

血液传播疾病的预防与控制

□ 覃秋兰

随着全球化的发展,血液传播疾病成为公共卫生领域的一个重要议题。这类疾病包括多种通过血液或血液制品传播的感染,如乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)和人类免疫缺陷病毒(HIV)。本文将为大家介绍血液传播疾病的预防与控制措施,助力公众及时认识并应对这些疾病。

一、血液传播疾病概述

1、血液传播疾病的定义:血液传播疾病是指通过血液或血液制品传播的传染病。这些疾病的病原体可以通过共用注射器、输血、等不安全的医疗操作和母婴传播等途径进入人体。

2、主要血液传播疾病:①乙型肝炎(HBV):乙型肝炎病毒感染可导致急性和慢性肝炎,严重者可能发展为肝硬化或肝癌。②丙型肝炎(HCV):丙型肝炎病毒感染通常没有明显症状,但长期感染可导致慢性肝病。③人类免疫缺陷病毒(HIV):HIV感染会破坏人体免疫系统,若不及时治疗,可发展为获得性免疫缺陷综合征(AIDS)。

3、血液传播疾病的传播途径:①血液传播:包括共用注射器、输血、血液制品等。②母

婴传播:感染的母亲可以在分娩过程中将病原体传染给新生儿。③性传播:某些血液传播疾病也可以通过不安全性行为传播。④其他途径:如共用剃须刀、纹身和穿刺等。

二、血液传播疾病的预防

1、个人防护措施:①避免共用注射器:尤其在吸毒人群中,共用注射器是血液传播疾病传播的主要途径之一。应提倡使用一次性注射器,并为有需要的人群提供清洁的注射器具。②安全输血:确保输血前对血液进行严格的筛查,避免使用未经检测的血液制品。现代医疗机构应有完善的血液筛查系统,确保输血安全。③安全性行为:提高公众对安全性行为的认识,使用安全套可以有效降低血液传播疾病通过性途径传播的风险。同时,应推广性健康教育,增强个人防护意识。

2、医疗操作的安全:①无菌操作:医疗机构应严格遵循无菌操作规范,确保所有医疗器械的清洁和消毒。无菌操作不仅保护患者,也保护医务人员。②职业防护:医务人员在处理血液和体液时应佩戴防护装备,如手套、口罩等,防止职业暴露。职业防护措施有助于降低医务人员感染风险。

3、免疫接种:①乙型肝炎疫苗:接种乙型肝炎疫苗是预防乙型肝炎病毒感染的有效方法,建议新生儿及高危人群接种。疫苗接种能够显著降低乙型肝炎的发病率。②丙型肝炎疫苗:目前尚无丙型肝炎疫苗,但积极研发中。通过早期筛查和抗病毒治疗可以有效控制HCV感染。丙型肝炎的预防更多依赖于高危行为的管理和早期干预。

三、血液传播疾病的预防

1、早期筛查与诊断:①高危人群筛查:定期对高危人群进行筛查,包括吸毒者、频繁输血者等,早期发现感染者。早期筛查能够及时发现潜在感染者,防止疾病传播。②早期诊断:通过血液检测、病毒载量测定等手段,早期诊断感染者,以便及时进行治疗和管理。早期诊断和及时治疗能够显著改善预后,减少疾病传播。

2、抗病毒治疗:①乙型肝炎:乙型肝炎病毒感染可通过抗病毒药物治疗控制病毒复制,降低病情进展的风险。规范化治疗能够减少肝脏损伤,改善患者生活质量。②丙型肝炎:丙型肝炎患者可通过直接抗病毒药物治疗,治愈率高,治疗方案应根据个体情况制

定。现代抗病毒药物治疗可以彻底清除病毒,提高治愈率。③HIV感染:HIV感染者可通过抗逆转录病毒药物(ART)治疗控制病毒载量,提高生活质量,延长生命。规范的ART治疗能够显著降低病毒载量,减少传播风险。

3、公共卫生措施:①健康教育:提高公众对血液传播疾病的认识,普及预防知识和措施,增强个人防护意识。通过宣传教育,公众能够更好地了解疾病预防的重要性。②行为干预:通过社区宣传、教育活动等方式,改变高危行为,降低疾病传播风险。行为干预措施能够有效改变人们的行为模式,减少疾病传播。③国际合作:加强各国在血液传播疾病防控方面的合作与信息共享,共同应对全球公共卫生挑战。国际合作有利于应对全球公共卫生问题,能够共同提升疾病防控能力。

总的来说,血液传播疾病的预防与控制是一项复杂且长期的任务,需要个人、医疗机构、公共卫生部门和国际社会的共同努力。面对血液传播疾病的挑战,我们每个人都应积极参与,从而共同构建一个健康、安全的社会环境。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

骨折后康复运动的重要性

□ 曹泉

骨折是生活中常见的创伤之一,无论是因意外跌倒、运动损伤,还是交通事故,都可能导致骨折。科学合理的康复运动不仅可以促进骨折部位的愈合,还能改善全身的功能,避免肌肉萎缩、关节僵硬等并发症的发生。本文将介绍骨折后康复运动的重要性,帮助大家更好地理解并重视这一过程。

一、促进骨折部位的愈合

1、增强血液循环:骨折后的康复运动可以有效促进受伤部位的血液循环。良好的血液循环有助于为骨折部位提供充足的营养物质和氧气,加速骨组织的修复和再生。同时,运动还能帮助清除受伤部位的代谢废物,减少炎症反应,有助于骨折愈合。

2、促进骨质重建:骨质在康复过程中需要逐渐重建,恢复原有的强度和功能。适度的运动刺激可以促进骨细胞的活性,加快骨质的形成。

3、减少关节僵硬:长时间的固定会导致关节周围的软组织僵硬,限制关节的活动范围。通过早期的康复运动,逐步恢复关节的活动度,防止僵硬的发生。同时,运动还可以改善软组织的弹性,恢复关节的灵活性。

二、恢复肌肉力量和功能

1、防止肌肉萎缩:骨折后长期的固定和

不活动会导致相关肌肉萎缩,肌力下降。这不仅影响骨折部位的功能恢复,还可能导致其他相关部位的功能障碍。康复运动可以有效预防肌肉萎缩,保持肌肉的活性,逐步恢复肌肉力量。

2、提高平衡能力:骨折尤其是下肢骨折,常常会影响患者的平衡能力。通过康复运动,特别是针对平衡的训练,可以帮助患者重新建立平衡感,减少再次跌倒的风险。同时,良好的平衡能力有助于恢复日常生活中的行走和站立功能。

3、增强整体协调性:骨折后,身体的协调性会因受伤而受到影响。通过康复运动,可以帮助患者重新建立受伤部位与全身其他部分的协调配合,恢复正常的运动模式,提高日常活动的效率。

三、心理康复的关键因素

1、缓解心理压力:长时间的康复过程容易使患者产生焦虑、抑郁等负面情绪。通过康复运动,不仅可以分散注意力,减轻患者心理压力,还能增强自信心,有助于心理的康复。

2、改善情绪状态:运动本身可以刺激大脑分泌多巴胺、内啡肽等“快乐因子”,改善情绪状态。

四、减少后遗症和并发症

1、预防深静脉血栓形成:骨折后长期的卧床或固定容易导致血液循环不畅,增加深静脉血栓形成的风险。适度的康复运动可以促进血液流动,减少静脉血栓的发生风险,是预防此类并发症的重要措施。

2、减少疼痛感:适度的运动可以增加身体的耐受力,从而减轻骨折后的疼痛感。通过康复运动,患者可以逐步适应骨折部位的愈合过程,并在恢复过程中减少不适感。这种疼痛的缓解不仅有助于提高患者的生活质量,还能增强他们积极参与康复运动的信心和动力。

五、提高生活质量

1、恢复日常生活能力:康复运动的最终目标之一是帮助患者恢复日常生活的能力,包括行走、穿衣、饮食等基本功能。通过循序渐进的康复训练,患者可以逐步恢复这些能力,重新独立进行日常活动。这不仅有助于提高患者的自理能力,还能减轻家属和护理人员的负担。

2、促进社交互动:骨折后,许多患者因为行动不便而减少了社交活动,导致孤独感和社交隔离。通过康复运动的逐步恢复,患者可以重新参与社交活动,增强与他人的互

动。这种积极的社交关系有助于改善患者的心理状态,同时促进整体康复进程。

六、降低再次受伤的风险

1、提高身体的灵活性和稳定性:康复运动不仅可以恢复受伤部位的功能,还能提高全身的灵活性和稳定性。通过增加肌肉力量、改善平衡和协调性,患者在日常生活中可以更好地应对各种运动和活动,降低再次受伤的风险。

2、增强骨骼健康:骨折后,康复运动可以增强骨骼的健康,特别是通过负重训练和耐力训练,增强骨密度。这对于防止骨质疏松和未来的骨折风险有着积极的作用。此外,健康的骨骼也意味着更好的支持和保护,进一步降低受伤的可能性。

总的来说,骨折后的康复运动有利于恢复身体功能,减少并发症,改善心理状态和提高生活质量。尽管在康复过程中可能会遇到一些挑战和不适,但科学合理的康复计划和积极的态度可以帮助患者顺利度过这一阶段,最终实现全面康复。通过专业康复师或医生的指导下,坚持进行康复运动,患者可以更快、更好地恢复健康,重新回归正常的生活。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

新生儿脐带护理的正确步骤

□ 黄文敏

新生儿的脐带护理是婴儿出生后最关键的护理任务之一。脐带连接着胎儿和母体,负责运输营养和氧气,但在出生后,脐带就失去了它的功能,需要进行正确的护理以防止感染,促进愈合。本文将介绍新生儿脐带护理的正确步骤,以帮助新手父母在家中进行有效的脐带护理。

一、脐带护理的基本原则

1、保持清洁:脐带护理最重要的原则就是保持清洁。新生儿的脐带残端是细菌容易滋生的地方,如果护理不当,可能会引起感染。因此,在接触脐带前,一定要确保双手清洁,避免携带细菌。在护理过程中,不要使用未经消毒的物品接触脐带部位。

2、保持干燥:脐带残端需要保持干燥以促进其自然脱落。湿润的环境会延长脐带愈合的时间,甚至引发感染。因此,避免用水直接清洗脐带残端,可以选择用干净的棉签或纱布轻轻擦拭。

3、避免摩擦:脐带的残端十分脆弱,容易受到摩擦而引发不适或出血。因此,在为婴儿穿衣时,选择柔软宽松的衣物,避免脐带区域受到过多的摩擦。

二、脐带护理的具体步骤

1、每日清洁:新生儿的脐带护理需要每天进行例行清洁,以防止细菌在脐带残端的积聚。清洁时,首先用温水和中性肥皂清洗双手,确保手部卫生。接着,用经过消毒的棉签或棉球轻轻擦拭脐带残端周围的皮肤,清除可能存在的污垢或分泌物。擦拭时动作要轻柔,避免用力过大,以免刺激皮肤或损伤脐带。清洁过程中,若发现脐带周围有分泌物附着,应尽快清理干净,并保持该区域的干燥。

2、消毒处理:每次清洁完脐带部位后,可以使用医用酒精或医生推荐的消毒液进行轻柔涂抹,以确保脐带根部的卫生。涂抹消毒液时,应注意避免直接滴在脐带上,而是用消毒后的棉签蘸取适量酒精,轻轻擦拭脐带根部周围的皮肤。消毒处理时应避免频繁操作,因为过度的消毒可能会使皮肤干燥或刺激皮肤。通常情况下,每天进行一次消毒处理即可,家长应根据医生的建议合理掌握消毒的频率和方式。

3、观察愈合情况:正常情况下,脐带会在出生后的1-2周内逐渐干燥并自然脱落。在此期间,家长应留意脐带根部的颜色变化,确

保其呈现出健康的粉红色。如果发现脐带根部出现异常的红肿、流脓或散发异味等情况,应立即寻求医生的帮助。家长可以每天在清洁和消毒后,仔细检查脐带的状态,并记录下愈合的进展情况。

三、常见问题及应对方法

1、脐带脱落时间延长:虽然大多数新生儿的脐带会在出生后的1-2周内自然脱落,但个体差异可能导致这一过程的时间有所延长。有些婴儿的脐带可能需要3周甚至更长时间才能完全脱落。如果脐带脱落的时间较长但没有出现任何异常症状,如红肿、流脓或异味,家长无需过度担心,可以继续按照正常的护理步骤进行操作。在这种情况下,家长需要保持耐心,同时继续保持脐带部位的清洁和干燥。如果对脐带的脱落时间有任何疑问,建议咨询医生,确认是否需要采取进一步的护理措施。

2、脐带部位出血:在脐带脱落后,有些婴儿的脐带根部可能会出现少量的出血,这是由于脐带脱落时局部皮肤受到轻微刺激所致,通常不必过度担心。家长可以使用消毒后的棉签轻轻按压出血部位,帮助止血。按压时

动作应轻柔,避免过度用力导致皮肤受损。如果出血量较大或持续时间较长,建议立即就医,以防止可能存在的感染或其他潜在问题。及时的处理和正确的护理可以有效预防严重情况的发生。

3、脐带部位出现异味或脓液:如果发现脐带部位散发出异味或出现脓液,通常预示着脐带部位可能发生了感染。在这种情况下,家长应立即停止使用任何家庭护理措施,并尽快带婴儿去医院就诊。医生会根据具体情况为婴儿提供适当的治疗措施,可能包括局部或全身使用抗生素。家长在发现异常情况后,应避免自行处理或拖延就医,以防感染进一步加重。早期的诊断和治疗有利于婴儿的健康恢复。

综上所述,新生儿脐带护理虽然看似简单,但却需要父母们细致耐心地进行。在护理过程中,保持清洁、干燥和避免摩擦是防止感染的关键。此外,家长应随时观察脐带的愈合情况,遇到异常及时就医。在正确的护理下,婴儿的脐带将会顺利愈合,为其健康成长打下良好的基础。

(作者单位:广西贵港市人民医院)