

## 如何检测饮用水卫生

□ 冉英

水是生命之源，是我们生活中不可或缺的资源。然而，随着工业化和城市化的发展，水质问题日益凸显，对我们的健康产生了严重的影响。因此，了解如何检测饮用水卫生，保障我们的健康，显得尤为重要。本文将围绕如何检测饮用水卫生展开讨论。

### 一、检测水质的常见方法

- 感官检测:**观察水的颜色、透明度，闻是否有异味。此外，观察水桶或水壶的边缘是否有水垢形成，也是判断水质的一个参考。
- 化学检测:**通过测试水中各种化学成分的含量，如总有机碳(TOC)、氨氮、硝酸盐等，可以了解水的污染程度。
- 物理检测:**通过测量水的温度、浊度、

电导率等物理参数，可以评估水的质量。

4.生物检测:利用微生物检测技术，如大肠杆菌检测，可以了解水的卫生状况。

### 二、专业水质检测工具和设备

- 便携式水质检测仪:**这是一种手持设备，可以快速检测水中的多种化学成分，如pH值、电导率、总溶解固体(TDS)等。
- 实验室级水质检测仪:**这种设备精度更高，可以检测更广泛的化学成分，如氨氮、硝酸盐、总有机碳等。
- 显微镜和生物培养箱:**用于检测水中的微生物，如大肠杆菌等。
- 浊度计:**用于测量水的浊度，浊度是衡量水中悬浮物多少的指标，可以反映水的卫

生状况。

### 三、如何正确使用水质检测工具和设备

使用水质检测工具和设备时，需要注意以下几点:

- 了解设备的适用范围和使用方法。
- 按照说明书进行操作，避免错误操作带来的误差。
- 定期校准和保养设备，确保其准确性。
- 对于便携式设备，要确保其电池电量充足，以免影响测试结果。
- 对于实验室级设备，要遵循实验室操作规范，确保数据的准确性和可靠性。

### 四、案例分析

假设我们发现邻居家长期使用的水存在

异味，我们可以建议他们进行水质检测。首先，我们可以建议他们使用便携式水质检测仪进行初步检测，如果发现化学成分超标或有其他异常，再进一步使用实验室级设备进行详细检测。在检测过程中，要保持环境卫生，避免污染源。在得到结果后，如果发现水质有问题，应及时联系相关部门进行整改。

饮用水卫生对我们的健康至关重要。通过了解如何检测饮用水卫生，掌握常见的水质检测方法和设备、正确使用这些工具和设备以及进行案例分析，我们可以更好地保障我们的饮水安全，维护我们的健康。希望本文能为大家了解和改善饮用水卫生提供一些有益的参考。  
(作者单位:河北省盐山县疾病预防控制中心)

## 脑梗塞的针灸治疗过程及效果

□ 宋阳杰

脑梗塞是一种常见的脑血管疾病，由于血管堵塞导致脑部缺血缺氧，影响神经功能。针灸作为一种传统的中医疗法，在脑梗塞的治疗中具有独特的优势。本文将详细介绍针灸治疗脑梗塞的过程及其对神经功能的恢复和提高生活质量的效果。

### 一、针灸治疗原理

针灸治疗脑梗塞主要基于经络理论。人体的经络系统由一系列的神经、血管和细胞组成，它对体内的气血运行起着至关重要的作用。通过针灸刺激特定的穴位，可以改善血液循环，促进神经细胞的修复和再生，从而改善神经功能。

### 二、针灸治疗过程

- 诊断:**首先，医生会对患者进行详细的

病史询问和体格检查，以确定病情和制定治疗方案。

2.选穴:根据患者的病情和症状，医生会选择适当的穴位进行针灸治疗。通常会选择与神经系统相关的穴位，如百会、神庭、风池等。

3.针灸:采用针刺或电针的方法刺激穴位，刺激强度和频率应根据患者的反应进行调整。治疗时间一般为每周3-5次，持续数周至数月不等。

4.康复训练:针灸治疗的同时，患者还需要进行适当的康复训练，如肢体运动、语言训练等，以促进神经功能的恢复。

### 三、针灸效果

- 神经功能恢复:针灸治疗可有效改善

脑梗塞患者的神经功能缺损，如肢体运动障碍、言语不清等。

2.生活质量提高:针灸治疗可减轻患者的痛苦，提高生活质量。患者可更快地恢复工作和生活，减少家庭和负担。

3.预防复发:针灸治疗有助于稳定病情，减少脑梗塞的复发风险。

### 四、注意事项

- 患者需在医生的指导下进行针灸治疗，切勿自行操作。
- 针灸治疗并非所有脑梗塞患者都适用，如患者伴有出血倾向、严重心脏病等不宜进行针灸。
- 患者在针灸前后需注意饮食和休息，保持良好的生活习惯。

4.针灸治疗需持续一段时间，患者需耐心配合医生的治疗计划。

针灸治疗脑梗塞具有独特的优势，可有效恢复神经功能，提高患者的生活质量。在面对这一疾病时，患者应保持乐观的心态，积极配合医生的治疗建议。同时，家庭和社会也应给予患者关爱和支持，共同帮助他们度过难关。

总之，针灸治疗脑梗塞是一种安全有效的治疗方法，可以帮助患者恢复神经功能，提高生活质量。患者在接受针灸治疗时应注意配合医生的治疗建议，保持良好的生活习惯和心态，以便更好地恢复健康。我们可以更好地认识这一疗法，为更多的脑梗塞患者带来福音。  
(作者单位:河北省邢台市人民医院)

## 便常规检验的方法与结果解读

□ 邢晓宇

本文将为您揭示大便常规检验的奥秘，通过深入浅出的解释，让您了解大便常规检验的重要性、方法以及结果解读。让我们一起探索大便的秘密，关注健康，关爱生活。

### 一、大便常规检验的重要性

大便常规检验是临床诊疗中不可或缺的环节，它通过对大便样本中各种成分的检测，为医生提供有关消化系统、肠道炎症、消化道肿瘤等疾病的重要线索。通过大便常规检验，我们可以早期发现潜在的健康问题，及时干预，提高患者的生活质量。

### 二、大便常规检验的内容

大便常规检验主要包括粪便颜色、性状、

显微镜检查等内容。粪便颜色可反映消化道黏膜的状态，如炎症、出血等；粪便性状则可通过形状、硬度、黏液等指标判断肠道功能；显微镜检查则可发现肠道内脱落的细胞、寄生虫等。此外，大便隐血试验也是大便常规检验的重要内容，它可以反映消化道是否存在出血情况。

### 三、大便常规检验的方法

大便常规检验非常简单，患者只需在家中留取大便样本，送到医疗机构即可。目前，大便样本的收集容器通常为一次性塑料杯或密封袋，确保样本不受污染且易于保存。医生或检验师会进行显微镜检查、化学分析等，以提供准确的结果。

### 四、大便常规检验结果解读

大便常规检验结果将提供有关消化系统健康的重要信息。如果出现粪便颜色异常、性状改变、黏液增多、大便隐血阳性等情况，应引起警惕，及时就医。显微镜检查是大便常规中最关键的一步，它可以帮助医生发现肠道内可能的病变。此外，根据检查结果，医生还会评估患者的病情，制定个性化的诊疗方案。

### 五、如何提高大便常规的准确性

为了提高大便常规的准确性，患者需要注意留取大便样本的方法和过程。一般来说，建议在排便后，用一次性纸杯或干净、清洁的容器留取大便样本。尽量在排

便后半小时内送至医疗机构，以保持样本的新鲜。同时，避免在留取过程中污染样本。另外，饮食对大便常规结果也有一定影响，因此在留取前应避免摄入过多的绿色蔬菜、动物血、肉类等食物。

通过本文的介绍，我们了解到大便常规检验在临床诊疗中的重要性，以及如何通过观察粪便颜色、性状和显微镜检查来发现潜在的健康问题。大便常规检验为我们提供了宝贵的健康信息，让我们能够更好地关注自己的身体，及时发现并处理潜在的健康风险。让我们一起关爱健康，关注大便的秘密，共同创造一个更健康的生活环境。  
(作者单位:河北省盐山县小庄镇卫生院)

## 妇科彩超检查的注意事项

□ 曹中艳

妇科彩超检查是一种常见的妇科检查方法，它通过超声波的原理，对女性的生殖系统进行检查，可以观察到许多细节之处，从而帮助医生更好地了解女性的身体状况。

### 一、彩超检查的原理

彩超检查是利用超声波的原理进行检查。超声波是一种机械波，可以在人体内传播，遇到不同的组织结构时会产生不同的反射，从而被超声探头捕捉到。通过计算机处理，可以将反射回来的超声波转换成图像，形成彩超图像。

### 二、细节之处的重要性

妇科彩超检查中，细节之处的重要性不言而喻。首先，通过观察子宫、卵巢等器官的

形态、大小、回声等细节，可以帮助医生判断是否存在器质性病变。其次，彩超还可以观察到一些微小的肿瘤、囊肿、结节等病变，以及它们的血流情况，为诊断提供更准确的依据。此外，彩超还可以观察到子宫内膜的厚度、宫颈的情况等，为女性生殖系统的健康提供全面的评估。

### 三、彩超检查的注意事项

在进行妇科彩超检查时，需要注意一些事项，以确保检查结果的准确性。首先，需要保持充足的睡眠和良好的心态，避免过度紧张和焦虑。其次，需要穿着合适的内衣，避免穿带金属纽扣的内衣，以减少对超声波的干扰。此外，在进行彩超检查前，需

要避免喝太多水或进食过多，以免对膀胱的观察造成影响。最后，需要告知医生自己的身体状况和用药情况，以便医生更好地评估病情。

### 四、彩超与其他检查方法的比较

与传统的妇科X光片、CT等影像学检查方法相比，彩超具有无创、无辐射、无放射性等优点，更加安全可靠。同时，彩超检查的速度更快、费用更低，更加经济实惠。因此，在妇科疾病的诊断中，彩超已经成为了一种常用的检查方法。

综上所述，彩超看妇科是一种重要的检查方法，通过细节之处的观察，可以帮助医生更好地了解女性的身体状况。在进行

彩超检查时，需要注意一些事项，以确保检查结果的准确性。与传统的影像学检查方法相比，彩超具有更多的优势。因此，在妇科疾病的诊断中，彩超已经成为了一种常用的检查方法。相信在医生和患者的共同努力下，彩超将为妇科疾病的诊断和治疗提供更加准确和可靠的依据。

最后，值得一提的是，妇科彩超检查虽然重要，但也不能单纯一次检查结果就下定论。通常情况下，医生会根据患者的病史、症状、体征等多个方面的信息进行综合评估，以得出准确的诊断结果。因此，如有需要，请及时咨询医生或专业医疗机构。  
(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)