

## 手足口病的预防措施与护理建议

田晨霞

手足口病,作为一种常见的儿童传染病,每年都会在特定的季节内威胁着孩子们的健康。它是由多种肠道病毒引起的一种急性传染病,主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。为了更好地保护孩子们免受手足口病的侵害,我们需要深入了解其预防与护理知识。

### 一、手足口病的预防

预防是减少手足口病发生的关键。以下是一些有效的预防措施:

1.养成良好的个人卫生习惯:教育孩子养成勤洗手的好习惯,特别是在接触公共物品、进食前和如厕后。同时,家长也要做好自身的卫生工作,避免将病毒带回家中。

2.避免接触传染源:在手足口病高发期,尽量避免带孩子去人群密集、通风不良的公

共场所,减少与手足口病患者接触的机会。如果家中有手足口病患者,要及时进行隔离治疗,并对患儿的粪便、衣物等进行妥善处理。

3.接种疫苗:目前,已有针对手足口病的疫苗上市,适用于6月龄到5岁的儿童。家长可以根据孩子的年龄和医生的建议,选择接种相应的疫苗,以提高孩子的免疫力。

4.加强环境卫生:保持家庭环境的清洁卫生,定期开窗通风,保持室内空气新鲜。同时,对儿童的玩具、餐具等常用物品进行定期消毒,减少病毒的传播。

### 二、手足口病的护理

如果孩子不幸感染了手足口病,家长也不必过于担心,只要做好护理工作,大多数孩子都能顺利康复。以下是一些护理建议:

1.密切观察病情:家长要密切观察孩子

的病情变化,包括体温、精神状态、呼吸、心率等。如果孩子出现高热、精神萎靡、呼吸急促等异常情况,要及时就医。

2.保持皮肤清洁:手足口病的患儿会在手、足、口腔等部位出现疱疹,家长要注意保持患儿皮肤的清洁干燥,避免疱疹破溃后引发感染。同时,也要避免患儿用手抓挠疱疹,以免加重病情。

3.合理饮食:在患儿发病期间,家长要注意给予清淡、易消化的饮食,避免给孩子吃辛辣、油腻等刺激性食物。同时,要保证孩子充足的水分摄入,防止脱水。

4.口腔护理:由于患儿口腔内也会出现疱疹,家长要注意帮助患儿保持口腔清洁。可以给患儿用生理盐水漱口,或者涂抹一些具有抗病毒、消炎作用的药物,以减轻口腔疼痛

和促进疱疹愈合。

5.心理护理:手足口病会给患儿带来一定的不适和痛苦,家长要给予孩子足够的关爱和安慰,帮助孩子树立战胜疾病的信心。同时,也要引导孩子保持良好的心态,积极配合治疗和护理。

总之,手足口病的预防与护理需要家长和孩子共同努力。通过养成良好的个人卫生习惯、避免接触传染源、接种疫苗和加强环境卫生等措施,可以有效减少手足口病的发生。同时,在患儿发病期间,家长要做好护理工作,密切观察病情变化,保持皮肤清洁干燥,合理饮食和口腔护理等,帮助孩子顺利康复。让我们一起为孩子们的健康保驾护航!

(作者单位:河北省唐山市滦南县社区卫生服务中心)

## 从急诊科护理看突发疾病的早期识别与应对措施

潘红柳

在医疗领域中,急诊科是应对突发疾病和紧急状况的前沿阵地。急诊科护理人员凭借其丰富的经验和专业知识,在早期识别突发疾病方面发挥着关键作用。

### 一、急诊科护理的重要性

急诊科护理人员是患者进入医院后的第一道防线,他们需要在短时间内对患者的病情进行快速评估和判断。准确的早期识别能够为患者争取宝贵的治疗时间,提高救治成功率,降低并发症和死亡率。

例如,一位突发胸痛的患者被送到急诊科。护理人员迅速采集病史、测量生命体征,初步判断可能是心肌梗死,立即通知医生并启动相应的急救流程。如果没有早期的准确识别和及时处理,后果不堪设想。

### 二、常见突发疾病的早期症状

#### 1.心血管疾病

胸痛:特别是压榨性、放射性胸痛,伴有呼吸困难、出汗等。

呼吸困难的突然出现的呼吸急促、喘息,不能平卧。

心悸:心跳异常,如心跳过快、过慢、不规律。

#### 2.脑血管疾病

突然的头痛:剧烈且持续不缓解,伴有恶心、呕吐。

肢体无力或麻木:一侧肢体突然无力,无法活动或感觉异常。

言语不清:说话含糊、吐字不清,甚至不能说话。

#### 3.呼吸系统疾病

严重的咳嗽:持续剧烈咳嗽,伴有咳痰、咯血。

#### 4.消化系统疾病

剧烈腹痛:上腹部或下腹部突然出现剧烈疼痛,可能伴有恶心、呕吐、腹泻。

呕血或黑便:呕吐出鲜血或黑色的大便。

### 三、早期识别的关键要点

#### 1.详细的病史采集

询问患者发病的时间、症状的特点、有无诱因。

了解患者既往病史、用药情况、家族病史。

#### 2.全面的身体检查

测量生命体征,包括体温、血压、心率、呼吸频率。

进行心肺听诊、腹部触诊等体格检查。

#### 3.观察症状的变化

密切观察患者症状的发展趋势,如疼痛是否加重、呼吸困难是否加剧。

### 四、急诊科护理的应对措施

#### 1.快速分诊

根据患者的症状和体征,将其快速分诊到相应的诊疗区域。

#### 2.建立静脉通道

为后续的治疗和用药做好准备。

#### 3.监测生命体征

持续、密切地监测患者的生命体征

变化。

#### 4.心理支持

安抚患者和家属的紧张情绪,使其配合治疗。

例如,一位老人因突发呼吸困难被送至急诊科。护理人员在询问病史时了解到老人有慢性心脏病史,立即测量生命体征,发现血压下降、心率加快,同时观察到老人嘴唇发紫、呼吸急促。迅速将老人分诊至心内科抢救区域,建立静脉通道,给予吸氧,并通知医生进行紧急处理。

总之,从急诊科护理的角度来看,早期识别突发疾病需要护理人员具备敏锐的观察力、扎实的专业知识和丰富的临床经验。公众也应该了解一些常见突发疾病的早期症状,以便在关键时刻能够及时就医,为自己和他人的生命健康赢得时间。通过医护人员和公众的共同努力,我们能够更好地应对突发疾病,保障生命安全。

(作者单位:河北省任丘友谊医院)

## 激光美容项目有哪些

金慧

随着科技的不断进步,激光美容技术已经成为现代美容领域的一项重要技术。它以其独特的优势,为众多皮肤问题提供了精准、有效的解决方案。本文将为您详细介绍激光美容技术在处理痤疮、色素斑、毛细血管扩张、毛孔粗大、胎记、瘢痕以及抗衰老等方面的应用。

### 一、痤疮治疗

痤疮是一种常见的皮肤问题,传统治疗方法如局部涂药或口服抗生素等,存在疗程长、不良反应大、易产生耐药性等缺点。而激光技术治疗痤疮,通过活化细菌卟啉,产生选择性的光热效应,抑制痤疮细菌炎症反应,同时诱导生长因子完成胶原代谢重塑,有效减少红斑色素沉着及肤质问题,尤其对

于存在瘢痕皮损及耐药的痤疮疗效较好。

### 二、色素斑祛除

色素斑是许多人的困扰,无论是雀斑、黄褐斑还是其他类型的色素斑,都会对面部美观产生严重影响。激光祛斑术利用二氧化碳激光以及强脉冲光的特点,促进聚集的黑色素分散消除,从而达到美白祛斑的效果。同时,光子嫩肤技术也能有效祛斑祛皱,提高皮肤的弹性和光泽度。

### 三、毛细血管扩张治疗

脸部毛细血管扩张可能是原发性或继发性,对于原发性毛细血管扩张,激光治疗可以通过收缩毛细血管壁,减少血流量,从而减轻红斑、消退微血管等效果。而对于继发性毛细血管扩张,如玫瑰痤疮和皮肤红斑狼疮等疾

病,需先治疗原发病,再结合激光治疗。

### 四、毛孔粗大改善

毛孔粗大往往由护理不当、使用劣质化妆品、皮肤病等原因导致。点阵激光、调Q激光、皮秒激光、像素激光等激光治疗方式,可以利用光的选择性原理作用于皮肤深层,促进皮肤新陈代谢,合成新的胶原蛋白,从而收缩毛孔。

### 五、胎记去除

激光技术也可以有效去除各种胎记。通过选择性光热作用,胎记中特定的颜色选择性地吸收激光后,皮肤温度会升高,并向周围邻近组织发生热传导,使胎记选择性地祛除,而对正常组织损伤较小。

### 六、瘢痕修复

激光美容技术对于瘢痕的修复也有显著

效果。通过刺激皮肤胶原蛋白的产生,提高皮肤的弹性和光泽度,激光能够减轻疤痕的外观,使其看起来更加平滑和柔软。

### 七、抗衰老

激光美容在抗衰老方面也有广泛应用。通过刺激面部经络穴位,加速血液循环,改善皮肤的供给状态,增加肌肤组织营养,激光美容能够促进皮肤的新陈代谢,去除衰老萎缩的上皮细胞,增强面部皮肤骨胶原蛋白活力,延缓皮肤的衰老。

总之,激光美容技术以其精准、高效的特点,为众多皮肤问题提供了有效解决方案。但请注意,在接受激光美容治疗时,务必选择正规医院和专业医生进行操作,以确保治疗的安全和效果。

(作者单位:华北理工大学附属医院)

## 针灸在常见疾病治疗中的应用和效果

张方涛

在人类医学的漫长历史中,许多治疗方法都经过了时间的考验,其中针灸就是其中之一。作为一种历史悠久的疗法,针灸已经被广泛应用于各种疾病的治疗中,包括但不限于常见的内科、外科、神经科等疾病。本文将介绍针灸的基本原理、操作方法以及其在常见疾病治疗中的应用和效果。

### 一、针灸的基本原理

针灸疗法基于古代的医学智慧,通过刺激身体的穴位来调整身体的生理功能,从而达到治疗疾病的目的。针灸刺激穴位的方式包括使用针具(通常为金属毫针)刺入皮肤,以及使用艾条或艾柱刺激特定的穴位。这些刺激可以激活身体的神经和内分泌系统,进而影响身体的各种生理功能。

### 二、针灸的操作方法

针灸的操作过程相对简单。首先,医生会选择合适的穴位,这些穴位通常是根据患者的症状、体质和病情来确定的。然后,医生会使用专门的针具刺入相应的穴位,进行适当的刺激。在某些情况下,医生还会使用艾条或艾柱进行辅助治疗。针灸的时间和频率通常会根据病情和医生的建议进行调整。

### 三、针灸在常见疾病治疗中的应用和效果

1.头痛:头痛是一种常见的疾病,针灸在治疗头痛方面具有显著的效果。研究表明,针灸可以缓解头痛的程度和频率,同时改善睡眠质量。

2.失眠:失眠是现代常见的健康问题,

针灸在治疗失眠方面也有显著效果。研究表明,针灸可以调节身体的生理功能,帮助人们更容易入睡。

3.胃肠疾病:针灸在治疗胃肠疾病方面也有良好的效果。例如,针灸可以缓解胃痛、胃酸过多和消化不良等症状。同时,针灸还可以促进胃肠蠕动,改善便秘问题。

4.神经痛:许多神经痛患者可以通过针灸得到缓解,如三叉神经痛、坐骨神经痛等。针灸可以通过刺激身体的神经反射来减轻疼痛,同时改善血液循环,加速康复过程。

5.关节炎:针灸在治疗关节炎方面也有一定的效果。研究表明,针灸可以减轻关节疼痛和肿胀,改善关节活动度。

6.减肥:针灸还可以作为一种辅助减肥

的方法。通过刺激身体的穴位,针灸可以调节新陈代谢,促进身体脂肪的燃烧,从而达到减肥的效果。

7.其他疾病:除了上述常见疾病外,针灸还被广泛应用于许多其他疾病的治疗中,如颈椎病、高血压、糖尿病等。

总的来说,针灸是一种安全、有效的治疗方法,它在许多常见疾病的治疗中都有着显著的效果。作为一种传统的医学疗法,针灸已经被越来越多的患者所接受和认可。然而,值得注意的是,针灸并非适用于所有患者,医生需要根据患者的具体情况个性化的治疗方案。同时,患者也需要了解并尊重医生的建议和治疗方案,积极参与治疗过程。

(作者单位:山东省德州市中医院)