

预防接种的必要性及注意事项

□ 常郑杰

预防接种,也称为免疫接种,是指通过给人体注射疫苗或其他生物制剂,刺激机体产生特异性免疫力,从而达到预防传染病的目的。这是一种科学、有效、经济的方法,保护儿童和成人的健康。

一、国家免疫计划的意义

国家免疫计划是由世界卫生组织(WHO)制定,各国根据本国实际情况参与制定和实施的免疫规划。其目的是通过实施预防接种,降低人群中的传染病发病率、死亡率和致残率,提高人群健康水平。我国实施国家免疫计划,旨在保护全体国民的健康。

二、预防接种的必要性

传染病是威胁人类健康的重要因素之一,而预防接种是有效降低传染病发病率、死亡率和致残率的重要手段。许多传染病可以通过预防接种来预防,例如水痘、麻疹、腮腺炎等。一旦感染传

染病,可能会引发严重的并发症,甚至危及生命。因此,预防接种是每个人都应该重视的事情。

三、免疫预防接种率的问题

根据我国国家免疫规划疫苗儿童免疫程序的相关规定,各种疫苗的免疫预防接种率应达到一定的水平。然而,实际数据表明,一些疫苗的预防接种率并未达到预期目标,这可能会影响疫苗的效果。因此,我们需要采取措施提高预防接种率,确保疫苗的有效性。

四、儿童预防接种的注意事项

对于儿童来说,预防接种是一项重要的健康措施。在接种前,家长需要了解接种疫苗的相关知识,如疫苗名称、接种时间、禁忌症等。在接种时,应带好儿童的预防接种证和相关资料,按照医生的要求进行接种。接种后,需要留观半小时,确认无异常反应后方可离开。此外,定期到当地社区卫生服务中心接受预防接种咨询和

检查也是必要的。

五、家长在预防接种中的角色

家长在儿童预防接种中扮演着重要的角色。首先,家长需要了解预防接种的相关知识,如疫苗的作用、禁忌症等。其次,家长需要配合医生的工作,按照规定的时间和程序进行接种。此外,家长还需要关注儿童的身体状况,如有异常及时就医。

六、预防接种的安全性

预防接种的安全性是大家关心的问题。事实上,大多数疫苗是安全的,不良反应的发生率也很低。在接种过程中,医生会详细询问和观察儿童的身体状况,确保安全。如果出现异常反应,医生会及时处理。因此,家长无需过度担心疫苗的安全性问题。

总之,预防接种是保护人类健康的重要手段之一。实施国家免疫计划,提高预防接种率,是保护国民健康的重要措施。

(作者单位:平泉市杨树岭中心卫生院)

儿童哮喘是一种常见的慢性气道炎症疾病,严重影响着小儿的身心健康。预防儿童哮喘的方法对于保护小儿的健康具有重要意义。下面将详细介绍儿童哮喘的预防方法。

一、避免过敏源

避免过敏源是预防儿童哮喘的关键。常见的过敏源包括花粉、尘螨、动物皮屑、海鲜等。家长应该注意观察小儿对哪些过敏源敏感,尽量避免接触。此外,保持室内空气流通、定期清洁和消毒也是预防过敏源的重要措施。对于家庭装修中使用的油漆、涂料、新家具等新物品,也要注意选择无污染的产品,避免室内空气中的过敏源对小儿呼吸道造成刺激。

二、加强营养

加强营养可以提高小儿的免疫力,减少哮喘的发生。家长应该注意小儿的营养均衡,多食用富含维生素、蛋白质、矿物质的食物,如蔬菜、水果、豆制品等。同时,适当补充微量元素,如钙、锌等,也可以增强小儿的免疫力,减少哮喘的发生。此外,家长还可以给小儿适当食用一些具有润肺、化痰、止咳的食物,如梨、枇杷等,有助于减少哮喘的发生。

三、保持良好的生活习惯

保持良好的生活习惯可以增强小儿的体质和抵抗力,减少哮喘的发生。家长应该鼓励小儿积极参加体育锻炼,如户外活动、游泳等,增强身体抵抗力。同时,合理安排作息时间,保证小儿充足的睡眠和休息时间,避免过度劳累和情绪波动。良好的生活习惯还包括良好的饮食习惯,家长应该注意小儿的饮食卫生,避免食用变质或污染的食物。

四、避免呼吸道感染

呼吸道感染是儿童哮喘的重要诱因之一。家长应该注意小儿的呼吸道保护,避免感染病毒和细菌。在季节交替时,家长应该注意小儿的保暖和室内空气流通,避免感冒和其他呼吸道疾病的发生。如果小儿已经感染了呼吸道疾病,应该及时就医并遵医嘱进行治疗和管理,以减少哮喘的发生。

五、定期进行健康检查

定期进行健康检查是预防儿童哮喘的重要措施之一。家长应该带小儿到正规医疗机构进行健康检查,了解小儿的健康状况,及时发现哮喘的早期症状并就医。同时,家长还应该了解哮喘的预防和管理知识,积极预防和控制哮喘的发生和发展。

总之,预防儿童哮喘需要家长们从多个方面入手,包括避免过敏源、加强营养、保持良好的生活习惯、避免呼吸道感染以及定期进行健康检查等。同时,家长也应该为小儿创造一个健康、和谐的生活环境,让小儿在快乐中健康成长。在遇到小儿哮喘症状时,家长应该及时就医并遵医嘱进行治疗和管理,帮助小儿早日恢复健康。

(作者单位:保定市妇幼保健院)

儿童哮喘的预防方法

□ 杜宁

超声检查的优点和缺点是什么

□ 尹瑶瑶

在现代医学领域,超声检查作为一种常见的诊断工具,被广泛运用于临床实践中。它通过声波的反射来产生人体内部结构的影像,有着独特的优点和缺点。在探讨这一主题时,我们需要全面了解超声检查的优缺点,以便更好地评估其在临床应用中的价值和局限性。

一、超声检查的优点

1. 无创、无辐射:与X光、CT等传统影像检查技术相比,超声检查不会对病人造成任何创伤,也不会产生辐射,对孕妇等特殊群体尤其适用。

2. 实时动态成像:超声检查可以实时动态成像,能够清晰地显示人体内部结构及其变化,有助于医生及时准确地了解患者的病情。

3. 广泛适用性:超声检查适用于各种人群,包括婴儿、儿童、成人、老年人等不同年龄层次的人群,对于全身各部位

的检查也有很高的临床价值。

4. 可重复性强:超声检查可以在任何时间、任何地点进行,且结果可重复性高,有利于医生及时跟踪患者的病情。

5. 价格相对较低:相对于其他高端影像检查技术,超声检查的价格相对较低,因此在一些经济欠发达地区或贫困人群中具有更广泛的临床应用前景。

二、超声检查的缺点

1. 分辨率有限:尽管超声检查在许多方面表现优秀,但其成像原理和探头技术的限制可能导致其分辨率相对较低,难以清晰地显示一些微小结构和病变。

2. 误诊和漏诊:超声检查的准确性和可靠性受医生经验、设备性能、患者体位等多种因素的影响,可能出现误诊和漏诊的情况。

3. 诊断局限性:超声检查主要用

于实质性器官的检查,对于空腔脏器、含气器官等特殊人群,超声检查的适用性可能受限。

4. 胎儿畸形筛查:在胎儿畸形的筛查方面,超声检查也存在一定的局限性,对于某些严重畸形可能无法准确判断。

5. 对患者心理影响:尽管超声检查是无创、无辐射的检查方法,但部分患者在频繁接受超声检查时仍可能存在一定的心理压力和不舒适感。

综上所述,超声检查具有许多优点,如无创、实时动态成像、广泛适用性等,但也存在一定缺点,如分辨率有限、误诊和漏诊、胎儿畸形筛查局限性等。在实际应用中,医生应根据患者的具体情况和需求,选择合适的检查方法和技术,以提高诊断的准确性和可靠性。同时,患者也应了解超声检查的相关知识,积极配合医生工作,共同促进医学事业的进步和发展。

(作者单位:肃宁县人民医院)

上腹部磁共振检查的应用探究

□ 孟乾 吴爽 陈燕生

在医学领域,随着科技的不断进步,磁共振成像(MRI)已经成为一种常用的诊断工具。而在进行腹部磁共振检查时,医生们常常会关注上腹部的情况,因为上腹部涵盖了许多重要的器官,包括肝脏、胆囊、胰腺等。那么,在上腹部磁共振检查中,我们能观察到什么呢?下面我们将为您介绍上腹部磁共振检查能看到什么。

一、肝脏病变检查

磁共振检查对于肝脏病变的检出率较高,可以清晰地显示肝脏形态,对于肝脏占位性病变的良恶性鉴别、肝脏转移瘤的起源鉴别以及肝癌手术前预判等方面具有重要意义。磁共振检查还能观察肝硬化的食管胃底

静脉曲张的程度,有助于临床预防破裂出血。

二、胆囊病变检查

磁共振检查能够清楚地显示胆囊的形态、位置以及胆囊内是否有结石、炎症、肿瘤等病变。对于胆囊炎的严重程度和胆囊周围炎的严重程度,磁共振检查也能提供准确的信息。对于胆囊肿瘤,磁共振检查可以观察肿瘤的大小、位置以及是否侵犯周围组织等情况。

三、胰腺病变检查

磁共振胰胆管造影(MRCP)可以清晰地显示胰胆管的形态、位置以及结石、狭窄等情况,是磁共振检查在胰腺疾病中的重要应用。磁共振检查还可以观察胰腺形态有无异常,

对于胰腺炎、胰腺肿瘤等胰腺病变的诊断具有重要意义。

四、脾脏病变检查

磁共振检查可以观察脾脏的大小、形态以及是否有肿瘤、囊肿等病变,对于脾脏外伤的评估也有重要作用。

五、其他器官病变检查

上腹部磁共振检查还包括对胃、十二指肠、肾脏、肾上腺等器官的检查,可以观察这些器官的大小、形态、位置以及是否有炎症、肿瘤、结石等病变。

需要注意的是,磁共振检查是一种相对复杂的检查方法,需要患者和医生密切配合。

在检查前,患者需要摘掉手表、首饰等金属物品,身上不能带包和皮带。在检查过程中,患者需要保持呼吸平稳,不能移动身体。如果对磁共振检查有疑虑或者对机器操作有疑问,可以向医生咨询。

综上所述,上腹部磁共振检查是一种重要的医学检查方法,可以检出多种上腹部疾病,提供丰富的疾病信息,为医生提供重要的诊断和治疗依据。通过正确的方法和密切的配合,磁共振检查能够发挥出其应有的价值,为患者的健康保驾护航。如有相关疑问或需要进一步了解上腹部健康知识,请咨询医生或相关专家。

(作者单位:秦皇岛市第一医院)

浅谈肾内血液净化患者的健康生活方式

□ 杨莎

肾内血液净化患者的健康生活方式对于疾病的康复和整体健康状态至关重要。以下是一些针对肾内血液净化患者的健康生活方式建议:

1. **饮食管理:** 肾内血液净化患者需要特别注意饮食,以保持营养平衡,并遵循低盐、低脂、高蛋白的饮食原则,避免过多的高胆固醇食物。饮食中应富含各种维生素和矿物质,以确保身体的正常功能。建议适度控制水分摄入,避免液体滞留和水肿。

2. **适量运动:** 肾内血液净化患者应保持适度的身体活动,以增强心肺功能和肌肉力量。建议进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳

等,以降低心血管负担。避免剧烈运动,以防止意外伤害。

3. **控制体重:** 肾内血液净化患者应保持健康的体重,避免过度肥胖。定期进行体重监测,并根据医生建议调整饮食和运动计划。

4. **戒烟限酒:** 肾内血液净化患者应戒烟限酒,以降低烟草和酒精对身体的损害。戒烟是预防慢性疾病进展的关键,而适量饮酒可能对健康有益,但过量饮酒会加重肾脏负担。

5. **充足睡眠:** 肾内血液净化患者需要保证充足的睡眠,以恢复身体疲劳和促进健康。建议保持规律的睡眠时间,并避免夜间排尿次数过多影响睡眠质量。

6. **保持积极心态:** 保持积极的心态对于肾内血液净化患者的康复至关重要。学会调整情绪,减轻压力,与家人和朋友保持联系,分享生活中的快乐和困难。

7. **定期检查:** 肾内血液净化患者应定期进行身体检查,以便及时发现病情变化和并发症。根据医生建议调整检查频率,并遵循医生的指导进行治疗和护理。

8. **合理用药:** 肾内血液净化患者应根据医生建议合理使用药物,避免自行调整药物剂量或停药。了解药物的作用和副作用,如有不适及时就医。

9. **个人卫生:** 保持个人卫生对于肾内血

液净化患者的健康至关重要。定期洗澡、洗手、更换衣物和床上用品,以减少感染的风险。

10. **水分管理:** 肾内血液净化患者应特别注意水分管理,以防止液体滞留和水肿。根据医生建议调整液体摄入量,并遵循医生的指导进行水分控制。

总之,肾内血液净化患者的健康生活方式建议包括饮食管理、适量运动、控制体重、戒烟限酒、充足睡眠、保持积极心态、定期检查、合理用药、个人卫生和水分管理等方面。通过遵循这些建议,肾内血液净化患者可以更好地维护身体健康,提高生活质量。

(作者单位:河北省胸科医院)