

# 儿童常见感染性疾病的预防措施

□ 韦瑞含

一周前的一个晚上,7岁的小华突然发烧,全身无力,还伴有轻微的咳嗽。起初,小华的妈妈以为这只是普通的感冒,只给孩子吃了些退烧药。然而,随着时间的推移,小华的症状不仅没有缓解,反而出现了皮疹和呕吐。小华妈妈立刻带小华去了医院,经过医生的检查,小华被确诊为手足口病。

通过小华的案例,我们应当明白,即使是小病,家长也不能轻视,以免耽误孩子治疗从而加重病情。家长应当对儿童常见的感染性疾病有所了解,并采取适当的防治措施。

## 一、儿童常见感染性疾病的种类和症状

儿童常见的感染性疾病主要包括呼吸道感染疾病和消化道疾病两大类。常见的呼吸道疾病包括流行性感冒、水痘、麻疹、风疹、流行性腮腺炎和手足口病等,通常表现为发热、咳嗽、流涕、咽痛、全身酸痛等症状。诸如病毒感染引起的腹泻和呕吐等消化道疾病,其症状主要包括腹痛、频繁的水样便、恶心和呕吐。此外,还有一些通过血液传播的感染性疾病,如乙型肝炎和人类免疫缺陷病毒,这些疾病可能通过母婴传播或血液接触传播给儿童。

这些感染性疾病的发生原因多种多样,

包括季节性变化、密切接触、卫生条件不佳等。呼吸道疾病主要通过空气飞沫传播,咳嗽、打喷嚏时释放的飞沫或接触受污染的物体和表面都有可能传播疾病。消化道疾病常通过食物、水或直接接触传播,尤其是在卫生条件不佳的环境中。血液传播的疾病则可能通过使用未经消毒的针具、输血或母婴传播等途径感染儿童。

## 二、预防很关键

疾病发生的原因和传播途径如此广泛,如果不及时预防,这些疾病就很有可能“找上”孩子们,而预防儿童感染性疾病的关键在于加强孩子的个人卫生习惯和居住环境卫生,以及提高对疾病预防的认识。家长和监护人应当教育孩子养成良好的卫生习惯,比如在吃饭前、上厕所后、外出回家和接触宠物后都要仔细洗手,以减少病原体的传播。

同时,保持居住环境的清洁同样重要,定期清洁和消毒高频接触的表面,如门把手、开关和玩具,可以有效降低疾病的风险。在流行病季节,应尽量避免带孩子去人多拥挤的地方,以减少与感染者的接触机会。保证孩子有均衡的饮食和充足的睡眠,增强免疫力,也是预防感染性疾病的重要措施。接

种疫苗是预防特定传染病的有效手段,家长应按照国家免疫计划及时为孩子接种各类推荐疫苗。

安全饮食也不应该被忽视,确保孩子饮用经过处理的安全水源,食物要煮熟,避免生食,以减少食源性疾病的风险。鼓励孩子参与户外活动和体育运动,适量的体育锻炼有助于提高孩子的身体素质 and 免疫力,还能促进社交技能的发展。

除此之外,还要向孩子传授基本的卫生知识,如正确的咳嗽和打喷嚏礼仪,使用纸巾或肘部遮住口鼻,之后立即洗手,可以提高孩子对个人卫生重要性的认识,有助于他们在日常生活中自觉采取预防措施。

当孩子出现感染性疾病的症状时,应及时就医。由医生进行疾病诊断并提供合适的治疗方案。早期治疗可以有效缓解症状,减少并发症的传播。此外,及时就医还有助于控制疾病的扩散。

## 三、合理使用抗生素

抗生素是治疗细菌感染的重要药物,但对病毒感染无效。滥用或不当使用抗生素可能导致抗药性增加,降低治疗效果。因此,家长应遵循医生的指导,合理使用抗生素。只有

在医生确诊为细菌感染并开具处方时,才能使用抗生素。在使用抗生素的过程中,家长应严格按照医生的处方指导,按时按量给孩子服药。即使孩子症状有所改善,也应完成整个抗生素疗程,切勿自行增加或减少剂量,更不能擅自停药以彻底清除感染,避免不规律的用药可能导致细菌产生抗药性。

此外,家长需要注意,不同种类的抗生素有不同的适应症和副作用,因此不应将成人的抗生素随意给孩子使用,也不可与其他孩子共用抗生素。每种抗生素都有其特定的用药指南,适用于特定的患者群体。共用抗生素不仅可能导致用药不当,还可能增加交叉感染的风险。

总之,儿童感染性疾病的防治需要家长的细心观察和积极行动。通过加强卫生习惯、接种疫苗、及时就医和合理使用抗生素,可以有效地保护孩子的健康,让他们在一个更加安全和健康的环境中成长。家长和监护人应该成为孩子健康的守护者,通过教育和示范,培养孩子良好的卫生习惯,为他们的未来打下坚实的基础。

(作者单位:广西河池市人民医院儿内科)

# 肾结石的成因和防治方法

□ 韦远

在近年来,肾结石的发病率正在逐渐上升,在现代社会中也引起了广泛的关注。但肾结石的形成机制异常复杂,会受到多种因素的影响。对此,本文将为大家介绍肾结石的成因和种类,以及影响肾结石形成的因素。此外,本文还将重点讨论多喝水对于肾结石的排出的帮助效果,以及一些其他预防肾结石的重要措施,以此来创造一个更健康、更幸福的生活。预防永远胜于治疗,而通过理解肾结石的成因和预防方法,便可以将肾结石更好地预防和治理肾结石,改善生活质量。

## 一、肾结石的成因

想要探寻肾结石形成的神秘之处,大家首先需要理解肾结石的本质。具体来讲,肾结石作为泌尿系统最常见的疾病之一,其形成机制极其复杂,往往会受到许多内外因素的影响。而它主要就由于体内盐分的过多沉积在肾脏,形成硬质的结石。由于该结石通常会困扰在肾脏的泌尿系统中,从而阻碍了尿液的正常流动,由此引发许多严重的健康问题,包括肾损伤、肾功能衰竭,以及严重的疼痛问题。

除此之外,肾结石的形成关键还在于尿

液中物质的不平衡。在人体当中,尿液主要是由许多不同的化学物质构成,包括尿酸、钙、草酸、磷酸和胱氨酸。而在正常情况下,这些物质在尿液中都是溶解的,但当某些物质过多地存在于尿液中,或者尿液中的溶剂不足时,这些就可能开始结晶。

## 二、肾结石形态及种类

精确地来说,肾结石也不仅仅是一种类型的“结石”。而取决于它们形成时尿液中的主要成分,肾结石还可以分为不同的种类:钙结石、草酸盐结石、酒石酸盐结石、尿酸结石、胱氨酸结石等等。这些结石不仅形状不同,大小也各不相同,有的像沙粒一样小,有些则大到占据整个肾脏。

## 三、影响因素

那么,到底是什么因素使得尿液中的物质不平衡,导致肾结石的形成呢?其实很简单,在人们的生活中,有太多的因素可能引发这种不平衡,包括饮食习惯、水分摄取、运动量、遗传,以及生活习惯等等。比如,吃太多富含钙、草酸或者酸盐的食物,如菠菜、芝麻、花生,巧克力等就会增加尿液中的草酸盐或钙

含量,从而形成结石。又比如,长时间在炎热干燥环境中工作、运动,使身体大量出汗,水分摄入不足,也可能导致尿液中的尿酸或钙含量增加。

## 四、多喝水和结石排出

那多喝水到底是否有助于肾结石的排出呢?事实上,答案是肯定的,至少在某种程度上是的。多喝水的根本目的就是增加尿液的产量,使尿液的浓度降低,从而减少尿液中某些物质结晶的机率。此外,水分也能够协助推动肾脏中的结石移动,有助于小型结石的排出。不过,如果结石过大,那么仅靠增加饮水量是无法排出的,这时就需要医生的专业治疗来进行了,比如声波碎石,微创手术等。

另外,尽管多喝水对于预防或者帮助排出小型肾结石有所帮助,但是这并不意味着患者就可以不顾其他可能诱发肾结石的因素,我行我素,像是饮食及生活习惯的改变,如减少摄入过多的钙、草酸和食盐,定期运动等也都是预防和改善肾结石的重要措施。

## 五、结石的治疗方法与预防策略

最后,针对不同种类的肾结石,具体的治

疗方法也都有所不同。其中,药物溶石治疗就是一种非侵入性的方法,非常适用于小型结石,可以通过药物促使结石溶解或减小体积;而尿路镜手术则很适用于较大的结石,能够通过尿道进入尿路直接将结石取出;体外冲击波碎石术则是利用高能冲击波破碎结石,很适用于体积较大的结石。但在治疗的过程中,患者往往还需要遵循相应的饮食调理,少吃高嘌呤、高盐食物,增加蔬菜水果摄入,保持水分充足。此外,生活方式干预也十分重要,大家还要切实保持自身适当运动,避免过度劳累以及保持良好的生活作息。

综上,大家需要时刻记住,预防永远胜于治疗,而理解就是预防的第一步。对于肾结石而言,各位不仅需要了解其成因,还需要知道如何预防和治疗。多喝水,平衡饮食,增加运动,避免长时间在高温环境中——这些都是大家可以在日常生活中轻易做到的事情,同时也是各位预防肾结石,保护肾脏健康的关键。

(作者单位:广西南宁市第十人民医院泌尿外科)

# 肿瘤放疗在复发性癌症治疗中的应用策略

□ 潘志格

癌症是当今世界上威胁人类健康和生命的重要病种之一,其中复发性癌症的治疗一直是临床上的难题。肿瘤放疗作为癌症综合治疗的重要组成部分,在复发性癌症的治疗中也发挥了重要作用。本文将为大家介绍肿瘤放疗在复发性癌症治疗中的应用策略。

## 一、复发性癌症的概念和分类

复发性癌症的概念:复发性癌症是指癌症患者接受过治疗(如手术、化疗、放疗等)后,疾病控制了一定时间,但又出现了原发灶或转移灶的再次生长和扩散。

复发性癌症的分类:①局部复发:指癌症在原发部位或周围组织再次出现,且未出现远处转移。②远处复发:指癌症在原发部位之外的器官或组织再次出现,如肺癌转移至脑、骨、肝等。③混合型复发:指癌症在原发部位或周围组织再次出现,且同时出现远处转移。④早期复发:指疾病控制时间较短,通常在治疗后1年内出现复发。⑤晚期复发:指疾病控制时间较长,通常在治疗后5年以上出现复发。

## 二、肿瘤放疗在复发性癌症治疗中的作用

杀灭肿瘤细胞:放疗可以直接杀灭肿瘤细胞或使其失去复制能力,从而控制肿瘤的

生长和扩展。

增强化疗的疗效:放疗可以改变肿瘤细胞的生物学特性,使其对化疗药物更加敏感,从而提高化疗的疗效。

减少手术的创伤:对于一些不适合手术或手术创伤较大的复发性癌症患者,放疗可以缩小肿瘤的体积,使其更易于手术切除,并且放疗可以减少手术的并发症和创伤。

缓解症状:对于一些晚期复发性癌症患者,放疗可以缓解疼痛、出血、咳嗽等症状,提高患者的生活质量。

## 三、肿瘤放疗在复发性癌症治疗中的应用策略

局部复发的肿瘤放疗策略:①手术切除后的辅助放疗:对于接受过手术切除的复发性癌症患者,辅助放疗可以杀灭手术切除后残留在周围组织中的肿瘤细胞,减少复发的几率。②姑息性放疗:对于不适合手术或化疗的复发性癌症患者,姑息性放疗可以缓解疼痛、出血、咳嗽等症状,提高患者的生活质量。

远处复发的肿瘤放疗策略:①全脑放疗:对于肺癌、乳腺癌等易于转移至脑部的癌症,在治疗过程中可以进行全脑放疗,以预防或治疗脑转移。②立体定向放疗:对于脑、肝、肺

等器官的孤立性转移灶,可以采用立体定向放疗(SBRT)技术,精确地将高剂量放疗呈现在肿瘤组织中,减少对正常组织的损害。③放疗联合化疗:对于一些远处复发的癌症,放疗联合化疗可以提高疗效,缩小肿瘤的体积,减少症状,延长患者的生存期。

混合型复发的肿瘤放疗策略:①对原发部位或周围组织的复发灶进行手术切除后的辅助放疗或姑息性放疗。②对远处转移灶进行全脑放疗、立体定向放疗或放疗联合化疗等治疗方法。③对于全身性复发的癌症,可以采取全身性放疗或放疗联合化疗等治疗方法。

个性化的肿瘤放疗策略:①靶向放疗:靶向放疗是指将放疗剂量精确地呈现在肿瘤的特定靶点上,以最大限度地杀灭肿瘤细胞,减少对正常组织的损害。②免疫放疗:免疫放疗是指将放疗联合免疫治疗,以提高疗效,延长患者的生存期。③分子指导的放疗:分子指导的放疗是指根据患者的分子生物学特征,制定最佳的放疗方案,以最大限度地杀灭肿瘤细胞,减少对正常组织的损害。

## 四、肿瘤放疗的不良反应和管理

肿瘤放疗的不良反应:①皮肤反应:放疗

可能会导致皮肤红肿、痒、疼、落毛等不良反应。这些不良反应通常在放疗结束后逐渐消失。②胃肠道反应:放疗可能会导致恶心、呕吐、腹泻、腹痛等不良反应。这些不良反应可以通过药物治疗或饮食调整等措施来缓解。③血液系统反应:放疗可能会导致白细胞、红细胞、血小板等血液细胞减少,从而导致感染、贫血、出血等并发症。这些并发症可以通过输注血液或血小板、使用促血液生成药物等措施来治疗。

肿瘤放疗的不良反应管理:①预防性措施:在放疗之前,患者可以采取一些预防性措施,如择食、勤休息、避免接触感染源等,以降低不良反应的发生率。②药物治疗:对于一些不良反应,如恶心、呕吐、腹泻、腹痛等,可以通过药物治疗来缓解。③饮食调整:对于一些不良反应,如恶心、呕吐、腹泻等,可以通过饮食调整来缓解。例如,可以避免辛辣、油炸食品,多摄入轻食、液体等。④输注血液或血小板:对于一些血液系统反应,如白细胞、红细胞、血小板减少等,可以通过输注血液或血小板、使用促血液生成药物等措施来治疗。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)