

## 疫苗接种的种类及重要性

□ 田伟红

全国儿童预防接种日是一个重要的日子,它提醒我们关注儿童健康,特别是他们的免疫接种。免疫接种是预防许多儿童疾病的有效手段,它通过向体内注射疫苗,激发免疫系统产生抗体,从而对抗疾病。

### 一、疫苗接种的重要性

疫苗接种是预防传染病的有效手段,它可以大大降低儿童感染疾病的风险,同时也能减少因疾病带来的医疗负担。许多疫苗都是针对一些常见的儿童疾病,如肺炎、流感、百日咳、破伤风等。通过接种疫苗,儿童可以获得对这些疾病的免疫能力,从而避免患病,同时也能保护身边的人。

### 二、疫苗接种的种类

疫苗接种可以分为两类:一类是计划内疫苗,一类是计划外疫苗。计划内疫苗是政府免费提供的,必须按照规定的时间和剂量进行接种。这些疫苗包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗、百日咳疫苗、百白破二价疫苗、流脑疫苗等。计划外疫苗则是家长可以根据孩子的情况选择是否接种的疫苗,如流感疫苗等。

### 三、疫苗接种的最佳时间

一般来说,宝宝在出生后就需要开始接种疫苗,并且需要定期进行接种。根据孩子的年龄和身体状况,医生会给出具体的接种时间和建议。为了确保疫苗的效果,应该在规定的时

间内尽早接种。同时,如果在宝宝身体状况不佳或者刚从疾病中康复时,应该延迟接种。

### 四、接种疫苗的风险

虽然疫苗接种是一种安全、有效的预防手段,但仍存在一些风险。最常见的是注射部位的疼痛和轻微的发热等不良反应。这些症状通常会在短时间内自行消失,不需要特殊处理。然而,有些情况下可能需要就医。对于严重的过敏反应,可能需要使用抗过敏药物或进行急救处理。因此,在接种疫苗前,家长应该告诉医生孩子的过敏史和其他健康状况。

### 五、如何正确接种疫苗

家长们在给孩子接种疫苗时,需要按照

医生的建议和指导来进行。在接种前,医生会进行必要的检查,确保孩子适合接种。同时,医生也会告知孩子需要在空腹或休息状态下进行接种。在接种时,家长需要协助医生做好孩子的安抚工作,并告诉医生任何可能影响接种的因素。在接种后,家长需要遵循医生的建议,如观察孩子是否有不良反应等。

总之,全国儿童预防接种日提醒我们关注儿童健康,尤其是他们的免疫接种。家长们需要了解疫苗接种的重要性以及相关知识,正确选择并给孩子接种适合的疫苗,为他们的健康提供有力的保护。

(作者单位:河北省曲阳县疾病预防控制中心)

## 甲状腺术后注意事项及护理措施

□ 甄艳

甲状腺手术是治疗甲状腺疾病的一种常见方法,如甲状腺肿瘤、甲状腺功能亢进等。手术后,患者的身体需要一定时间来恢复。在此期间,患者和家属需要了解并遵循一些术后注意事项和护理措施,以促进伤口愈合,减少并发症的发生。以下是一些甲状腺术后注意事项及护理措施的科普。

### 一、术后初期注意事项

1.休息:术后初期,患者需要充分休息,避免剧烈运动和提重物,以减少伤口疼痛和出血。  
2.观察伤口:术后返回病房后,护士会定时观察伤口敷料的情况,注意有无渗血、红肿、感染等迹象。患者自己也要注意观察,发现问题及时告知医护人员。

3.饮食:术后初期,患者可能会有喉咙疼痛、吞咽困难等不适。应进食流质食物,如稀粥、豆浆等,避免辛辣、油腻、过硬的食物。随着恢复,逐渐过渡到半流质和普通饮食。

4.疼痛管理:术后可能会出现不同程度的疼痛,医生会根据患者情况给予适当的止痛药物。如果疼痛加剧或持续不减,应及时告知医生。

5.避免颈部受到外伤:避免用力咳嗽、打喷嚏等,以防颈部伤口裂开。

### 二、术后护理措施

1.伤口的护理:术后要保持伤口清洁干燥,避免沾水。一般情况下,伤口不需要特殊处理,只需定期更换敷料。

2.颈部活动的逐渐恢复:术后初期,患者应避免剧烈颈部活动,以免影响伤口愈合。随着恢复,可以逐渐增加颈部活动范围。

3.声音护理:术后可能会出现声音沙哑、发声困难等情况,这是由于手术时对喉返神经的暂时性损伤所致。患者应多说话、练习发音,有助于神经功能的恢复。

4.吞咽功能锻炼:术后吞咽可能会受到影响,患者可以通过练习吞咽食物和水来恢复吞咽功能。

5.遵医嘱用药:术后要按照医生的指示服用药物,如抗生素、止痛药等。不要自行停药或更改剂量。

6.定期复查:术后要按时到医院进行复

查,医生会根据恢复情况调整治疗方案。

### 三、术后生活调整

1.保持良好的作息时间:术后要保证充足的睡眠,避免熬夜。

2.合理饮食:术后应保持均衡的饮食,多吃新鲜蔬菜、水果、富含蛋白质的食物,避免辛辣、油腻、高脂肪的食物。

3.适当运动:术后初期应避免剧烈运动,随着恢复可以逐渐增加运动量。

总之,甲状腺术后注意事项及护理措施对于患者的恢复至关重要。患者和家属要认真学习并遵循这些措施,如有问题要及时与医护人员沟通。通过良好的护理和调适,患者可以尽快康复,重返正常生活。

(作者单位:河北省唐山市中心医院)

## 分娩过程中的护理措施

□ 赵卫东

分娩,作为女性生命中最重要、最独特的经历之一,需要我们给予足够的关注和护理。在这个过程中,医护人员的专业照顾和精心护理固然重要,但产妇及其家人的积极参与和准备也不可忽视。本文将为您详细介绍分娩过程中的各项护理措施,从准备工作到产后恢复,为孕妈妈们提供全面的指导。

### 一、准备工作

1.了解分娩过程:孕妈妈们应该提前了解分娩过程的基本知识,包括宫缩、破水、胎儿娩出等过程,以便做好心理准备。  
2.准备工作清单:孕妈妈们应根据医院的要求,提前准备好所需的物品,如产妇卫生巾、哺乳衣、湿巾等。

3.与医护人员建立联系:孕妈妈们应在分娩前与医护人员建立联系,了解医院的工作流程和安排,以便顺利度过分娩过程。

### 二、分娩过程中的护理

1.监测生命体征:医护人员会密切监测孕妈妈的生命体征,包括心率、血压、呼吸等,以确保母婴安全。

2.宫缩疼痛管理:孕妈妈们可以通过深呼吸、放松、按摩等方法来缓解宫缩疼痛。此外,医生还会根据孕妈妈的情况给予适当的药物止痛。

3.胎儿监测:胎儿的健康状况是分娩过程中最重要的关注点之一。医护人员会通过超声波、电子监测等方式实时监测胎儿的心跳和宫内情况。

4.体位调整:根据孕妈妈的个人情况和医生的建议,医护人员会调整孕妈妈的体位,以便胎儿更好地娩出。

5.预防感染:分娩过程中,孕妈妈们应避免与外界接触,以降低感染风险。医护人员会定期进行手部和环境消毒,使用一次性用品以减少交叉感染的风险。

### 三、产后护理

1.观察出血和疼痛:产后出血是分娩后最常见的并发症之一,医护人员会密切关注产妇的出血情况,并及时采取措施加以控制。此外,产后疼痛也是常见问题,孕妈妈们可采取适当的止痛方法加以缓解。

2.乳房护理:分娩后,产妇的乳房会经历一系列变化,如奶水分泌、肿胀等。医护人员会提供专业的乳房护理指导,帮助产妇顺利度过这一阶段。

3.母婴同室:产妇和新生儿应尽量保持在一起,这有助于建立母婴关系,同时也能方便医护人员监测新生儿的健康状况。

4.营养补充:产妇在分娩过程中会消耗大量体力,因此应适当补充营养,以帮助身体快速恢复。

总之,分娩过程中的护理是一项至关重要的工作,需要孕妈妈们、家人和医护人员的共同努力。通过了解并遵循以上护理措施,我们可以为孕妈妈们创造一个安全、舒适的生产环境,确保母婴平安健康。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院产科)

## 心脏超声正常,是否意味心脏完全健康?

□ 柴帅

心脏超声,也被称作超声心动图,是一种利用超声波技术来观察和评估心脏结构和功能的医学检查方法。通过心脏超声,医生能够观察到心脏的各个部位,包括心脏壁、心室、心房以及瓣膜等,还可以测量它们的大小和运动情况,评估心脏的泵血能力。

让我们来了解一下心脏超声检查的原理。心脏超声使用的是超声波,这种声波的频率比人耳能听到的声音频率高很多,因此我们听不到。当超声波通过皮肤发射到心脏时,它们会被心脏的结构反射回来。心脏的肌肉、瓣膜、血液等不同的组织会反射不同

的回声。通过捕捉这些回声,心脏超声机器能够生成一幅幅心脏结构的图像,使我们能够看到心脏的内部情况。

心脏超声对于诊断和评估心脏疾病非常重要。它可以帮助医生识别心脏瓣膜问题、心肌病、心包疾病、先天性心脏病等多种心脏状况。在监测心脏病患者的心脏功能、评估治疗效果以及规划治疗方案方面,心脏超声也发挥着不可或缺的作用。

然而,有些人可能会误以为如果心脏超声结果正常,就意味着他们的心脏是完全健康的。实际上,心脏超声正常只能说明在检查时,医生没有发现明显的心脏结构或功能异

常。但导致心脏问题的因素有很多,有些可能并未在心脏超声中被检测到。例如,心脏超声可能无法检测到所有类型的心肌缺血,这是因为心肌缺血通常发生在心脏微小的血管上,而这些微小血管无法通过心脏超声成像。此外,心脏超声也无法直接检测到某些类型的心律失常,因为这些失常可能不涉及心脏结构的变化。除了心脏超声之外,还有许多其他因素可能导致心脏问题,如高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖、家族遗传史等。这些因素可能会损害心脏的血管,导致心肌缺血,甚至引发心肌梗死。因此,即使心脏超声结果显示正常,也不能完全排除心脏疾病的存在。

定期进行心脏检查是非常重要的,这不仅包括心脏超声,还包括血压测量、心电图、血液检查等其他方法。通过这些检查,医生可以全面评估心脏的健康状况,及时发现并处理可能的心脏问题。尤其是对于有心脏病家族史、吸烟、高血压、糖尿病等心脏疾病风险因素的人群,定期检查更为关键。

总之,心脏超声是一项重要的心脏检查方法,但它不是万能的。即使心脏超声结果正常,也不能完全排除心脏疾病。为了保持心脏健康,我们需要注意生活方式的调整,遵循医生的建议,定期进行心脏检查。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)