

寄生虫感染的常见误区与正确认知

□ 王海波

寄生虫感染是一种常见但常常被误解的健康问题。许多人对寄生虫感染的认识不足,导致了許多错误观念的产生。这些误区不仅可能使人忽视寄生虫感染的严重性,还可能影响正确的预防和治疗措施。本文将为大家介绍寄生虫感染的常见误区,并提供科学的正确认知,以帮助大众更好地理解 and 应对这一健康威胁。

一、寄生虫感染的常见误区

误区一: 寄生虫感染是低收入国家的专属问题。许多人认为寄生虫感染只在低收入国家或卫生条件差的地区发生,但这种观念是错误的。事实上,寄生虫感染在全球范围内都存在,无论是发达国家还是发展中国家,寄生虫感染的风险都是存在的。在发达国家,由于全球化和国际旅游的增加,人们有更多机会接触到来自其他地区的寄生虫,导致感染风险上升。此外,寄生虫在发达国家的存在形式可能有所不同,但并不代表寄生虫问题已被完全消除。

误区二: 寄生虫感染很容易察觉。很多人误以为寄生虫感染会有明显的症状,因此如果身体没有出现不适,便认为自己没有感染。

然而,寄生虫感染的症状往往是多样且非特异性的,可能与其他疾病的症状相似。例如,胃肠道不适、疲劳、体重减轻等症状都可能与寄生虫感染有关,但由于这些症状也可能由其他健康问题引起,因此容易被忽视或误诊。有些寄生虫感染甚至可能长期无症状,这进一步增加了感染被忽略的可能性。

误区三: 宠物寄生虫不会感染人类。另一个常见的误区是认为宠物的寄生虫只会影响宠物本身,而不会感染人类。实际上,许多宠物寄生虫都具有跨物种感染的能力,尤其是在宠物和人类密切接触的情况下。常见的宠物寄生虫如蛔虫、钩虫和弓形虫等,都可能通过接触宠物的排泄物或受污染的环境传播给人类。因此,宠物主人需要采取有效的预防措施,如定期驱虫和保持良好的卫生习惯,以减少感染风险。

二、寄生虫感染的正确认知

1. 寄生虫感染的传播途径: 寄生虫的传播途径是多种多样的,了解这些途径有助于预防感染。寄生虫可以通过多种途径传播,包括接触受污染的食物、水源、土壤以及通过媒介如蚊虫叮咬等。一些寄生虫通过摄入未

煮熟的肉类或鱼类进入人体,如绦虫和肝吸虫。由于现代人饮食习惯的多样化,特别是生食的流行,如生鱼片和未完全煮熟的肉类等,增加了通过食物感染寄生虫的风险。此外,许多寄生虫还能够通过皮肤接触传播,如血吸虫,这种寄生虫常见于污染的淡水中,游泳或赤脚行走时可能会感染。另一个重要传播途径是通过昆虫媒介,如蚊虫或蝉虫,这些昆虫叮咬受感染的宿主后,再叮咬健康个体,从而传播寄生虫。个人在日常生活中应注意食物的安全性,避免饮用不洁水源,特别是在旅行到寄生虫高发地区时,更需要注意饮食和环境的卫生。

2. 预防寄生虫感染的重要性: 预防寄生虫感染不仅有助于个人健康,也对公共卫生有重要影响。采取正确的预防措施,如定期体检、养成良好的卫生习惯、接种疫苗(如适用),可以有效降低感染风险。对于家有宠物的家庭,应定期驱虫并保持环境清洁。此外,国际旅行者应特别注意目的地的寄生虫流行情况,采取相应的预防措施,如服用预防性药物或避免高风险活动。

3. 寄生虫感染的治疗方法: 寄生虫感染

通常需要根据具体的寄生虫类型进行针对性的药物治疗。例如,蛔虫、绦虫等常见寄生虫感染通常使用抗寄生虫药物如阿苯达唑进行治疗。这些药物的使用需要在医生的指导下进行,以确保安全有效。不应自行购买药物或使用未经验证的偏方,这可能导致病情加重或产生不良反应。治疗过程中还应注意避免再感染,这意味着在治疗期间和治疗后都要严格遵循医生的建议,保持个人卫生,避免再次接触可能受污染的环境或食物。此外,感染者应通知与其密切接触的人,以便他们采取预防措施或接受检查,避免潜在的交叉感染。对于某些复杂或重度感染的病例,可能需要更长时间的治疗和随访,以确保寄生虫彻底清除并防止复发。

总之,寄生虫感染虽然常见,但通过正确的认知和预防措施,是完全可以避免和控制的。公众应摒弃对寄生虫感染的误区,了解寄生虫的传播途径和预防方法,以保障自身和家人的健康。只有通过科学的认知和行动,我们才能更好地应对寄生虫感染这一公共卫生挑战。

(作者单位:广东省东莞市大朗医院)

糖尿病患者运动护理全攻略

□ 杨颖珍

糖尿病是一种常见的慢性疾病,患者在日常生活中需要通过饮食、药物、运动等多方面的综合管理来控制病情,防止并发症的发生。运动作为糖尿病管理的有效办法,不仅能够帮助患者控制血糖,还能改善心血管健康、增强体质。然而,糖尿病患者在进行运动时也需要特别注意,以避免低血糖等风险。本文将为大家介绍糖尿病患者运动中的护理要点,帮助患者科学、合理地进行运动管理。

一、运动前的准备工作

1. 身体评估与医生咨询: 在开始任何新的运动计划之前,糖尿病患者应先进行全面的身体评估,并咨询医生的建议。医生可以根据患者的具体病情、并发症情况以及体能状况,制定适合的运动方案。尤其是有心血管疾病、神经病变或其他并发症的患者,更需要在医生的指导下选择合适的运动类型和强度。

2. 糖尿病相关指标监测: 在运动前,糖尿病患者应监测血糖水平,确保血糖处于相对稳定的范围内。通常,餐后1-2小时的血糖水平较为理想,但具体数值应根据个人情况和医生建议来判断。此外,了解自己的血

糖波动规律,有助于在运动中预防低血糖的发生。

3. 运动装备准备: 糖尿病患者在进行运动时应选择舒适、透气、适合运动的鞋袜,从而避免足部受伤。对于有糖尿病足风险的患者,应选择合适的鞋子。运动服装应宽松、吸汗,这有助于保持体温平衡和运动舒适度。同时,建议随身携带含糖零食或糖果,以备不时之需。

二、运动中的注意事项

1. 选择适合的运动类型: 糖尿病患者在进行运动类型的选择上应以有氧运动为主,如快走、游泳、骑自行车、慢跑等。这些运动能够有效提高心肺功能,促进血液循环,帮助控制血糖水平。快走和游泳等低冲击性的运动特别适合初学者或有关节问题的患者。此外,适量的力量训练也有助于增强肌肉力量,改善身体素质。力量训练可以包括使用哑铃、阻力带或进行体重训练等方式,但应注意循序渐进,避免突然增加运动量。开始时每周2-3次,每次20-30分钟,逐渐增加强度和运动时间。

2. 运动中的血糖监测: 在运动过程中,糖尿病患者应注意身体的反应,尤其是长时

间或高强度运动时,需随时监测血糖水平。建议在运动前、中、后进行血糖测量,以了解运动对血糖的影响。如果运动过程中感到头晕、出汗、心慌等不适症状,应立即停止运动,并及时补充糖分。糖尿病患者应学会识别低血糖的症状,如饥饿感、颤抖、视力模糊等,及时采取措施。此外,保持适当的运动强度和节奏,不要过于激烈或过于缓慢,以确保血糖水平保持在安全范围内。

3. 合理的运动时间安排: 糖尿病患者的运动时间安排需要与日常饮食、药物使用相协调。建议在餐后1-2小时进行运动,此时血糖较为稳定,能够降低低血糖的风险。避免空腹运动,尤其是使用胰岛素或口服降糖药物的患者,应特别注意运动与药物作用时间的搭配,以避免低血糖。运动时间不宜过长,初期每次30分钟左右即可,逐渐增加到每次1小时。运动频率建议每周至少3-5次,保持规律的运动习惯,有助于长期血糖控制和健康改善。

三、运动后的护理与注意事项

1. 运动后的血糖监测: 运动结束后,糖尿病患者应立即进行血糖测量,了解运动对血糖的即时影响。如果血糖偏低,应适量补

充碳水化合物,如水果、全麦面包等。了解运动后血糖变化的规律,有助于为今后的运动调整提供参考。

2. 足部护理: 糖尿病患者在进行运动后应检查足部是否有红肿、破皮、起泡等情况,并进行及时处理。患有糖尿病足的患者应重视足部的护理。建议使用温水洗脚,避免水温过高或过低,洗完后用软毛巾擦干,涂抹保湿霜保持皮肤湿润。

3. 休息与恢复: 运动后应进行适当的休息和恢复,避免长时间、高强度运动带来的肌肉疲劳和关节损伤。糖尿病患者可通过轻度的拉伸运动、按摩等方式来帮助身体恢复。此外,保持良好的睡眠习惯,能够有效促进身体的恢复和血糖的稳定。

综上所述,运动对于糖尿病患者的血糖控制和整体健康具有积极的作用,但同时也需要科学合理的管理和护理。通过做好运动前的准备工作、运动中的监测和调节,以及运动后的护理和恢复,糖尿病患者可以在享受运动带来的健康益处的同时,有效预防潜在的风险。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

泌尿系统感染的识别与护理小贴士

□ 钟云

泌尿系统感染(UTI)是常见的健康问题,特别是女性、老年人和免疫系统较弱的人群。泌尿系统感染可能导致严重的并发症,本文将介绍泌尿系统感染的定义、症状、危险因素、预防措施及护理方法,帮助读者更好地识别和应对泌尿系统感染。

一、泌尿系统感染的定义及常见类型

1. 泌尿系统感染的定义: 泌尿系统感染(UTI)是指病原体,如细菌、病毒或真菌,侵入并感染泌尿系统的任一部分,包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。由于泌尿系统的结构特性,女性更容易感染,尤其是膀胱和尿道。

2. 上尿路感染: 肾盂肾炎: 这是严重的上尿路感染,影响肾脏和肾盂。典型症状包括高热、寒战、腰痛和恶心。患者可能会出现尿频和尿急,并伴有尿液中有血或脓的情况。及时就医和抗生素治疗是关键,以防止肾脏损伤或更严重的并发症。

3. 下尿路感染: 膀胱炎: 这是一种常见的下尿路感染,通常由大肠杆菌引起。症状包括尿频、尿急、尿痛以及下腹部不适。尿液可能浑浊,甚至带有血丝。通过多喝水和医生处方的抗生素治疗,通常可以迅速缓解症状。

4. 尿道炎: 这是尿道的感染,通常表现为排尿灼痛、尿道分泌物和频繁的排尿冲动。性传播疾病(如淋病和衣原体感染)是常见原因。及时进行实验室检查和遵医嘱治疗非常重要,以防止感染扩散。

二、泌尿系统感染的症状

1. 常见症状: 泌尿系统感染的典型症状有助于早期识别和治疗,从而避免严重并发症。主要症状包括尿频、尿急和排尿时的灼热感。尿液浑浊、异味或带血也是常见表现。此外,下腹部或腰部疼痛是感染扩散到肾脏的信号,需引起重视。

2. 严重症状: 如果感染发展为严重阶段,患者可能会出现发热、寒战等全身症状。这些症状表明感染可能已经扩散到肾脏或进入血液。恶心、呕吐和极度疲乏也是常见的严重症状,特别是在老年患者中,精神状态的改变更需警惕。出现这些症状时,应立即就医进行进一步诊断和治疗。

三、泌尿系统感染的危险因素

1. 女性特有的危险因素: ①女性尿道较短,病原体容易进入膀胱。②频繁的性生活可能增加感染风险。③绝经后雌激素水平下降,

尿道和膀胱黏膜防御能力减弱。

2. 其他危险因素: ①泌尿系统结构异常: 如肾结石、尿道狭窄等。②免疫系统功能低下: 如糖尿病、艾滋病患者。③长期使用导尿管: 增加感染机会。④生活习惯: 如憋尿、不良的卫生习惯等。

四、泌尿系统感染的预防措施

1. 良好的卫生习惯: 每日用温水清洗外阴,避免使用刺激性洗涤剂,以免破坏局部菌群平衡。保持私处干燥,避免细菌滋生。如厕后从前向后擦拭,可以有效避免粪便中的细菌进入尿道,从而降低感染风险。

2. 适当的饮食和水分摄入: 保持充足的水分摄入,每天至少饮用1.5-2升水。多喝水可以增加排尿次数,帮助冲洗尿道,减少细菌在膀胱中的滞留时间。咖啡、酒精和辛辣食物可能会刺激膀胱,增加感染风险。适量减少这些食物的摄入有助于维护泌尿系统健康。

3. 及时排尿: 有尿意时应尽快排尿,避免细菌在膀胱内繁殖。定时排尿有助于清除泌尿系统中的细菌。性生活后尽快排尿,有助于清除进入尿道的细菌,降低感染风险。

4. 合理使用药物: 抗生素的滥用可能导

致耐药菌的产生,使得泌尿系统感染更加难以治疗。遵医嘱使用抗生素非常重要。益生菌有助于维持阴道和尿道的正常菌群平衡,增强局部防御能力,从而预防感染。

五、泌尿系统感染的护理方法

1. 药物治疗: 医生会根据感染类型和严重程度选择合适的抗生素,通常需要连续使用7-14天,确保彻底清除病原体,避免复发。而对于症状明显的患者,非处方止痛药物可以有效缓解疼痛和不适。遵医嘱使用这些药物,避免过量或不当使用。

2. 居家护理: 用热水袋敷在下腹部,可以缓解疼痛和不适。热敷有助于减轻膀胱和尿道的痉挛。充足的休息时间有助于身体恢复,增强免疫系统的功能,应避免过度劳累,保证充足的睡眠。

3. 注意事项: 抗生素必须按照医生的指导使用,切勿自行停药或调整剂量。未完成疗程可能导致感染未完全治愈,增加复发风险。另外,治疗结束后进行尿液检查,确保感染完全消除。如果症状复发,应及时就医,避免严重并发症的发生。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)