

外科感染的预防与护理要点

□ 张彩珠

在我们的日常生活中,外科感染是一个不容忽视的问题。它不仅影响着患者的身体健康,还可能引发一系列并发症,甚至威胁生命。因此,了解外科感染的预防与护理知识,对于每个人都至关重要。本文将围绕外科感染的预防与护理展开讨论,帮助大家更好地认识这一常见问题。

一、外科感染的成因与预防

1. 细菌感染:外科感染通常由细菌引起,如金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等。因此,保持个人卫生、勤洗手、避免与感染源接触是预防外科感染的关键。

2. 伤口处理不当:伤口未得到及时处理或处理不当,易导致细菌入侵,从而引发感染。因此,伤口受伤后应及时就医,并在医生

的指导下进行伤口处理。

3. 免疫力低下:长期使用免疫抑制剂、患有慢性疾病等人群,对外科感染的抵抗力相对较弱。因此,这类人群应更加关注自身健康,积极治疗原发病,增强免疫力。

针对以上成因,我们提出以下预防措施:

- 增强自我保护意识:避免皮肤损伤,一旦受伤应及时就医。
- 合理饮食:多摄入富含维生素和蛋白质的食物,增强身体抵抗力。
- 避免与感染源接触:不共用修剪刀、针具、创可贴等个人护理用品。
- 定期检查:定期进行身体检查,及早发现并治疗慢性疾病,提高对外科感染的抵抗力。

二、外科感染的护理要点

1. 保持伤口清洁干燥:伤口未愈合前,避免沾水,防止感染。如需换药,请在专业医生的指导下进行。

2. 观察病情变化:密切关注伤口变化,如出现红肿、疼痛、渗出等症状,应及时就医。

3. 合理饮食:多食用高营养、易消化的食物,如瘦肉、鸡蛋、新鲜蔬菜和水果等,有助于伤口愈合。

4. 注意休息:保持充足的睡眠,有助于提高机体免疫力,促进伤口恢复。

5. 心理护理:对外科感染患者进行心理疏导,缓解紧张情绪,增强治疗信心。

总结来说,外科感染的预防与护理涉及多个方面,包括个人卫生、伤口处理、免疫力

提升等。在日常生活中,我们应时刻关注自身健康状况,遵循科学合理的预防与护理措施,共同守护身体健康。

三、特殊情况下的外科感染应对

1. 手术后感染:手术后如出现伤口红肿、发热、疼痛等症状,应立即就医。医生会根据病情给予相应治疗,如抗生素等。

2. 免疫抑制治疗期间感染:免疫抑制治疗期间,患者对外科感染的抵抗力降低。一旦出现感染症状,应及时就医并遵循医生建议进行治疗。

总之,外科感染的预防与护理至关重要。我们应了解其成因和护理要点,采取科学合理的预防与护理措施,共同守护身体健康。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

药物滥用的后果与预防策略

□ 徐晓夏

在当今社会,药物滥用已成为一个严重的社会问题,给个人、家庭甚至整个社会带来了许多不良后果。药物滥用不仅破坏了个人的身心健康,还导致了犯罪行为和社會动荡,影响着整个社会的稳定和发展。那么,药物滥用究竟会带来怎样的后果?又该如何预防呢?本文将重点讨论药物滥用的危害以及如何预防。

一、药物滥用的后果

1. 身体伤害:药物滥用可能导致多种身体问题,包括肝损伤、肾损伤、心脏病、高血压等。此外,滥用某些药物(如某些处方药)可能产生致命的后果。

2. 心理问题:药物滥用往往伴随着心理依赖和心理障碍,如药物滥用导致的成瘾和

戒断症状,以及情绪波动、焦虑和抑郁等。

3. 社会问题:药物滥用者可能面临法律问题,包括被捕和监禁,以及财务问题,如医疗费用和罚款。滥用药物还可能影响工作能力和人际关系。

4. 家庭和亲密关系破裂:药物滥用者可能因为无法控制自己的行为而伤害他人,导致家庭和亲密关系破裂。

二、预防策略

1. 了解药物:了解药物的性质、用途和副作用是防止滥用的基础。阅读药物的说明书,了解药物的正确使用方法和禁忌,可以帮助你做出更明智的决策。

2. 寻求专业帮助:如果你或你认识的人有药物滥用的风险,寻求专业帮助是至

关重要的。专业的医疗人员(如医生、心理学家或戒毒专家)可以提供个性化的建议和治疗方案。

3. 避免从非法渠道获取药物:避免从非法渠道获取药物可以大大降低滥用的风险。购买药物时,请务必从合法渠道购买,并遵循医生的处方。

4. 建立健康的生活方式:健康的生活方式可以降低对药物的依赖。保持健康的饮食、定期运动、保持良好的睡眠习惯等,都可以帮助你远离药物滥用。

5. 寻求支持:如果你或你认识的人正在经历药物滥用的问题,请寻求社区支持。例如,寻找康复中心、支持小组或援助热线,他们可以提供支持和指导。

6. 避免盲目从众:盲目跟随社交媒体或其他群体的药物使用习惯会增加滥用的风险。保持独立思考,避免盲目从众,可以降低风险。

7. 教育和意识提高:通过参与健康教育活、阅读相关书籍和文章,了解药物滥用的危害和预防策略,可以提高你的意识和决策能力。

总之,药物滥用是一种严重的社会问题,它可能导致身体、心理和社会方面的后果。通过了解药物的性质和副作用,寻求专业帮助,避免从非法渠道获取药物,建立健康的生活方式,寻求支持,避免盲目从众,以及提高教育和意识,我们可以有效地预防药物滥用。让我们共同努力,创造一个更健康、更安全的社会环境。

(作者单位:包钢集团第三职工医院)

胎儿生长受限的预防和治疗方案

□ 门贺伟

胎儿生长受限(FGR),又称宫内生长受限(IUGR),是指胎儿在宫内未能达到其遗传的生长潜能,表现为胎儿大小异常,出生体重低于同孕龄平均体重的两个标准差或低于同龄正常体重的第10百分位数。这一妊娠并发症不仅影响胎儿的健康,还可能导致不良的妊娠结局,如胎儿死亡、早产和低出生体重等。因此,预防和治疗胎儿生长受限显得尤为重要。

一、预防措施

1. 孕期保健:孕妇应保持良好的生活习惯和饮食习惯,加强营养,但避免营养过剩。合理的膳食结构应包含足够的蛋白质、维生素和微量元素,以确保胎儿的正常发育。同时,孕妇还应注意个人卫生,预防感染。

2. 定期产前检查:孕妇应定期进行产前检查,通过超声检查、血清学筛查等手段,监测胎儿的生长情况,及时发现并处理异常情况。

3. 控制病因:积极治疗各种妊娠并发症,如高血压、糖尿病、贫血等,这些疾病均可能影响胎盘血流量,进而影响胎儿的生长。

4. 避免接触有害因素:孕妇应避免接触放射线、有毒物质等有害因素,以免对胎儿造成伤害。从事重体力劳动的妇女,应在计划怀孕时提前脱离有毒作业环境。

5. 休息和锻炼:孕妇应适当休息和锻炼,保持身体健康和良好的心理状态。适当的运动可以促进血液循环,有利于胎儿的生长。

二、治疗方案

1. 改善子宫胎盘血液循环:采取左侧卧位休息,减少体力劳动,以增加子宫胎盘的血流量。同时,可以通过补充氧气、使用低分子右旋糖酐、小剂量肝素等药物,改善胎盘的输氧量和微循环。

2. 补充营养物质:对于营养不足的孕妇,可以通过静脉滴注氨基酸注射液、碳水化合物、脂肪乳等营养物质,以满足胎儿的生长需求。这种综合治疗方式可以确保营养成分齐全,避免过剩,减轻肝脏负担。

3. 产科处理:分娩时机的选择应根据孕妇和胎儿的具体情况而定。阴道分娩适用于胎儿宫内储备能力良好、孕妇无严重并发症的情况;剖宫产则适用于胎儿宫内储备能力

下降或伴有羊水过少、胎儿不能耐受宫缩负荷及孕妇有严重合并症的情况。

4. 病因治疗:对于由遗传因素、染色体病变或病毒感染引起的FGR,应根据具体情况进行针对性治疗。例如,通过羊膜腔穿刺进行羊水培养、染色体核型分析或甲胎蛋白测定等,以明确病因并采取相应的治疗措施。

综上所述,胎儿生长受限的预防和治疗需要孕妇和医生共同努力,采取综合措施,确保胎儿的健康和发育正常。通过加强孕期保健、定期产前检查、控制病因、避免接触有害因素以及适当的休息和锻炼等措施,可以有效预防胎儿生长受限的发生。

(作者单位:河北省沧州市人民医院颐和院区产科)

抑郁症患者家庭支持的重要性、常见问题及解决方法

□ 赵旭亮

抑郁症是一种常见的心理障碍,它会影响患者的情绪、思维和身体健康。对于抑郁症患者来说,家庭支持是非常重要的,它可以帮助患者理解病情,提供陪伴和关爱,从而有助于患者的康复。本文将介绍抑郁症患者的家庭支持的重要性、常见问题及解决方法。

一、家庭支持的重要性

家庭是抑郁症患者最亲近的人际关系,也是他们获得关爱和支持的重要来源。家庭支持可以包括关心、陪伴、倾听、理解、鼓励、帮助患者制定康复计划等。家庭成员的支持可以让患者感到被关心和被爱,减轻他们的心理负担,增强他们的信心和勇气,从而有助于他们的康复。

二、常见问题及解决方法

1. 如何理解抑郁症患者的情绪和行为变化?

抑郁症患者的情绪和行为变化可能是无常的,家庭成员需要耐心和理解,不要轻易责备或忽视。要尝试去理解他们的感受和需求,给予关爱和支持。

2. 如何帮助抑郁症患者建立康复计划?

抑郁症患者的康复需要一个循序渐进的过程,家庭成员可以帮助他们制定康复计划,包括定期锻炼、保持良好的作息、参加社交活动等。在制定计划的过程中,要尊重患者的意见和选择,并给予他们足够的支持和鼓励。

3. 如何应对抑郁症患者的负面情绪?

抑郁症患者可能会感到沮丧、无助、绝

望等负面情绪,家庭成员要给予他们关爱和支持,同时也要注意自己的情绪表达,避免对患者造成二次伤害。如果家庭成员自己也有情绪问题,需要寻求专业的心理咨询和支持。

4. 如何处理抑郁症患者的拒绝沟通?

抑郁症患者可能会拒绝与人沟通,这是他们应对负面情绪的一种方式。家庭成员需要耐心和理解,不要强迫患者说话或强行接触。要给予他们足够的空间和时间,尊重他们的意愿和选择。

三、如何给予陪伴

陪伴是家庭支持的重要组成部分,它可以给予抑郁症患者温暖和安全感。以下是一些给予陪伴的方法:

1. 给予关心:询问患者的身体和心理状况,了解他们的需求和感受。

2. 倾听:倾听患者的话语,给予足够的关注和理解。不要打断或批评患者的话语。

3. 陪伴患者参加社交活动:鼓励患者参加社交活动,如聚餐、旅游等,增强他们的社交能力和自信心。

4. 给予物质支持:帮助患者解决生活中的困难和问题,如购物、打扫卫生等,减轻他们的负担。

总之,家庭支持是抑郁症患者康复的重要因素之一。家庭成员需要理解患者的病情,给予他们关爱、支持和陪伴。只有家庭成员的共同努力,才能帮助抑郁症患者走出困境,走向康复。

(作者单位:河北省定州市精神病医院)