

# 皮肤下的秘密：压疮的预警与护理

□ 石飞雪

用润肤乳保持皮肤湿润。

4. 营养补充：良好的营养有助于皮肤健康，应保证足够的蛋白质和维生素摄入。

5. 观察和记录：定期检查高风险部位，记录任何异常变化，如发红、疼痛等。

6. 紧急情况处理：如果发现皮肤破损，应立即寻求医疗帮助。在等待救援时，保持皮肤清洁，避免感染。

## 四、特殊人群的护理

1. 老年人：老年人的皮肤更脆弱，应更加注意预防压疮。定期更换床单、调整睡姿、使用减压工具等都是必要的。

2. 长期卧床或瘫痪患者：这类患者由于行动不便，身体长时间受压。应加强观察和护

理，定期翻身，使用减压工具。

3. 糖尿病患者：糖尿病患者更容易发生压疮，因为他们的皮肤更易受损。应严格控制血糖，加强皮肤护理。

## 五、心理护理

除了身体上的护理，压疮患者的心理护理同样重要。患者可能会因为伤口的疼痛和不便而感到沮丧和焦虑。因此，给予患者支持和鼓励，以及足够的休息和舒适环境，都是必要的。

压疮的预警与护理是一个需要我们关注和重视的话题。通过了解压疮的形成原因、预警信号以及预防和护理措施，我们可以更好地保护自己和他人的免受压疮的困扰。

(作者单位：河北省魏县中医医院)

# 安全睡眠，守护宝贝：儿童睡眠安全知识问答

□ 苏翠

喂食一次或两次。但是，随着年龄的增长，他们应该逐渐减少夜间进食的次数。如果儿童夜间醒来需要进食，建议家长们检查他们的身体状况，如体温、呼吸等是否正常。

5. 问：如何避免睡眠时传染疾病？

答：保持儿童的睡眠环境卫生非常重要。定期清洁和消毒寝具、玩具等物品，避免将有传染性疾病的成人或儿童与儿童同睡一床或共用寝具。

6. 问：儿童在睡眠中可以佩戴电子设备吗？

答：对于较小的儿童来说，夜间佩戴电子设备可能会影响他们的睡眠质量。如果家长们需要在儿童睡觉时使用电子设备，请避免光线刺眼和声音干扰。

## 三、其他注意事项：

1. 定期检查儿童的睡眠状况，如呼吸、体温、脉搏等是否正常。

2. 避免在睡前过度刺激或兴奋儿童，以免影响他们的睡眠质量。

3. 对于有特殊情况的儿童(如过敏、哮喘等)，家长们需要咨询医生的建议。

4. 在节假日或家中来客时，要特别注意儿童的安全和卫生问题。

## 结语：

确保儿童的睡眠安全需要家长的细心和耐心。通过了解以上知识，家长们可以更好地为孩子创造一个舒适、安全的睡眠环境，从而促进他们的健康成长。希望这篇文章能对广大家长有所帮助，让我们一起守护宝贝的健康！

(作者单位：河北省衡水市第八人民医院(故城县医院))

压疮，也被称为褥疮或压力性溃疡，是一种常见的医疗问题，发生在身体某部位持续受压，导致血液循环不畅而形成坏死。皮肤下的秘密：压疮的预警与护理，我们将深入探讨这个话题。

## 一、压疮的形成原因

压疮主要由两个主要因素导致：压力和摩擦力。当身体某部位持续受压，无法获得足够的血液供应，就会导致细胞坏死。常见的高发部位是骨性突起的部位，如肩胛骨、肘关节、股骨等。摩擦力也是造成压疮的原因之一，尤其是在使用床垫或枕头时，不当的填充物可能导致皮肤与接触面之间产生摩擦。

## 二、压疮的预警信号

压疮的发展通常有一个渐进的过程，早期预警信号包括：皮肤发红、疼痛、温热，或者出现硬块。这些信号提示皮肤已经受损，需要引起注意。如果发现这些信号没有得到及时处理，皮肤可能会进一步破损，形成溃疡。

## 三、预防和护理措施

1. 定期改变体位：这是预防压疮最基本也是最重要的措施。每两到三个小时应至少翻身一次，避免同一部位持续受压。

2. 使用减压工具：如使用特制的减压床垫和枕头，这些工具可以有效分散压力，减少皮肤受压时间。

3. 保持皮肤清洁和干燥：定期清洁皮肤，但要避免过度清洁导致皮肤干燥。可以使

睡眠是儿童生长发育的重要阶段，也是保持身心健康的关键。然而，许多家长可能并不了解儿童睡眠的重要性以及如何确保其安全性。

因此，本文将为家长们提供一些儿童睡眠安全知识，帮助大家更好地守护宝贝的健康。

## 一、安全睡眠的重要性：

1. 促进生长发育：良好的睡眠有助于儿童的生长发育，包括身高、体重和智力等方面。

2. 增强免疫力：充足的睡眠有助于增强儿童的免疫力，减少生病的机会。

3. 缓解压力：睡眠有助于缓解儿童的压力和焦虑，帮助他们更好地应对日常生活。

## 二、儿童睡眠安全知识问答：

1. 问：如何确保儿童睡在安全的环境中？

答：确保儿童睡在安全的环境中非常重要。要检查床铺周围是否有易造成窒息的物品，如玩具、棉被等。

此外，还要确保床铺稳固，避免摇晃或移动。

2. 问：儿童睡眠时需要使用枕头吗？

答：对于较小的儿童来说，使用枕头可能会增加窒息的风险。因此，建议家长们让儿童在睡觉时保持平躺或侧卧，避免使用枕头。

3. 问：儿童睡眠时需要穿着睡衣吗？

答：对于较小的儿童来说，穿着睡衣睡觉可能会影响他们的呼吸和散热。因此，建议家长们让儿童穿着舒适的睡衣睡觉，避免过紧或过厚的衣物。

4. 问：儿童晚上需要喂食吗？

答：对于较小的儿童来说，晚上可能需要

# 浅谈皮肤镜的工作原理及临床应用

□ 闫东

能监测治疗效果，帮助医生调整治疗方案。

检测毛发疾病：皮肤镜在毛发疾病诊断中也发挥着重要作用。通过观察毛发结构、毛干形态和毛囊情况，医生可以明确诊断脱发、毛发红糠疹等疾病，并为治疗提供指导。

识别寄生虫感染：皮肤镜还能观察皮肤表面的寄生虫及其产物的形态，如头虱、疥螨等。这有助于早期发现和诊断寄生虫感染，避免病情恶化。

成为皮肤科医生的得力助手

皮肤镜之所以成为皮肤科医生的得力助手，主要得益于以下几个方面的优势：

无创、快捷：皮肤镜检查是一种非侵入性的检查方法，不会对患者造成任何伤害。同时，它操作简便、检查时间短，能够迅速提供诊断依据。

提高诊断准确性：皮肤镜能够清晰地显

示皮肤表面的微观结构，帮助医生做出更准确的诊断。与传统的肉眼观察相比，它显著提高了诊断的准确性和可靠性。

辅助制定治疗方案：皮肤镜不仅提供诊断信息，还能辅助医生制定更合理的治疗方案。通过观察皮肤炎症的程度和范围，医生可以调整药物剂量和治疗周期，从而提高治疗效果。

降低医疗成本：皮肤镜作为一种低成本、高效率的医疗设备，能够降低医疗机构的运营成本。同时，它还能减少不必要的活检和手术，降低患者的医疗费用。

综上所述，皮肤镜以其独特的工作原理和广泛的临床应用，已成为皮肤科医生的得力助手。它不仅提高了皮肤疾病的诊断准确性和治疗效果，还降低了医疗成本，为患者提供了更加安全、有效的医疗服务。

(作者单位：陕西省空军军医大学西京医院)

皮肤镜，一种结合了光学放大和图像增强技术的医疗设备，如今已成为皮肤科医生不可或缺的得力助手。它以其无创、快捷、简便的特点，为皮肤疾病的诊断提供了前所未有的清晰度和准确性。

本文将深入探讨皮肤镜的工作原理、临床应用及其如何成为皮肤科医生的得力助手。

## 工作原理

皮肤镜通过独特的光学设计和先进的图像处理技术，能够精准捕捉皮肤表面的细微光学变化。

当光线触及皮肤表面时，皮肤内不同组织结构及色素分布的差异会产生不同的反射与散射现象。

皮肤镜利用这些光学现象，将皮肤放大至数十倍，从而观察到肉眼难以察觉的细

节。同时，它还通过图像增强技术，提高图像的对比度和清晰度，使得皮肤表层的精细结构和深层次信息得以清晰展现。

## 临床应用

皮肤镜在皮肤科的临床应用中具有广泛的用途，包括但不限于以下几个方面：

诊断皮肤肿瘤：皮肤镜能够清晰地显示皮肤表面的色素、血管和纹理等特征，帮助医生初步判断肿瘤的良恶性。

特别是对于黑色素瘤等恶性肿瘤，皮肤镜能够捕捉到色素沉着模式和血管分布，从而提高识别能力。此外，它还能辅助确定肿瘤的边界，为手术切除提供精确指导。

评估皮肤炎症：皮肤镜能够观察皮肤炎症的程度、范围和类型。通过分析皮肤红斑、水肿、脓疱等炎症表现，医生可以诊断出各种炎症性皮肤病，如银屑病、湿疹等。同时，它还

# 血液学的地位和作用以及未来发展方向

□ 岳阳

位。它不仅涉及到各种疾病的诊断和治疗，如贫血、白血病、淋巴瘤等，还涉及到人类生命的起源和演化。

通过对血液的研究，我们可以更好地了解人体的生理机制，为医学和生物技术的发展提供基础支撑。此外，血液学的研究成果在临床医学、生物技术、制药等领域也具有广泛的应用价值。

## 四、血液学的未来展望

随着科技的发展，血液学将会迎来更多的机遇和挑战。基因编辑技术、细胞治疗技术等新兴技术的发展，为血液学的研究提供了新的方法和手段。未来，我们可以通过基因编辑技术纠正遗传性疾病的基因缺陷，通过细

胞治疗技术为白血病等恶性肿瘤提供新的治疗策略。

同时，随着人工智能和大数据技术的发展，血液学的研究将会更加智能化和精准化，为疾病的预防、诊断和治疗提供更具可靠的依据。

总之，血液学是一门研究血液的学科，它涉及到医学、生物学、化学等多个领域。通过了解血液的组成、功能和疾病，我们可以更好地认识和理解人体的生命活动。

同时，血液学的研究成果在医学、生物技术等领域也具有广泛的应用价值。未来，随着科技的发展，相信血液学将会为我们揭示更多生命的奥秘，为人类的健康事业做出更大的贡献。

(作者单位：河北省廊坊市中医医院)

血液是生命的液体，它承载着人体的生命活动，是维持生命的重要物质。血液学是一门研究血液的学科，它涉及到医学、生物学、化学等多个领域。

本文将从血液的组成、功能、疾病等方面，介绍血液学的基本知识，以及它在医学和生命科学中的重要地位。

## 一、血液的组成

血液是由多种成分组成的液体，其中红细胞、白细胞和血小板是血液中最主要的三种成分。红细胞是数量最多的细胞，它具有运输氧气的功能；白细胞是免疫细胞，它能够抵御和消灭入侵的病原体；血小板则参与止血和修复破损组织。

此外，血液中还含有水分、无机盐、激素、维生素等各种物质。

## 二、血液的功能

血液在人体内发挥着多种功能，包括物质运输、免疫防御、调节体温等。血液能够将氧气和营养物质运输到身体的各个组织，同时将代谢废物和二氧化碳运输到排出体外；白细胞能够抵御和消灭各种病原体，维护人体的健康；此外，血液还能够调节体温，因为在人体的散热主要通过皮肤完成，流经皮肤的血液能够将热量带到外界环境，起到调节体温的作用。

## 三、血液学的地位和作用

血液学在医学和生命科学中具有重要地