

日常生活中的传染病防控小贴士

传染病是由病原微生物,如病毒、细菌、寄生虫等感染人体后产生的具有传染性、在一定条件下可造成流行的疾病。

为了维护自身和他人的健康,我们需要从日常生活中的点滴做起,加强传染病的防控。以下是八条实用的传染病防控小贴士:

- 勤洗手:**勤洗手是预防传染病最有效的措施之一。正确的洗手方法是用肥皂和流动的水洗手至少20秒,特别是在饭前便后、接触外界物品后、触摸口眼鼻之前,以及接触到有可能携带病原体的物品后。遵循七步洗手法,即内、外、夹、弓、大、立、腕,能更全面地清洁双手。

面地清洁双手。

- 佩戴口罩:**科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病最有效的措施之一。特别是在公共场所、密闭空间,以及乘坐公共交通工具时,务必正确佩戴口罩。咳嗽、打喷嚏时,应用纸巾、手绢或手肘捂住口鼻,防止飞沫传播。

- 保持社交距离:**呼吸道传染病主要通过近距离呼吸道飞沫传播,保持二米以上的社交安全距离可在一定程度上预防病毒感染。避免前往人群聚集的地方,减少聚餐、聚会等社交活动。

- 接种疫苗:**接种疫苗是预防疾病最经济、最有效、最便捷的手段。根据当地的疫情

□ 张海东

情况和自身健康状况,及时接种流感疫苗、乙肝疫苗、新冠疫苗等,构建免疫屏障。

- 保持室内通风:**开窗通风,保持室内空气流动,可有效降低空气中病毒和细菌的浓度,降低疾病传播风险。每天至少应开窗通风2-3次,每次20-30分钟。

- 注意饮食卫生:**食物卫生是预防疾病的关键。在外出饮食时,应尽可能选择清洁、卫生的饮食场所,避免食用过期变质的食品。自用餐具,家庭餐具定期消毒,餐桌备用公筷,减少交叉感染的风险。

- 注意个人卫生:**养成良好的个人卫生习惯,如勤洗澡、勤剪指甲、勤换衣物等。不

触碰不熟悉的物品,接触公用物品后及时洗手。保持皮肤清洁,预防皮肤传染病。

- 保持健康生活方式:**合理膳食、规律作息、适量的运动、保持心情舒畅是健康的四大法宝,对于传染病的预防也极其重要。增强身体免疫力,有助于抵抗病原体的侵袭。

总之,传染病的防控需要我们从日常生活中的点滴做起,养成良好的卫生习惯和健康生活方式。只有我们每个人都积极参与,才能共同构建一个健康、安全的生活环境。让我们携手努力,共同守护自己和家人的健康!

(作者单位:河北省唐山市路南区疾病预防控制中心(路南区卫生监督所))

放射医学:有哪些新技术正在研发中

放射医学是一门研究电离辐射与人体相互作用及其效应的医学学科,随着科技的进步,放射医学也在不断发展。本文将探讨放射医学的发展前景,以及一些正在研发中的新技术。

一、发展前景

随着人类对放射医学的深入研究和理解,放射医学在医疗领域的应用越来越广泛。未来,放射医学将在许多方面发挥重要作用。首先,随着辐射治疗技术的发展,放射治疗将在肿瘤治疗中扮演更重要的角色。

其次,放射诊断技术也在不断发展,如PET/CT等影像诊断技术,可以提供更准确的诊断结果。此外,放射医学还将更多地应用于辐射损伤的预防和治疗,尤其是在放射事

故和核武器研究中。

二、新技术研发

1. 精准放疗技术

精准放疗是一种使用计算机技术精确模拟和实施放射剂量分布的技术。通过三维成像和计算机模拟,放疗医生可以更精确地控制辐射剂量,从而提高治疗效果,减少副作用。

未来,随着放疗设备的升级和算法的改进,精准放疗技术将更加成熟,应用于更多类型的肿瘤治疗中。

2. 免疫放射联合治疗

免疫放射联合治疗是一种将放疗与免疫治疗相结合的方法。通过向患者注射免疫细胞或药物,刺激机体免疫系统对肿瘤细胞

□ 张莲

的攻击,可以提高放疗的效果。未来,随着免疫治疗技术的发展,免疫放射联合治疗将成为放射医学的一个重要方向。

3. 纳米颗粒技术

纳米颗粒技术是一种将药物或诊断物质包裹在纳米级颗粒中的技术。通过控制纳米颗粒的尺寸、表面性质和药物释放方式,可以提高药物的靶向性和生物利用度,减少副作用。未来,纳米颗粒技术在放射医学中的应用将越来越广泛,如用于放射性核素输送、肿瘤靶向诊断和治疗等。

4. 人工智能与大数据技术

人工智能和大数据技术将在放射医学中发挥重要作用。通过分析大量的医疗数据和影像学资料,人工智能可以帮助医生更准确

地诊断疾病和制定治疗方案。未来,人工智能还将用于放疗计划的优化、剂量计算的准确性和个性化治疗等方面,进一步提高治疗效果和患者的生活质量。

5. 生物标记物研究

生物标记物是反映机体正常或异常生理病理过程中所产生或发现的物质,有助于了解疾病的发生、发展过程。未来,放射医学将更加关注生物标记物的研究,通过检测这些物质来预测和治疗效果,指导个性化治疗方案的制定。

总之,放射医学的发展前景广阔,新技术的发展和将为患者带来更好的治疗效果和生活质量。未来,我们需要更多的研究和实践,以推动放射医学的进一步发展。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

心脏的秘密:揭秘心血管系统的运作与保健

心脏,这个位于人体胸腔中部偏左下方的神奇器官,不仅是生命的引擎,更是维系我们日常活动的重要基石。它以其独特的结构和复杂的功能,确保我们身体的每一个细胞都能得到充足的氧气和营养物质。

本文将揭秘心血管系统的运作机制,并提供一些实用的保健建议,帮助大家更好地了解和维护这一生命之源。

一、心血管系统的结构与功能

心血管系统主要由心脏、血管和血液三部分组成。心脏分为左心房、右心房、左心室和右心室四个腔室。左心房和右心房负责接收血液,而左心室和右心室则负责将血液泵出。左心室将富含氧气的血液泵入主动脉,供应全身;右心室则将含氧量较低的血液泵入肺动脉,进行氧气交换。

血管则像一条条蜿蜒曲折的道路,分为动脉、静脉和毛细血管三种类型。动脉负责将血液从心脏输送到全身各部位,静脉则将血液带回心脏,而毛细血管则是血液与细胞进行物质交换的场所。血液则携带着氧气、营养物质、激素以及代谢废物,在心血管系统中不断循环,为身体的各个部位提供必要的支持。

二、心血管系统的运作机制

心脏的跳动是心血管系统运作的核心。心脏的肌肉组织称为心肌,它具有自主收缩和传导电信号的能力,以保持稳定的心跳节律和有效泵血功能。心脏的跳动分为充盈期、收缩期和舒张期。在充盈期,心房收缩,血液被推入相应的心室;在收缩期,心室收缩,将血液推出心脏;在舒张期,心室放松,准备下一次的收缩。

□ 张振伟

这一系列的动作确保了血液在心血管系统中的持续流动。

三、心血管疾病的成因与预防

心血管疾病是一类严重威胁人类健康的疾病,其成因复杂多样,主要包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、不良饮食习惯、缺乏运动等。这些因素会导致血管内壁损伤、脂质沉积、血栓形成等病理改变,进而引发冠心病、心肌梗死、脑卒中等严重后果。

为了预防心血管疾病,我们需要从以下几个方面着手:

- 健康饮食:**多摄入富含纤维、维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等,减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入。

- 适量运动:**每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车

等,有助于增强心肺功能,降低患心脏疾病的风险。

3. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是心脏疾

病的危险因素,应尽早戒烟,限制酒精摄入。

- 控制情绪:**长期的精神压力和负面情绪会增加患心脏疾病的风险,因此要学会调节情绪,保持平和的心态。

5. 定期体检:通过心电图、血压、血糖、血

脂等检查,及时发现并干预潜在的的心脏问题。

总之,心脏作为人体的“生命泵”,承载着为全身输送血液的重要使命。通过深入了解心血管系统的结构与功能,掌握心血管疾病的成因与预防措施,以及日常维护心血管健康的方法,我们可以更好地关爱自己的心脏,享受健康美好的生活。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

创伤急救:从现场到医院,全程呵护生命

创伤作为日常生活中常见的意外伤害之一,往往突如其来,对人们的生命安全构成严重威胁。从现场急救到急诊科的专业处置,再到后续的康复治疗,每一个环节都至关重要。本文将为您详细介绍创伤急救的全过程,帮助公众了解如何在紧急情况下进行自救和互救。

一、现场急救:争取宝贵时间

- 确保安全:**在进行任何急救措施之前,首先要确保现场安全,避免自身和患者受到二次伤害。如果存在火灾、化学品泄漏等危险因素,应迅速撤离至安全地带。

- 判断意识与呼吸:**轻拍伤者肩膀,询问其是否有意识,并检查呼吸情况。若呼吸停止,立即进行心肺复苏,包括体外心脏按压和人工呼吸。

- 控制出血:**出血是创伤后常见的并发症,严重的出血会导致休克甚至死亡。使用无菌纱布或干净的布料进行压迫止血,对于较大的出血伤口,应使用止血带或绷带进行加压包扎。

- 固定骨折:**骨折患者应使用木板、树枝等物品进行临时固定,避免骨折端移动加重损伤。固定时要确保牢固且不会压迫到血管和神经。

- 平稳搬运:**将伤者平稳搬运至安全地带或送往医院,注意保持患者身体稳定,避免二次伤害。脊柱损伤的患者应使用平板搬运法。

二、急诊科救治:专业处置

- 接诊与评估:**急诊科医护人员会对伤者进行简要评估,了解病情并制定救治方案。对于病情危重的患者,会立即进行心肺复苏、

□ 赵燕

气管插管等紧急救治措施。

- 影像学检查:**通过X光、CT等影像学检查,了解伤者内部器官及骨折等情况,为后续治疗提供依据。

- 清理伤口与抗感染治疗:**对开放性伤口进行清创,预防感染。根据伤者具体情况,使用抗生素预防或治疗感染。

- 血管、神经及骨折修复:**对于血管、神经损伤,需进行专业修复。骨折部位则根据具体情况行石膏固定或内固定手术。

- 内脏损伤处理:**如肝、脾破裂等内脏损伤,需进行手术治疗,修复损伤部位。

三、康复治疗:促进恢复

- 康复评估与训练:**对伤者进行康复评估,制定个性化康复方案。指导伤者进行功能性锻炼,如关节活动、肌力训练等,促进功能恢复。

- 心理干预:**创伤事件往往会给伤者带来心理创伤,需要进行心理疏导,帮助其度过心理创伤期,重建信心。

四、预防措施:降低风险

- 提高安全意识:**在日常生活中,要时刻注意安全,遵守交通规则,避免危险行为。

- 学习急救技能:**掌握基本的急救技能,如心肺复苏、止血、骨折固定等,以便在紧急情况下进行自救或救助他人。

- 正确使用防护设备:**如安全帽、手套、安全带等,减少受伤风险。

创伤急救是一个涉及现场急救、急诊科治疗和康复治疗的全过程。通过普及急救知识,提高公众自救互救能力,我们可以为挽救患者生命、减轻伤残程度做出积极贡献。

(作者单位:河北省霸州市中医院)