

## 感染性疾病的传播途径和预防措施

□王欢

感染性疾病是一种常见的疾病,它可以通过多种途径传播,对人们的健康造成威胁。了解感染性疾病的传播途径和预防措施,对于保护自己和他人的健康至关重要。本文将介绍常见的感染性疾病及其传播途径,并给出相应的预防措施。

### 一、常见的感染性疾病

1. 细菌性传染病:如肺炎、痢疾、霍乱等,这些疾病可通过空气、水、食物、手等多种途径传播。  
2. 病毒性传染病:如流感、艾滋病、乙肝等,这些疾病主要通过空气飞沫、血液、母婴、接触等途径传播。  
3. 寄生虫病:如疟疾、阿米巴痢疾等,这些疾病主要通过蚊虫叮咬、粪便污染水源、食

用未煮熟的肉类等途径传播。

### 二、传播途径

1. 空气飞沫传播:细菌性和部分病毒性传染病可通过空气飞沫传播,如流感、麻疹等。  
2. 接触传播:接触传播是感染性疾病的主要传播方式之一,如痢疾、霍乱等可通过粪口途径传播。此外,接触被感染的血液、体液、污染物等也可能导致感染。  
3. 水源传播:寄生虫病如疟疾、阿米巴痢疾等可通过饮用被污染的水源传播。  
4. 食物传播:食物传播也是感染性疾病的重要途径之一,如沙门氏菌感染可能通过食用被污染的肉类、蛋类、奶制品等引起。

5. 母婴传播:某些传染病可通过母婴传播,如乙肝病毒可通过胎盘感染胎儿。

### 三、预防措施

1. 增强个人卫生习惯:保持手部卫生,特别是在接触公共场所后,应彻底清洁双手;避免食用或接触不洁食物;避免饮用未经处理的水。  
2. 保持社交距离:在公共场所保持社交距离,减少接触病毒和细菌的风险。  
3. 戴口罩:在需要的时候戴口罩,如公共交通工具内,可以有效防止飞沫传播和空气传播。  
4. 接种疫苗:根据当地的疫苗接种政策,积极接种针对相应传染病的疫苗,提高自身免疫力,降低感染风险。

5. 避免拥挤环境:尽量避免前往人群密集的场所,如公共浴室、游乐场等,以减少感染的风险。

6. 注意饮食卫生:选择新鲜、卫生的食物,避免食用未煮熟的肉类、海鲜等;选择安全的水源;避免食用生或半生的食物。

7. 定期体检:定期进行体检,及时发现身体内的潜在疾病,降低感染性疾病的发生率。

了解并采取适当的预防措施,对于防止感染性疾病的传播至关重要。通过增强个人卫生习惯、保持社交距离、戴口罩、接种疫苗、避免拥挤环境、注意饮食卫生、定期体检等措施,我们可以有效降低感染性疾病的风险,保护自己和他人的健康。

(作者单位:广元市第一人民医院)

## 常见的心理问题与应对方法

□王倩倩

在我们的日常生活中,心理健康问题越来越受到人们的关注。无论是家庭、学校还是职场,我们都应该意识到心理康复的重要性,因为这不仅关乎个人的幸福和健康,还关乎社会的和谐与稳定。本文将就心理康复这一话题进行科普,帮助大家了解其重要性、表现形式以及应对方法。

### 一、心理康复的定义与重要性

心理康复是指通过一系列措施帮助患者恢复到健康状态的过程。在心理健康领域,心理康复同样重要。它可以帮助患者克服各种心理障碍,如抑郁症、焦虑症等,恢复正常的心理状态,提高生活质量。心理康复不仅有助于个人身心健康,还能促进家庭、社会和谐。

### 二、常见心理问题及表现形式

1. 抑郁症:主要表现为情绪低落、兴趣丧失、无助感和自卑。患者常有失眠、食欲不振等症。

2. 焦虑症:表现为过度担忧、紧张和恐惧,常伴有躯体症状,如心慌、胸闷、头痛等。

3. 社交恐惧症:患者对社交场合或陌生人密集的场所产生恐惧,严重者甚至会出现回避行为。

4. 强迫症:患者反复出现强迫观念或行为,明知没有必要,但无法控制。

### 三、应对心理问题的策略与方法

1. 寻求专业帮助:当出现心理问题,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。专业的心理咨询师会运用专业知识和技能,帮助患者逐步走出心理困境。  
2. 调整心态:保持积极乐观的心态,学会面对和接受自己的情绪,学会放松和调整自己的心态。  
3. 健康的生活方式:保持健康的生活方式,如规律作息、合理饮食、适度运动等,有助于提高身体和心理水平。  
4. 建立良好的人际关系:与家人、

朋友保持良好的人际关系,有助于获得更多的情感支持和帮助。

5. 自我探索:通过自我探索,了解自己的优点和不足,学会自我调节和自我接纳。

### 四、家庭、学校和社会的责任

家庭、学校和社会应共同承担起心理康复的责任。家庭应关注孩子的心理健康,给予孩子关爱和支持;学校应关注学生的心理健康状况,提供必要的心理咨询和支持;社会应创造一个包容和关爱的环境,让每个人都有机会面对和克服心理问题。

心理康复是一个不可忽视的话题,它关乎个人的身心健康和社会和谐。了解常见心理问题的表现形式及应对方法,对于及时发现和解决心理问题至关重要。家庭、学校和社会应共同承担起心理康复的责任,为每个人创造一个健康、关爱的环境。只有这样,我们才能真正实现心理健康的全面提升。

(作者单位:遵化市人民医院)

随着现代医学的发展,脑病患者的康复护理越来越受到重视。脑病患者可能因各种原因导致大脑功能受损,如脑卒中、脑外伤、脑肿瘤等,这些疾病不仅影响患者的身体健康,还可能对他们的心理健康造成严重影响。因此,脑病患者的康复护理显得尤为重要。本文将介绍脑病患者的康复护理方法,帮助患者及家属更好地进行护理。

### 一、了解康复护理的重要性

康复护理是指在患者病情稳定后,通过一系列措施,帮助患者恢复身体功能、提高生活质量的过程。康复护理不仅仅是简单的身体护理,还包括心理、认知、社交等方面的康复。通过康复护理,患者可以逐渐恢复身体机能,提高生活质量,重返社会。

### 二、制定康复护理计划

制定康复护理计划是进行康复护理的第一步。首先,要了解患者的病情、身体状况、心理状态等基本情况。其次,根据患者的具体情况,制定针对性的康复护理计划,包括饮食、运动、理疗、心理疏导等方面。同时,要根据患者的恢复情况,及时调整康复护理计划。

### 三、饮食护理

脑病患者的饮食护理非常重要。要保证患者摄入足够的营养,以支持身体的恢复。建议给予患者高蛋白、高维生素、低盐、低脂肪的饮食。对于吞咽困难的患者,要特别注意食物的质地和形态,避免误咽和呛咳。同时,要避免过度饥饿和饱食,保持饮食规律。

### 四、运动康复

运动康复是脑病患者康复护理的重要组成部分。适当的运动可以帮助患者增强肌肉力量,提高关节灵活性,促进血液循环,有助于身体的恢复。在运动过程中,要注意患者的身体状况,避免过度运动导致身体损伤。可以选择散步、太极拳、瑜伽等轻柔的运动方式。对于肢体瘫痪的患者,可以进行被动运动和主动运动,帮助患者恢复肢体功能。

### 五、心理疏导

脑病患者的心理状态对康复效果有重要影响。患者在疾病过程中可能会产生焦虑、抑郁、自卑等负面情绪,这些情绪会影响患者的康复效果。因此,在康复护理过程中,要注重患者的心理疏导,给予患者关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。可以与患者进行沟通交流,倾听患者的感受,给予心理安慰和鼓励。

总之,脑病患者的康复护理是一项系统性的工作,需要全面考虑患者的身体状况、心理状态、饮食、运动等多个方面。通过制定针对性的康复护理计划,关注患者的生命体征变化,给予患者关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

(作者单位:河北省廊坊市大城县中医医院)

## 脑病患者的康复护理措施

□徐妍

## 皮肤恶性黑色素瘤的防治方法

□韩娜

### 一、了解皮肤恶性黑色素瘤

皮肤恶性黑色素瘤是一种恶性肿瘤,起源于黑色素细胞。它通常在皮肤上形成黑色或棕色的斑块或肿块。这种疾病的发展速度不一,有些病例可能在数月甚至数年内迅速恶化,而有些病例则可能保持相对稳定。

### 二、皮肤恶性黑色素瘤的症状

皮肤恶性黑色素瘤最常见的症状包括:1. 皮肤上出现无痛性黑色斑块或肿块;2. 原有痣(痣包括黑色素痣和良性痣)迅速增大、颜色加深;3. 边缘不规则的黑色斑块或斑块;4. 出现糜烂、出血、溃疡、萎缩或皱褶等;值得注意的是,以上症状并不一定仅出现在恶性黑色素瘤,其他疾病也可能导致类似的症状。因此,如遇到可疑症状,应及时就医进行专业诊断。

### 三、皮肤恶性黑色素瘤的预防

尽管皮肤恶性黑色素瘤的病因尚不完全清楚,但以下措施有助于降低患病风险:1. 避免长时间暴露在阳光下,使用防晒霜并定期进行防晒;2. 避免及减少可能刺激皮肤的因素,如过度摩擦或过度洗涤;3. 保持皮肤清洁和健康,避免感染和炎症;4. 定期检查痣的变化,如有异常增大、颜色改变等,及时就医。

### 四、皮肤恶性黑色素瘤的治疗

皮肤恶性黑色素瘤的治疗方法包括手术切除、放疗、化疗等。早期发现和及时治疗对于提高生存率至关重要。治疗方法应根据患者的具体情况和医生的建议来确定。

### 五、普及知识,提高公众意识

为了提高公众对皮肤恶性黑色素瘤的认识,以下信息非常重要:1. 定期进行身体检查,尤其是痣的变化;2. 了解皮肤恶性黑色素瘤的症状和体征,以便及时发现;3. 避免过度刺激痣,如过度摩擦或搔抓;4. 如果发现可疑症状,不要自行诊断和治疗,应及时就医;5. 鼓励身边的亲朋好友积极参与健康检查,并关注他们的痣的变化。

结语:皮肤恶性黑色素瘤是一种很严重的疾病,早期发现和及时治疗对于提高生存率至关重要。通过了解其症状、预防措施以及治疗方法,我们可以更好地应对这种疾病。为了普及相关知识,提高公众意识,我们应该鼓励每个人都积极参与健康检查,关注自己的痣和其他身体变化,并及时就医。

(作者单位:文安县医院)

## 浅谈眼科手术的麻醉方式

□张晓敏

眼科手术虽然规模相对较小,但精细度极高,因此对麻醉的要求也异常严格。在眼科手术中,麻醉不仅是为了减轻患者的痛苦,更是为了确保手术的顺利进行和患者的安全。今天,我们就来探讨一下眼科麻醉的智慧,看看如何通过这些技巧让手术更轻松。

在眼科手术中,麻醉的主要目标是确保患者的舒适度和手术区域的稳定。因此,麻醉医生需要根据手术的类型和患者的具体情况,选择合适的麻醉方式。

表面麻醉是眼科手术中常用的一种麻醉方式。这种麻醉方式通过眼药水滴入患者眼部,使药物通过黏膜吸收,从而起到麻

醉作用。常用的药物有盐酸丙美卡因等,通常在1~3分钟内生效。表面麻醉适用于时间较短的白内障手术、结膜异物取出术等。然而,需要注意的是,表面麻醉药不宜使用高浓度,应控制其用量及次数,且对药物过敏者禁用。

对于更复杂的眼科手术,如青光眼手术、视网膜脱离手术等,则需要采用更深入的麻醉方式,如局部浸润麻醉或球后神经阻滞麻醉。局部浸润麻醉是将表面麻醉药滴入眼球表面后,再用注射器将局麻药物注射于患者球结膜下,使药物在结膜下扩散,达到麻醉效果。而球后神经阻滞麻醉则是将麻醉药直接注入

肌锥内,以阻滞睫状神经节和睫状神经,从而达到更好的麻醉效果。这种麻醉方式技术要求较高,需要麻醉医生具有更强的专业性和更高的操作能力。

除了选择合适的麻醉方式外,麻醉医生还需要关注患者的眼内压变化。眼内压是眼科手术中的重要参数,过高或过低的眼内压都可能对手术造成不利影响。因此,麻醉医生需要根据手术的需要和患者的眼内压情况,合理调整麻醉药物的用量和种类,以保持眼内压的稳定。

此外,眼科手术中还可能出现眼心反射现象。眼心反射是指压迫眼球或眼眶,牵拉眼

外肌引起的由迷走神经介导的心动过缓和心律失常。为了避免这种现象的发生,麻醉医生需要在手术过程中密切监测患者的心率和血压变化,及时采取措施进行干预。

总的来说,眼科麻醉的智慧在于选择合适的麻醉方式、调整麻醉药物的用量和种类、保持眼内压的稳定以及预防眼心反射现象的发生。通过这些技巧的应用,我们可以让眼科手术更加轻松、安全地进行,为患者带来更好的手术体验。同时,这也需要麻醉医生具备丰富的专业知识和高超的操作技能,以确保患者的安全和手术的成功。

(作者单位:张家口市第四医院)