

紫外线消毒器在公共场所的应用和注意事项

□ 荆丽丽

紫外线消毒器是一种高效、安全、环保的消毒设备,其利用紫外线杀菌原理对空气、水等环境进行消毒处理。在公共场所中,紫外线消毒器具有广泛的应用和注意事项,以下是详细介绍。

一、紫外线消毒器的应用

- 公共空间空气消毒:**紫外线消毒器适用于大型公共空间,如商场、医院、学校、车站等场所的空气消毒。它能有效地杀灭空气中的细菌、病毒等微生物,保障人们的健康。
- 水处理设备:**紫外线消毒器也可用于水处理过程,如游泳池、饮用水、污水处理等,具有高效、安全、环保等优点。
- 紫外线灯管消毒器:**紫外线灯管消毒器适用于医疗器械、实验室等领域,用于对医疗器械表面和内部进行消毒处理。

器适用于医疗器械、实验室等领域,用于对医疗器械表面和内部进行消毒处理。

二、紫外线消毒器的使用注意事项

- 避免直射人眼:**紫外线对眼睛的伤害是迅速且不可逆转的。在使用紫外线设备时,应确保设备不会直射到人眼。使用前应关闭设备并让其冷却。
- 适宜的环境条件:**紫外线消毒器应在适宜的环境条件下使用,如室内温度适中,避免过度寒冷或过热,湿度应保持在合理范围内,以保证消毒效果。
- 注意设备维护:**定期检查紫外线消毒器的过滤系统,确保其正常工作。同时,定期

更换灯管,以保证设备的消毒效果和延长设备的使用寿命。

- 安全使用注意事项:**使用紫外线设备时,应确保周围环境无人,以免造成意外伤害。同时,在设备附近应设置明显的警示标志,提醒人们注意安全。
- 遵守卫生规定:**在公共场所使用紫外线消毒器时,应遵守相关卫生规定,确保设备的使用符合相关法规和标准。
- 定期检查设备性能:**定期对紫外线消毒器进行性能检测和评估,以确保其正常运行和消毒效果。如有异常情况,应及时联系专业人员进行维修和调整。

7.注意设备品牌和认证:选择具有良好口碑和认证的紫外线消毒器品牌,以确保设备的性能和质量。

综上所述,紫外线消毒器在公共场所的应用广泛,能够有效地杀灭环境中的细菌、病毒等微生物,保障人们的健康。在使用过程中,需要注意避免直射人眼、适宜环境条件、注意设备维护、安全使用、遵守卫生规定、定期检查设备性能以及选择品牌和认证等方面的事项。只有正确使用和维护紫外线消毒器,才能充分发挥其作用,为公共场所创造一个更加健康、安全的环境。

(作者单位:山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院)

浅谈颈动脉彩超检查的必要性

□ 崔文杰

心脑血管健康是人体健康的重要组成部分,而颈动脉彩超作为一种无创、简便的血管检查方法,对于心脑血管疾病的早期发现与预防具有重要意义。本文将详细阐述颈动脉彩超检查的重要性,以及为何进行颈动脉彩超检查是必要的。

一、心脑血管保护的重要性

心脑血管疾病,包括冠心病、脑卒中、高血压等,是目前威胁人类健康的头号杀手。这些疾病的发生往往与血管的健康状况密切相关。血管的老化、硬化、堵塞等,都会导致心脑血管疾病的发生。因此,保护好心脑血管,就是保护好我们的生命健康。

保护心脑血管,首先要从生活习惯做起。

戒烟限酒、合理膳食、适量运动、心理平衡是心脑血管保护的四大基石。此外,定期进行体检,及时发现并控制高血压、高血脂、糖尿病等心脑血管疾病的危险因素,也是保护心脑血管的重要手段。

二、颈动脉彩超的必要性

颈动脉是连接心脏和大脑的重要血管,其健康状况直接影响着心脑血管的安全。颈动脉彩超,就是通过对颈动脉进行超声检查,来评估颈动脉的结构和功能,从而间接反映心脑血管的健康状况。

颈动脉彩超可以发现颈动脉内膜中层的厚度,这是评估颈动脉硬化的重要指标。颈动脉

内膜中层增厚,往往提示着动脉硬化的可能,这是心脑血管疾病的重要风险因素。此外,颈动脉彩超还可以发现颈动脉斑块,这些斑块如果脱落,会随着血流进入大脑,导致脑卒中的发生。

颈动脉彩超不仅可以早期发现心脑血管疾病的风险,还可以对已经确诊的心脑血管疾病患者进行病情评估和治疗指导。比如,对于颈动脉狭窄的患者,颈动脉彩超可以准确评估狭窄的程度和范围,为手术或药物治疗提供重要依据。

三、如何进行颈动脉彩超

颈动脉彩超是一种无创、简便的检查方法,不需要特殊的准备,患者只需躺在检查床

上,医生使用高频超声探头在颈部进行检查即可。整个检查过程通常只需几分钟,患者不会感到任何不适。

心脑血管保护是维护人体健康的重要任务,而颈动脉彩超作为心脑血管保护的重要手段,其必要性不言而喻。我们应该从生活习惯做起,保护好我们的心脑血管,同时定期进行颈动脉彩超检查,及时发现并控制心脑血管疾病的风险。只有这样,我们才能拥有健康、长寿的生活。因此,我们应该重视颈动脉彩超的检查,定期进行心脑血管健康的筛查,从而保护我们的心脑血管健康,享受美好的生活。

(作者单位:邢台市人民医院)

内分泌失调的养护措施

□ 吕红艳

内分泌失调是现代生活中非常常见的问题,它常常导致各种身体症状,如皮肤问题、体重变化、情绪波动、疲劳和失眠等。了解如何正确养护内分泌系统,对于保持身体健康和维持良好的生活质量至关重要。

一、了解内分泌系统

内分泌系统由一系列产生激素的腺体和器官组成,它们通过激素来调节身体的各种功能,包括新陈代谢、生长、发育和免疫。当这些腺体和器官的功能失衡时,就可能发生内分泌失调。

二、常见的内分泌失调症状

- 皮肤问题:**粉刺、痤疮、皮肤干燥和黄褐斑等。
- 体重变化:**体重增加或减少。
- 情绪波动:**情绪不稳定、焦虑和抑郁等。
- 疲劳和失眠:**持续的疲劳感和难以入睡。
- 月经不规律:**月经周期不规则或停

经等。

三、如何养护内分泌系统

- 健康饮食:**饮食应均衡,多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化物的食物。避免过度摄入咖啡因、糖和饱和脂肪。
- 定期运动:**定期运动有助于维持健康的体重,提高身体的代谢率,并增强免疫系统。
- 充足睡眠:**睡眠不足可能导致许多健康问题,包括内分泌失调。保持规律的睡眠时间,每晚保持7-9小时的睡眠。
- 维持积极的生活方式:**避免过度压力和焦虑,尽量保持轻松愉快的心情。定期参与社交活动,放松心情。
- 定期体检:**定期进行身体检查和妇科检查,以及监测血糖、血压和胆固醇水平。
- 调整生活方式:**戒烟限酒,保持健康的生活习惯,如避免长时间坐在电脑前,定期起身活动。
- 正确喝水:**充足的水分摄入有助于维持身体的水分平衡,从而影响激素的

分泌。建议每天饮用8-10杯水。

8.均衡的饮食:摄取各种新鲜水果、蔬菜、五谷杂粮和坚果,提供身体所需的营养素,有助于维持内分泌系统的正常功能。

9.补充营养素:适当补充维生素D、钙、镁和锌等营养素,有助于维持内分泌系统的平衡。

10.避免过度暴露于阳光下:过度暴露于阳光下可能导致皮肤问题,如晒伤和皮肤癌,从而影响内分泌系统。

四、寻求专业帮助

如果内分泌失调症状持续存在或加重,建议寻求专业医生的帮助。医生可以进行详细的身体检查和实验室测试,以确定具体原因并制定适当的治疗方案。

总之,调整生活习惯、保持健康的心态、关注身体信号并采取针对性的养护方法,是维护内分泌系统健康的关键。如果你发现自己有严重的内分泌失调症状,建议及时就医寻求专业的帮助。

(作者单位:香河县中医医院)

产后出血的预防与处理方法

□ 张红娟

产后出血是分娩后的一个常见并发症,也是导致产妇死亡的主要原因之一。本文将向大家介绍产后出血的预防与处理方法,帮助大家了解如何避免这一问题的发生,并在出现产后出血时采取正确的处理措施。

一、预防

- 充分准备:**在分娩前,应充分做好准备,包括了解分娩过程、选择有经验的医生、准备好必要的医疗设备等。
- 健康饮食与休息:**产妇在分娩前应保持健康的饮食和足够的休息,以增强身体抵抗力,有利于分娩过程的顺利进行。
- 健康饮食:**产妇应保持均衡的饮食,摄入足够的营养物质,以提供分娩所需的能量。
- 定期产检:**产妇应定期进行产检,了解自身健康状况和胎儿的发育情况,以便及时发现并处理潜在的健康问题。
- 避免过度疲劳:**产妇在分娩前应避

免过度疲劳,以免影响分娩过程的顺利进行。

6.心理准备:产妇应充分了解分娩过程和可能出现的问题,并做好心理准备,以保持冷静和镇定。

二、处理方法

- 立即止血:**一旦发现产妇出现产后出血症状,应立即采取止血措施,如使用止血药物、按压子宫等。
- 密切观察:**在止血的同时,医护人员应密切观察产妇的生命体征、阴道出血量及子宫收缩情况,以便及时发现并处理任何异常情况。
- 调整输液量和电解质:**如出现失血过多,应及时补充液体,如葡萄糖溶液或生理盐水。同时,还应关注电解质平衡,避免电解质紊乱。
- 保持镇定:**产妇在出现产后出血时应保持镇定,听从医护人员的指导,积极配合治疗。

5.心理疏导:产后出血可能导致产妇出现焦虑、紧张等不良情绪,医护人员应及时进行心理疏导,帮助产妇缓解心理压力。

6.预防感染:产后出血可能导致感染风险增加,医护人员应采取必要的预防感染措施,如定期消毒、使用抗菌药物等。

7.康复治疗:产后出血的产妇在恢复期应适当进行康复治疗,如按摩子宫、促进血液循环等,以加快身体恢复。

总之,产后出血的预防与处理方法对于保障产妇和婴儿的健康至关重要。在分娩前,产妇应充分做好准备,保持健康饮食和休息,定期进行产检,避免过度疲劳并做好心理准备。一旦出现产后出血症状,应立即采取止血措施并密切观察生命体征和阴道出血量。在恢复期,产妇应保持镇定,配合医生进行康复治疗,以加快身体恢复。同时,家庭成员也应给予产妇充分的关心和支持,帮助她度过这一关键时期。

(作者单位:雄县妇幼保健院)

急诊科是医院中最为忙碌的科室之一,每天都要接待大量的急症病人。这些病人可能因为各种原因突然发病,如外伤、急性疾病、中毒等,需要及时进行评估和紧急处理。

一、急诊病人的评估

- 病史采集:**急诊病人入院后,医生会详细询问病史,包括发病时间、症状、既往病史、家族史等,以了解病情和病因。
- 体格检查:**医生会对病人进行全面的体格检查,包括生命体征、皮肤颜色、意识状态、呼吸、脉搏、血压、心率、腹部体征等。
- 实验室检查:**根据病情需要,医生会安排一系列实验室检查,如血常规、尿常规、生化检查、影像学检查等,以辅助诊断和治疗。

二、紧急处理原则

- 迅速评估:**急诊病人入院后,医生应尽快完成病史采集和体格检查,对病情进行初步评估。
- 优先处理危急症:**对于病情危急的病人,如呼吸、心跳骤停、严重休克等,应立即进行心肺复苏等紧急处理。
- 分级处理:**根据病情轻重,将急诊病人分为不同等级,进行分级处理。一般将病人分为绿区(轻症)、黄区(中症)、红区(重症)三级。对于不同等级的病人,应采取不同的处理措施。

4.团队协作:急诊科是一个高度协作的科室,医生、护士、技师、辅助人员等应密切协作,共同完成病人的紧急处理。

三、紧急处理方法

- 止血:**对于外伤病人,应及时止血,根据伤口情况选择不同的止血方法,如加压止血、止血带等。
- 呼吸支持:**对于呼吸困难或呼吸停止的病人,应及时给予呼吸支持,如鼻导管吸氧、面罩吸氧、呼吸机等。
- 心跳支持:**对于心跳停止的病人,应及时进行心肺复苏。包括胸外按压、人工呼吸、除颤等。
- 输液与电解质平衡:**对于脱水或电解质失衡的病人,应及时补充水分和电解质。
- 抗感染治疗:**对于感染性疾病,应及时给予抗感染治疗。

急诊病人的评估与紧急处理是急诊科工作的核心内容之一,需要医护人员具备高度的专业素养和团队协作精神。本文介绍了急诊病人的评估方法、紧急处理原则和各种紧急处理方法,希望能帮助公众了解急诊医学的基本知识和工作流程。同时,我们也应该提高公众对急诊医学的认识,鼓励大家在遇到紧急情况时及时就医,共同维护公共健康。

(作者单位:阳信县人民医院)

急诊病人的评估与紧急处理方法

□ 蒋萍 程洪燕