

# 大肠杆菌易致慢性肾盂肾炎及其应对策略

□ 梁苇茜

大肠杆菌是一种常见的肠道细菌，可引起腹泻等肠道感染症状。然而，对于某些人群，大肠杆菌也可能引起慢性肾盂肾炎，这是一种由细菌感染引起的肾脏感染。

## 一、了解大肠杆菌和慢性肾盂肾炎

慢性肾盂肾炎是一种由细菌感染引起的肾脏感染，通常是由于尿路感染未得到及时治疗 and 彻底治愈所导致的。大肠杆菌是一种常见的尿路感染病原菌之一，当机体的防御能力下降时，大肠杆菌易侵入肾脏，引发慢性肾盂肾炎。

## 二、如何提高机体防御能力

1. 保持健康的生活方式：保持健康的生

活方式对于提高机体防御能力至关重要。这包括保持充足的睡眠、均衡的饮食、适度的运动和避免吸烟和酗酒。

2. 保持尿路通畅：保持尿路通畅是预防尿路感染的关键。多喝水、避免憋尿和定期排尿有助于保持尿路清洁。

3. 定期体检：定期体检有助于及早发现肾脏感染和其他潜在的健康问题。

4. 接种疫苗：对于某些高危人群，如老年人、糖尿病患者和有肾脏疾病史的人，接种疫苗可以有效地预防尿路感染。

5. 药物治疗：对于已经出现慢性肾盂肾炎的患者，在医生的指导下进行合理的抗生素治疗是至关重要的。

## 三、免疫系统的角色

免疫系统是人体防御外部病原体入侵的关键机制。免疫系统包括白细胞（如淋巴细胞和巨噬细胞）和抗体，它们能够识别和攻击外来入侵者，如大肠杆菌等细菌。

## 四、应对慢性肾盂肾炎的策略

慢性肾盂肾炎是一种慢性疾病，需要长期管理和关注。以下是一些应对慢性肾盂肾炎的策略：

1. 及时就医：一旦出现肾脏感染的症状，如腰痛、发热和尿液异常，应尽快就医。

2. 遵从医嘱：在医生的指导下接受合理的抗生素治疗，并按照医生的建议进行治疗和随访。

3. 定期检查：定期进行尿液和肾脏功能检查，以便及早发现慢性肾盂肾炎的迹象。

4. 管理潜在因素：慢性肾盂肾炎常常与其他潜在因素（如糖尿病、高血压等）有关。通过控制这些因素，可以降低慢性肾盂肾炎的风险。

5. 预防再次感染：通过改善生活方式、保持尿路通畅和增强免疫系统等方式，有助于预防大肠杆菌等细菌再次侵入肾脏，引发感染。

总之，了解大肠杆菌和慢性肾盂肾炎的关系，以及如何提高机体防御能力是至关重要的。通过保持健康的生活方式、定期体检、接种疫苗、药物治疗和应对潜在因素等措施，可以有效地预防和控制慢性肾盂肾炎的发生。

（作者单位：广东省怀集县人民医院）

# 浅谈儿童急救的处理方法

□ 韩艳凤

在孩子的成长过程中，父母是他们最坚实的保护伞。然而，生活中总有许多意想不到的瞬间，掌握一些基本的儿童急救常识，能够在关键时刻为孩子的生命安全提供重要保障。以下是一份详尽的儿童急救常识大全，希望每位父母都能收藏并熟悉。

## 一、跌倒与擦伤

孩子在学习走路和奔跑时，跌倒和擦伤是常见的现象。

处理方法：先用清水或生理盐水清洁伤口，然后用碘伏或酒精消毒。轻微的擦伤可以贴上创可贴，较重的伤口则需要用无菌纱布包扎，并及时就医。

## 二、烫伤

热水、热汤、热饭等是常见的烫伤源。

处理方法：立即用冷水冲洗烫伤部位，降低皮肤温度。避免使用冰块直接接触皮肤，以免冻伤。如有衣物覆盖在伤口上，不要强行脱下，可以用剪刀剪开。随后，用干净的纱布轻轻覆盖伤口，并尽快就医。

## 三、窒息

孩子吃东西时，可能因为嬉笑、哭闹等原因导致食物误入气管，引发窒息。

处理方法：立即进行海姆立克急救法。对于1岁以下的婴儿，可以采用5次背部敲击与5次胸部按压的组合；对于1岁以上的儿童，则采用3次腹部快速按压。如果急救无效，应立即就医。

## 四、中暑

在高温天气下，孩子容易出现中暑症状。

处理方法：迅速将孩子转移到阴凉通风处，解开衣物，用湿毛巾擦拭身体降温。如果情况严重，出现昏迷、抽搐等症状，应立即就医。

## 五、误吞异物

孩子好奇心强，容易误吞小物件，如硬币、纽扣等。

处理方法：不要试图用食物将异物咽下，应立即就医。在等待就医的过程中，可以让孩子保持安静，避免剧烈运动，以免异物损伤消化道。

## 六、触电

孩子对电器充满好奇，但缺乏安全意识，触电风险不容忽视。

处理方法：首先切断电源，如果无法切

断，可以用绝缘物体（如木棒、塑料棒等）将孩子与电源分开。随后，检查孩子是否有烧伤、休克等症状，如有需要，立即就医。

## 七、鼻出血

鼻出血在孩子中也很常见，通常是因为鼻部受伤或干燥引起。

处理方法：让孩子保持安静，不要仰头，以免血液流入口腔或气管。可以用手指捏住鼻翼两侧，压迫止血。如果出血不止，应立即就医。

以上这些急救常识，每位父母都应该熟练掌握。在孩子遇到危险时，正确、及时的急救措施往往能够挽救生命，减少伤害。同时，我们也要教育孩子增强安全意识，预防事故的发生。愿每个孩子都能健康、快乐地成长。

（作者单位：唐山市妇幼保健院）

# 血小板减少性紫癜的护理措施

□ 周婕

血小板减少性紫癜是一种常见的出血性疾病，其特征是血小板计数减少，导致皮肤、黏膜和内脏出血。护理指南对于治疗和康复非常重要，以下是一些针对血小板减少性紫癜的护理建议：

1. 保持休息环境舒适：血小板减少性紫癜患者通常需要卧床休息，以减少出血的风险。确保患者的睡眠环境舒适、安静，温度和湿度适宜。

2. 皮肤护理：定期检查患者的皮肤和黏膜，注意是否有出血迹象。保持皮肤清洁干燥，避免搔抓和摩擦导致皮肤损伤。使用温和的保湿霜和防晒霜，以保护皮肤。

3. 饮食护理：血小板减少性紫癜患者应

摄入富含营养、易消化的食物，以促进身体恢复。避免食用刺激性和生冷食物，保持足够的水分摄入。

4. 避免创伤：减少患者受到创伤的机会，避免剧烈运动和过度劳累。对于需要进行手术或侵入性检查的患者，密切关注手术或治疗过程中的出血情况，及时报告医生。

5. 药物治疗护理：遵循医生的指导，按时服用血小板生成素（如白介素-11、TPO）等药物。注意药物副作用，如有不适及时与医生沟通。

6. 预防感染：由于血小板减少，患者容易发生感染。因此，应保持室内空气新鲜，定期

开窗通风，避免前往人群密集的场所，注意个人卫生。如有不适，应及时就医。

7. 心理护理：血小板减少性紫癜患者可能会感到焦虑、恐惧和不安等情绪变化。与患者建立良好的沟通，给予关爱和支持，帮助患者树立信心，积极配合治疗。

8. 定期检查：定期进行血常规检查以监测血小板计数和出血症状的变化。如果医生建议其他必要的检查，如骨髓穿刺等，应积极配合进行检查。

9. 预防出血：在日常生活中，避免使用硬毛牙刷或牙签等刺激性的口腔清洁用品，以免牙龈出血。对于鼻出血患者，可使用无菌棉球或冷毛巾敷鼻等方法进行止血。

10. 应急处理：在发生出血时，及时按压止血，可使用干净的纱布或棉垫压迫出血部位。注意观察患者的面色、呼吸、神志等变化，并及时报告医生。

总之，对于血小板减少性紫癜患者，护理人员及家属需要密切关注患者的身体状况，提供良好的生活环境和心理支持，遵医嘱服药，并采取适当的预防措施以减少出血的风险。给予关爱和支持，积极配合医生的治疗建议，以期达到更好的治疗效果。同时，对于该疾病的患者日常饮食起居方面也需要注意细节问题，以防病情反复发生。

（作者单位：四川省广安市岳池县龙孔镇卫生院）

# 更年期功血的应对策略与健康建议

□ 孙广宇

当女性步入中年，一个不可避免的生理变化开始悄然而至——更年期。这个被称为“女性更年期”的阶段，通常发生在40岁至60岁之间，伴随着荷尔蒙水平的波动和身体的种种变化。尽管更年期是每个女性都会经历的生理过程，但对于很多人来说，却是一个神秘而充满挑战的阶段。今天，让我们一起走进这个神秘的领域，探寻更年期的真谛，了解如何应对挑战，实现健康与自由。

## 一、更年期功血的原因

更年期功血的出现主要是由于女性体内激素水平的改变。随着年龄的增长，女性体内的雌激素水平逐渐下降，子宫内膜对雌激素的反应性降低，导致月经周期不规则。此外，更年期女性卵巢功能逐渐衰退，排卵周期不规律，也可能导致月经紊乱。同时，一些女性

可能存在子宫内膜局部异常，如子宫内膜增生、子宫内膜息肉等，这也可能导致更年期功血的发生。

## 二、应对更年期功血的策略

1. 调整生活方式：保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、保证充足的睡眠等，有助于调节内分泌系统，缓解更年期功血的状况。同时，避免过度劳累和精神紧张，也有助于减少更年期功血的发生。

2. 心理调适：更年期是女性生理和心理变化的阶段，容易出现情绪波动。学会调整心态，保持乐观情绪，有助于缓解更年期功血的状况。同时，与家人和朋友进行沟通交流，也有助于缓解心理压力。

3. 药物治疗：对于更年期功血症状严重的患者，可以在医生的指导下采用药物治疗。常用的药物包括孕激素、避孕药等，可根据个

人情况选择适合的药物。药物治疗可以有效缓解更年期功血的状况，同时也可以预防贫血的发生。

4. 及时就医：如果更年期功血症状持续时间较长、出血量大的患者，应及时就医。医生可能会采取手术方式进行治疗，如子宫内膜切除术或子宫切除术等，以减轻症状并保护患者的健康。

## 三、健康建议

1. 定期体检：定期进行妇科检查和身体检查，及时发现并处理更年期相关问题。如果出现月经周期不规则、经量增多或减少等症状，应及时就医。

2. 注意个人卫生：保持外阴清洁，定期清洗外阴，避免感染。如果出现阴道出血增多、异常分泌物等症状，应及时就医。

3. 增加营养摄入：适当增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物摄入，有助于改善贫血症状。

4. 避免过度运动：过度运动可能导致月经周期不规则，加重更年期症状。合理安排运动时间和强度，避免过度劳累。

5. 坚持健康的生活习惯：保持良好的作息时间、饮食习惯和运动习惯，有助于维持身体健康，减少更年期症状的发生。

总之，了解更年期功血的原因和应对方法对于维护女性健康至关重要。通过调整生活方式、心理调适、药物治疗和及时就医等措施，可以有效缓解更年期症状。同时，保持身心健康、积极面对是关键。在面对更年期时，我们应该积极采取措施，保持身体健康，享受美好生活。

（作者单位：沧州市人民医院）