

医防协同 医防融合 打造学生健康生态圈

党的二十届三中全会《决定》提出：“实施健康优先发展战略，健全公共卫生体系，促进社会共治、医防协同、医防融合”。今年5月，针对学生群体普遍存在的近视、超重、肥胖、脊柱弯曲异常等，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，并制定学生常见病多病共防“十要”，旨在通过行为与环境干预，提高学生常见病监测与干预效率，实现多病共防，保护学生身心健康。

当前，在学生群体中，经常发生的疾病或健康问题包括近视、超重、肥胖、脊柱弯曲异常、传染病、龋齿、心理问题等。当多种疾病或健康问题的病因相同或具有共同的风险因素时，可采取多病共防策略和综合干预措施。例如，长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡、缺乏亲子交流等，都可能是导致学生近视、超重、肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。通过增加体育锻炼和户外活动、充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等，可同时预防多种疾病或健康问题，达到多病共防的目标。

实现多病共防，需要采取普遍的公共卫生综合干预措施，构建三级防控体系，包括一级干预、二级干预和三级干预。其中，一级干预侧重推广适宜干预技术，倡导健康生活方式；二级干预注重早期发现高危群体，进行分级管理，并针对重点人群开展干预；三级干预针对已出现多病共患的学生，指导学生到专业机构确诊和治疗。例如，学生群体近视等多种疾病或健康问题，具有普遍的公共卫生影响因素。让学生保持足量的户外活动，既有利于强身健体，又能防控多种疾病。因此，学生不仅在学校要进行课间户外活动，而且放学后和周末也要参加户外活动，从而达到每天户外活动时间不少于2小时的目标。

实现多病共防，需要动员各方力量，建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式，形成一个立体防护网络。政府部门要积极制定健康相关法规，将健康融入所有政策；疾控机构要做好学生常见病和健康影响因素监测，落实各项干预措施；医疗机构要组织专家团队进校园，培训健康教育师资，实现学校多病共防全覆盖；学校、家庭、社区要加强协作，建设健康友好环境，完善公共健身设施，优化公共空间设计与管理。

例如，学生超重肥胖的影响因素主要包括遗传、行为、环境和社会因素，且受上述多种因素共同影响、综合作用。其中，膳食营养、身体活动、生活方式、心理健康等是关键的个人因素，食物系统、城市规划与生活环境、公共政策与管理等是重要的外部因素。解决儿童青少年肥胖率上升的问题，需要家庭、学校、社区、政府等多方面协同联动，通过规范食品生产和销售行为、优化学生膳食营养、改变不良饮食习惯、加强学校体育课程、增加社区运动设施等综合措施，为学生营造一个有利于健康成长的社会环境。

儿童青少年是国家的未来和民族的希望，促进儿童青少年健康是实施健康中国战略的重要内容。希望全社会行动起来，构建学生常见病多病共防多方协作模式，全方位加强学生体质健康管理，共同打造学生健康生态圈，让孩子拥有一个健康美好的明天。

(据《人民日报》)

预防压疮的护理措施与实践技巧

□赵天玲

在护理实践中，预防压疮的关键在于减轻压力、改善局部血液循环、保持皮肤清洁和干燥以及提高患者的营养状况。本文将从护理措施和实践技巧两个方面，详细探讨如何有效预防压疮的发生。

1. 基础护理措施

1.1 压力管理

为了有效减轻长期卧床患者的压力，护理人员应制订详细的翻身计划。例如，使用30°倾斜的床垫可以帮助患者分散身体重量，减少对骶骨区域的压力。此外，使用减压床垫和枕头可以进一步减少压力点，这些设备通常含有特殊材料，如记忆泡沫，能够根据身体形状提供支持并分散压力。对于需要长时间坐轮椅的患者，护理人员应鼓励他们每15—30分钟调整坐姿，以改变压力分布，防止同一部位长时间受压。

1.2 皮肤护理

皮肤护理是预防压疮的基础。护理人员应使用温和、无香料的清洁产品，以减少对皮肤的刺激。在清洁过程中，应特别注意皮肤褶皱和骨突部位，这些地方容易积聚污垢和湿气。清洁后，应彻底擦干皮肤，特别是皮肤褶皱处，以避免湿气滞留导致皮肤软化和破损。此外，定期更换床单和衣物，保持床铺干燥，也是预防压疮的重要措施。

1.3 营养支持

营养对于皮肤健康至关重要。蛋白质是皮肤修复和再生的基础，因此应确保患者摄入足够的高质量蛋白质，如鱼、肉、蛋和豆制品。维生素C有助于胶原蛋白的合成，而锌则对皮肤细胞的修复和免疫系统功能至关重要。护理人员应鼓励患者通过均衡饮食摄入这些营养素，或在必要时，通过营养补充剂来满足需求。良好的营养状态不仅有助于预防压疮，还能促进已有压疮的愈合。

2. 进阶护理技巧

2.1 皮肤评估

皮肤评估是预防压疮的首要步骤。护理人员应使用标准化的评估工具评估患者压疮的风险。在评估过程中，特别关注骨突部位，如骶骨、脚踝、肘部和肩胛骨，因为这些区域承受的压力最大。一旦发现皮肤出现红肿、温度变化或硬度增加，应立即采取措施，如调整体位或使用减压设备，以防止压疮的发展。

2.2 选择适当的敷料

敷料的选择对于压疮的管理至关重要。泡沫敷料适用于轻度至中度压疮，它们能够提供均匀的压力分布和良好的保湿效果。对于渗出较多的压疮，水凝胶敷料能够吸收多余的渗出物，保持伤口湿润，促进愈合。硅凝胶敷料则适用于深度压疮，它们能够减少伤口周围的压力，同时提供保护层，防止细菌侵入。正确选择敷料可以加速伤口愈合，减少感染的风险。

2.3 教育与培训

教育是提高患者和家属自我护理能力的关键。护理人员应提供详细的压疮预防和护理指导，包括如何正确翻身、使用减压设备、保持皮肤清洁和干燥等。此外，还应教授家属如何识别压疮的早期迹象，以及如何正确使用敷料和护理用品。通过教育和培训，患者和家属能够更好地参与到压疮的预防和管理中，从而降低压疮的发生和复发率。

3. 特殊护理群体

3.1 老年患者

老年患者的皮肤通常较薄，缺乏弹性，这使得他们更容易受到压力的伤害。护理人员应定期检查老年人的皮肤，特别是那些感觉可能减退的部位，如脚跟和臀部。此外，应确保他们的饮食中包含足够的维生素和矿物质，以支持皮肤健康和整体营养。

3.2 肥胖患者

肥胖患者由于体重的增加，皮肤和软组织承受的压力更大，这增加了压疮的风险。护理人员应鼓励肥胖患者采取适当的体重管理措施，并定期调整体位，以减少长时间对同一部位的压力。使用减压床垫和轮椅坐垫也可以帮助分散压力，预防压疮。

3.3 长期卧床患者

长期卧床的患者由于缺乏活动，皮肤更容易受到压力的伤害。护理人员应制订翻身计划，至少每两个小时帮助患者翻身一次，以减少压力点。使用气垫床或其他减压设备可以进一步减轻压力，同时定期评估患者的皮肤和营养状况，确保他们得到适当的护理和支持。

4. 结语

压疮的预防是一个多方面的护理过程，需要综合考虑患者的生理、心理和环境因素。通过实施有效的护理措施和实践技巧，可以显著降低压疮的发生率，改善患者的生活质量。护理人员应不断更新知识和技能，以应对不断变化的临床需求。

(作者单位：河北省开滦唐家庄医院)

心房颤动，我们到底知道多少？

□禹明慧

在繁忙的现代生活中，健康成为我们最宝贵的财富之一。然而，一种名为心房颤动（简称房颤）的心脏疾病，却在悄然间威胁着无数人的健康与幸福。房颤不仅会导致心悸、气短等不适症状，还可能引发严重的心血管并发症，如中风和心力衰竭。尽管其发病率逐年上升，但公众对房颤的认知却普遍不足。

1. 房颤是什么？

1.1 房颤的定义

心房颤动，顾名思义，是指心脏的心房部分发生了快速而不规则的跳动。正常情况下，心脏的电信号从窦房结发出，有序地传导至心房和心室，使心脏有规律地收缩和舒张。但在房颤发生时，这种有序的电信号被打乱，心房内的电活动变得杂乱无章，导致心房快速而无规律地颤动，进而影响心室的正常泵血功能。

1.2 房颤的普遍性

房颤并非罕见疾病。据统计，我国有超过900万人患有房颤，且其发病率随年龄增长而显著增加。在60岁以上的人群中，房颤的发病率可达4%，而在80岁以上的人群中，这一比例更是高达9%。因此，无论是年轻人还是老年人，都应对方颤保持足够的警惕。

2. 房颤的成因与症状

2.1 房颤的成因

房颤的成因复杂多样，主要包括以下几个方面：一是基因变异，部分房颤患者存在基因变异，这些变异可能增加房颤的发病风险；二是疾病因素，如冠心病、高血压、糖尿病、甲

亢、心脏瓣膜病等，这些疾病都可能对心脏造成损害，从而诱发房颤；三是不良生活习惯，长期饮酒、吸烟、过度劳累、熬夜等不健康的生活方式也是房颤的重要诱因；四是年龄因素，随着年龄的增长，心脏结构和功能逐渐退化，房颤的发病率也随之上升。

2.2 房颤的症状

房颤的症状因人而异，但主要包括以下几个方面：一是心悸，患者常感到心跳加快、心脏跳动紊乱或心跳有力，有时伴有体力疲惫或劳累感；二是气短，在轻度体力活动或休息时，患者可能感到呼吸困难；三是眩晕，部分患者可能出现头晕眼花甚至昏倒的症状；四是胸部不适，包括胸痛、压迫感或不适感。其他症状还有多尿、出汗、乏力等。值得注意的是，有些患者可能没有任何明显症状，仅在体检或因其他疾病就诊时偶然发现房颤。

3. 房颤的诊断与治疗

3.1 房颤的诊断

房颤的诊断相对简单，主要通过心电图(ECG)或动态心电图(DCG)进行。当房颤发作时，心电图上会显示心房电活动快速且不规则，从而确诊房颤。对于发作时间短暂或频繁的患者，动态心电图可以提供更全面的信息。

3.2 房颤的治疗

(1) 药物治疗

控制心室率：通过药物使心室率保持在相对稳定的范围内，减轻患者症状。

抗凝治疗：房颤患者易发生血栓栓塞事件，特别是中风。因此，抗凝治疗是预防中风的重

要措施。

转复并维持窦性心律：对于部分患者，可通过药物尝试将房颤转复为正常窦性心律，并维持其稳定。但需注意，并非所有房颤患者都适合转复治疗。

(2) 非药物治疗

导管消融术：近年来，导管消融术已成为治疗房颤的重要手段。该手术通过血管穿刺将导管送入心脏内，对引起房颤的病变进行破坏，从而达到治疗目的。对于阵发性房颤患者，导管消融术的成功率较高，但持续性房颤的治疗效果相对较差。

左心耳封堵术：对于无法耐受抗凝治疗或抗凝治疗效果不佳的患者，可考虑行左心耳封堵术，以减少中风风险。

4. 房颤的预防

房颤的预防应从病因和诱因的防治入手。一是积极治疗原发病，如冠心病、高血压、糖尿病等，控制病情发展，减少房颤的发生风险。二是改善生活方式，戒烟限酒、避免过度劳累、保持充足睡眠、合理膳食等，以降低房颤的发病率。三是定期体检，尤其是中老年人，应定期进行心电图检查，以便及时发现并治疗房颤。

总之，心房颤动作为一种常见且潜在危害严重的心脏疾病，需要我们给予足够的重视和关注。通过增强对房颤的认知，了解其成因、症状、诊断方法、治疗手段及预防措施，我们可以更好地预防和管理这一疾病。同时，保持健康的生活方式，积极治疗原发病，定期体检，也是预防房颤发生和发展的重要措施。让我们携手努力，共同守护心脏健康，享受更加美好的生活。

(作者单位：河北省唐山市开平医院)