

## 流感的传播途径与预防措施

□ 杨越

流感是一种由病毒引起的呼吸道传染病，其传播途径主要是通过飞沫传播，预防措施对于防止疾病的传播至关重要。下面将详细介绍流感的传播途径和预防措施。

### 一、传播途径

流感主要通过飞沫传播，当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，病毒会随之排出，并散布在空气中。当其他人吸入这些空气时，病毒就有可能进入呼吸道并导致感染。此外，接触感染者的物体表面后再接触自己的口鼻也可能导致感染。

### 二、预防措施

1. 接种疫苗：接种流感疫苗是预防流感的最有效方法。疫苗可以提供短期和长期的

保护，降低感染流感的几率。

#### 2. 保持良好的个人卫生习惯：

勤洗手：经常用肥皂和流动水洗手，尤其是在接触公共场所之前。

避免触摸眼睛、口腔和鼻子等部位。

保持良好的呼吸道卫生：如果出现咳嗽或打喷嚏，请使用纸巾掩盖口鼻，并立即洗手。

增强免疫力：均衡饮食、适度锻炼、睡眠充足等良好的生活习惯有助于增强身体免疫力，更好地抵抗病毒入侵。

室内通风：在室内时，经常开窗通风，保持空气流通，有助于降低病毒浓度。

避免聚集：尽量避免前往人群密集场所，如公共浴室、公共交通工具等，以减少

感染风险。

合理饮食：多吃富含维生素C、E等抗氧化食物，有助于提高身体抵抗力。

及时就医：如有发热、咳嗽等症状，应及时就医并遵医嘱服药治疗。

除了以上常规预防措施外，还有一些其他建议：

佩戴口罩：在室内或公共场所佩戴口罩可以减少飞沫传播的风险。

家庭预防：对于家庭成员，建议经常用热水或消毒液清洗接触的物品表面，如门把手、桌面、床头柜等。同时保持家庭环境通风透气。对于易感人群如老人、儿童、孕妇等，建议家中储备一些治疗流感的药物或者含有抗病毒成分的口罩等防护用品。

### 三、治疗与护理

对于流感患者，及时就医并遵医嘱服药治疗是关键。同时，家庭成员应做好患者的隔离与护理工作，避免病毒进一步传播。在流感流行期间，家庭成员可准备一些常用的感冒药物以备不时之需。此外，保持良好的休息和饮食营养也是康复的重要因素。

**结语：**流感的传播途径主要是通过飞沫传播，而预防措施包括接种疫苗、保持良好的个人卫生习惯（如勤洗手、避免触摸眼睛、口腔和鼻子等部位）、保持室内通风、避免聚集、合理饮食、增强免疫力等。同时，佩戴口罩、家庭预防措施以及家庭成员之间的合作护理也是防治流感的重要环节。

（作者单位：河北省石家庄市第八医院）

## 中西医协同治疗在呼吸道疾病高发季中的优势

□ 陈明雷

随着季节的更迭，呼吸道疾病进入高发期。在这个时期，肺炎、流感、支气管炎等多种呼吸道疾病频发，给人们的健康带来了极大的威胁。面对这样的挑战，中西医结合的协同治疗模式显得尤为重要。本文将从中医和西医两个角度，探讨如何在呼吸道疾病高发季中实现中西医的协同治疗。

### 一、西医治疗的优势

西医在呼吸道疾病的治疗中，以其快速、有效的特点，占据了重要的地位。针对细菌、病毒等病原体，西医通过抗生素、抗病毒药物等手段，直接针对病原体进行杀灭或抑制，从而达到治疗的目的。此外，西医在急救、重症监护等方面也具有明显的优势，能够及时挽

救患者的生命。

### 二、中医治疗的特点

中医治疗呼吸道疾病，注重整体观念和辨证论治。中医认为，呼吸道疾病的发生与人体内部环境的失衡有关，因此治疗时要从整体出发，调和人体的阴阳气血，增强机体的抵抗力。同时，中医还强调“治未病”，即在疾病未发之前，通过调整生活方式、饮食习惯等方式，预防疾病的发生。

在呼吸道疾病的治疗中，中医常用的方法包括中药治疗、针灸、推拿等。中药治疗通过辨证施治，针对患者的具体病情，选用相应的中药方剂，以调和气血、清热解暑、润肺止咳等方式，达到治疗的目的。针灸和推拿则通

过刺激人体的穴位和经络，调节人体的气血流通，增强机体的自愈能力。

### 三、中西医协同治疗的实践

在呼吸道疾病高发季，中西医协同治疗具有明显的优势。具体来说，可以从以下几个方面进行实践：

1. 早期诊断：在疾病初期，西医可以通过快速、准确的诊断手段，明确病原体的种类和病情的严重程度，为中医治疗提供准确的依据。

2. 综合治疗：在治疗过程中，中西医可以相互补充、相互协调。西医可以通过抗生素、抗病毒药物等手段杀灭或抑制病原体；中医则可以通过中药治疗、针灸、推拿等方式调和人体的气血，增强机体的抵抗力。两者结合，

可以更有效地治疗呼吸道疾病。

3. 康复调养：在疾病恢复期，中医可以通过调整患者的饮食、作息等方式，帮助患者恢复体力、增强免疫力；西医则可以通过康复训练、心理疏导等方式，帮助患者更快地回归正常生活。

### 四、结语

中西医协同治疗在呼吸道疾病高发季中具有明显的优势。通过早期诊断、综合治疗和康复调养等方式，中西医可以相互补充、相互协调，为患者提供更全面、更有效的治疗服务。在未来的医疗实践中，我们应该进一步探索和完善中西医结合治疗模式，为人民群众的健康事业做出更大的贡献。

（作者单位：河北省廊坊市安次区医院）

## 胰岛素在糖尿病治疗中的作用

□ 贾霜霜

在当今社会，糖尿病已经成为一种全球性的慢性疾病，给人们的健康带来了巨大的威胁。而在糖尿病治疗中，胰岛素被视为一种重要的药物，扮演着至关重要的角色。它不仅能够帮助患者控制血糖水平，减轻并发症的风险，更能够改善患者的生活质量。因此，胰岛素在糖尿病治疗中具有重要的作用。

### 一、胰岛素的种类和作用

1. 胰岛素的种类：根据来源和结构不同，胰岛素可分为动物胰岛素、人胰岛素、胰岛素类似物和新胰岛素等。其中，动物胰岛素与人类胰岛素结构相似，但存在一定的差异。新胰岛素包括长效胰岛素、混合胰岛素等，具有更好的稳定性和作用时间。

2. 胰岛素的作用：胰岛素的主要作用是促进细胞对糖的吸收和利用，同时抑制糖原分解和糖异生。它还可以促进脂肪酸合成和

利用，抑制脂肪酸氧化。此外，胰岛素还可以促进蛋白质合成和储存，以及维持水电解质平衡和酸碱平衡。

### 二、胰岛素在糖尿病治疗中的作用

1. 控制血糖水平：胰岛素是糖尿病治疗中的基础药物，通过补充外源性胰岛素，可以有效地控制血糖水平，避免血糖过高引起的各种并发症。

2. 减少口服降糖药物的用量：部分糖尿病患者可以在医生的指导下，从小剂量开始使用胰岛素，逐渐增加剂量，直至达到治疗效果满意为止。同时减少口服降糖药物的用量，避免药物副作用的产生。

3. 改善胰岛β细胞功能：长期使用胰岛素可以减轻胰岛β细胞的负担，改善胰岛β细胞的功能，从而减少糖尿病的并发症。

4. 预防低血糖：对于使用胰岛素的患者来说，如果剂量掌握不好或者饮食控制不严

格，都可能导致低血糖的发生。因此，在使用胰岛素的同时，患者应该注意饮食控制和剂量调整，预防低血糖的发生。

### 三、不同类型糖尿病的治疗方案

1. 1型糖尿病：由于胰岛β细胞受损严重，需要长期使用胰岛素治疗。患者应该根据医生的建议，制定合理的胰岛素使用方案，如三餐前注射短效胰岛素、睡前注射中效胰岛素等。

2. 2型糖尿病：在某些情况下，2型糖尿病患者也可以使用胰岛素进行治疗。例如，当患者存在严重的胰岛β细胞功能受损、口服降糖药物失效或存在严重并发症时，可以考虑使用胰岛素。此外，对于体型肥胖、血糖较高的患者，使用胰岛素可以减轻胰岛β细胞的负担，改善胰岛β细胞的功能。

3. 其他类型糖尿病：对于其他类型的糖尿病，如妊娠期糖尿病等，通常不需要使用胰

岛素进行治疗。患者可以通过调整饮食和运动等方式控制血糖水平。

### 四、使用胰岛素的注意事项

1. 正确评估病情：患者在使用胰岛素前，应该根据医生的建议和自己的病情，正确评估病情，选择合适的药物和剂量。

2. 注意饮食控制：在使用胰岛素的同时，患者应该注意饮食控制和运动锻炼，避免过度进食和低血糖的发生。

3. 定期监测血糖：患者应该定期监测血糖水平，及时调整药物剂量和治疗方案。

总之，胰岛素在糖尿病治疗中具有重要的作用，它可以有效地控制血糖水平、减少口服降糖药物的用量、改善胰岛β细胞功能等。在使用胰岛素的同时，患者应该注意饮食控制、运动锻炼和血糖监测等方面的注意事项。

（作者单位：四川省绵阳市安州区人民医院）

## 心脏功能与心力衰竭的管理策略

□ 李英争

心脏功能与心力衰竭的管理是关乎人体健康的重要问题。心力衰竭是一种心脏不能正常工作的情况，导致身体其他部分得不到足够的血液供应。了解心脏功能和心力衰竭的管理对于预防、诊断和治疗这种疾病至关重要。

### 一、心脏的基本功能

心脏的主要功能是通过收缩和舒张来泵送血液，为身体各部位提供氧气和营养。心脏的四个腔室，左心室、右心室和左心房、右心房，各有其特定的功能。当心脏处于泵血状态时，它首先通过心室的强烈收缩，将血液泵入动脉，然后通过主动脉和其他血管输送到全身。

### 二、心力衰竭的原因

心力衰竭通常由心脏病引起，其中最常见的是冠心病、高血压心脏病、心脏瓣膜病、心肌病等。当心脏负担过重或心肌损伤，

如心肌梗死、心肌病、心脏瓣膜病变等导致心肌损伤或心肌肥厚，使心脏不能正常工作，就会发生心力衰竭。此外，遗传因素也可能在心力衰竭的发生中发挥作用。

### 三、心力衰竭的管理

1. 生活方式改变：减少钠摄入（低盐饮食）、减轻体重、限制饮水量、戒烟、限制饮酒和增加适当的运动是心力衰竭管理的基础。这些措施有助于减轻心脏负担，改善心脏功能。

2. 药物治疗：药物治疗是心力衰竭管理的重要组成部分。常用的药物包括利尿剂、ACE抑制剂（如卡托普利）、β受体拮抗剂等。医生会根据患者的具体情况选择合适的药物，并调整剂量以达到最佳效果。

3. 定期复查：患者应定期复查，包括检查心脏功能、评估治疗效果和监测药物副作用。通常，医生会建议患者每三个月或半年进行

一次复查。

4. 避免危险因素：控制血压和血糖水平，降低血液粘稠度，减少心律失常的发生是心力衰竭管理的关键。同时，应积极处理颈动脉疾病、外周血管疾病等潜在问题。

5. 运动管理：适度的运动有助于改善心脏功能，提高体力活动水平。但应避免剧烈运动，因为这可能会增加心脏负担。具体的运动计划应根据患者的具体情况和医生的建议制定。

6. 自我监测：患者应学会识别症状，如呼吸困难、乏力、疲劳、下肢水肿等，以及药物副作用，如头晕、低血压等。

### 四、早期识别与预防

早期识别心力衰竭的迹象对于预防疾病的恶化至关重要。通常，心力衰竭的症状包括呼吸困难、乏力、咳嗽和液体滞留等。这些症状可能在体力活动后出现，休息后减轻或消

失。如果注意到这些症状持续存在或恶化，应立即就医。

预防心力衰竭的关键在于及早发现并治疗可能导致心脏损伤的疾病，如冠心病、高血压心脏病等。定期进行心血管风险评估和筛查，以及遵循健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动和保持心理健康，有助于降低心力衰竭的风险。

**结语：**了解心脏功能和心力衰竭的管理对于维护人体健康至关重要。通过理解心脏的基本功能、认识心力衰竭的原因以及掌握其管理方法，患者可以更好地应对这一挑战。同时，早期识别和预防也是防止心力衰竭恶化的关键。通过遵循医生建议的管理策略和个人努力，我们可以共同维护心血管系统的健康，提高生活质量。

（作者单位：山东省威海市妇幼保健院）