验结果偏离真实值。

4. 试剂未摇匀:在进行某些实验时,试剂需要充分摇匀,否则会影响实验结果。

5. 实验操作不规范:在进行某些实验时,操作步骤复杂或需要精确控制,如果操

作不规范,可能导致实验失败或测量结果不准确。

三、避免方法

1. 定期校准仪器:在进行实验前,应定期对仪器进行校准,确保仪器的准确性和可靠性。

2. 熟悉仪器使用方法:对于新购买的仪器,应认真阅读使用说明书,熟悉仪器的使用方法。对于常用仪器,也应定期参加培训,提高操作技能。

3. 注意试剂添加:在进行实验时,应仔细核对试剂的用量和顺序,避免出现试剂添加过量或不足的情况。

4. 充分摇匀试剂:在进行需要摇匀试剂的实验时,应确保充分摇匀,以免影响实

验结果。

5. 规范实验操作:在进行实验时,应严格按照实验步骤进行操作,注意细节和精确度。对于复杂的实验步骤,可以参考相关文献或咨询专业人士,确保实验的顺利进行。

总之,实验室误差和错误操作是不可避免的,但我们可以采取一些措施来减少它们的出现。定期校准仪器、熟悉仪器使用方法、注意试剂添加、充分摇匀试剂、规范实验操作等措施可以有效避免实验室误差和错误操作的发生。同时,我们还应不断学习和提高自己的专业技能,以减少实验误差的出现,提高实验结果的准确性和可靠性。

作者单位:邢台医专第一附属医院(河北省邢台市第一医院)