

呼吸道传染病的预防措施

▲ 河南省胸科医院 孙晓柯

秋冬季来临，呼吸道传染病如流感、冠状病毒、支原体感染等极易发生。为了自己以及家人的健康，要养成良好的生活习惯，做好呼吸道传染病的预防。那么有哪些预防要点需要注意呢？以下几项预防方法一定不要错过。

戴口罩

佩戴口罩是预防呼吸道传染病特别有用的措施。口罩可以有效的过滤空气当中的飞沫，阻止病毒进入人体的呼吸道。建议使用一次性的医用口罩或者N95口罩来预防呼吸系统传染性疾。

勤洗手

手是我们接触外部环境最多的部位之一，也是最容易携带病菌的部位。通过勤洗手，可以有效地清除手上的病菌，减少感染疾病的风险。特别是在咳嗽、打喷嚏或者接触污染环境后，手上可能会携带更多的病菌，更需要及时洗手。

保持环境清洁和通风

病原体可以在空气中传播，保持室内环境的清洁和通风是非常重要的。注意经常打扫室内卫生，清理灰尘和污垢，减少病菌的滋生和传播。同时，每天保证开窗通风20~30 min，让室内空气流通，减少病原体的浓度。

及时增减衣物

注意每日出行前关注天气预报，根据气候的变化增减衣物，特别是在季节交替时，天气变化较大，更要关注气温变化，及时调整穿着。

尤其对于免疫力低的老年群体或者婴幼儿，衣服增减要适当；还需要注意孩子运动后出汗较多，容易着凉，加强保暖。

尽量减少到人群密集场所活动

人群密集的场所是病原体传播的主要场

所，因此尽量少去，减少与公共设施接触的机会。

在公共场所打喷嚏咳嗽时，注意用纸巾或者毛巾将口鼻遮住，及时洗手，避免用手去触摸口、眼睛以及鼻子等，既是对自己的保护也是对他人的一种保护。

接种相关疫苗

接种疫苗是预防传染病的重要措施之一，可以刺激身体产生抗体，从而在遇到相应病原体时能够及时作出免疫反应，避免感染疾病。因此，建议免疫力低的人群应提前接种相应疫苗。

避免过度疲劳

机体长期处于疲劳状态将影响身体的免疫力，长时间将增加疾病感染的风险，日常生活中建议合理安排活动与休息，保证有充足的睡眠和休息时间，保证良好的精神状态及心态面对生活。

提高免疫力

日常生活中注意在身体耐受下积极锻炼，选择自己喜欢的运动方式，例如慢跑、游泳、散步等，注意劳逸结合，以免因为过度运动导致身体疲劳。一定要掌握正确的运动方法，防止受伤，不要运动过量，否则只会适得其反。同时饮食要多种多样，首先保证蛋白质的充足供应，含蛋白质丰富的食物包括蛋类、牛奶、肉类等。

另外多吃些含维生素的蔬菜和水果，有利于增强身体的免疫力。最后，多吃粗粮、杂粮，其中含有丰富的微量元素和纤维素，例如玉米、小米、黄豆等。

总结

预防呼吸道传染病需要我们每个人都积极参与进来，通过增强免疫力、保持个人卫生、室内通风措施，我们可以有效地减少感染疾病的风险，保护自己和他人的健康。

单纯性肾囊肿：肾脏的良性病变

▲ 广西壮族自治区柳州市人民医院 莫晓东

肾脏是人体所有器官中发生囊性疾病最多的脏器，肾脏囊性疾病很常见，单纯性肾囊肿又是最常见的肾脏囊性疾病，占肾脏囊性疾病的70%左右；B超对囊肿有很高的检出率，我国一级医院（包括小诊所）差不多都有B超设备；腹腔镜囊肿去顶术有很好的治疗效果，现在一般二级医院差不多都能做腹腔镜手术。

肾囊肿是一种临床常见的良性病变，其生长缓慢且病程较长，可为单发性，也有几率为多发性，大小的差异很大，不同年龄段的患者皆有发病可能。单纯性肾囊肿在肾囊性疾病中最常见，多为单侧单发，少有单侧多发，双侧发生则少见。本病多见于成年人。

肾囊肿的成因是单一的后天因素，但目前认为有遗传因素参与，其发病机制尚未完全明确。单纯性肾囊肿起源于一段扩张的近端/远端肾小管，随着肾小管上皮细胞的增殖形成了管壁的囊性扩张或微小突出，其内聚集了肾小球滤过液或上皮的分泌物，且与肾小管相通。这段扩张的肾小管逐渐分化成有液体聚集的独立囊肿，与肾小管的通道同时闭合。单纯性肾囊肿多发生在肾皮质表面，呈外向性生长，位于皮质深层及髓质的囊肿相对少见。邻近肾窦的皮质囊肿称为肾盂旁囊肿。囊肿的直径通常为1~5cm，大部分小于2cm，有时可达10cm以上。单纯性肾囊肿多为单腔，呈圆形或卵圆形，大多数囊肿的囊壁较薄。囊肿外层由纤维组织构成，散在分布浸润的单核细胞。若有炎症或慢性感染，囊壁可能增厚甚至钙化。单纯性肾囊肿的囊液多为清亮透明琥珀色，含微量蛋白。约5%的单纯性肾囊肿呈血性，即出血性囊肿，其中50%囊壁可能有恶变。

临床表现 单纯性肾囊肿患者通常无症状，多因健康体检或其他疾病做影像学检查时偶然发现。体表可触及的巨大囊肿较为少见。当囊肿直径超过4cm时可能出现临床症状，最常见的自觉症状是患侧肾区疼痛，以胀痛为主。当囊肿内伴有出血或继发感染时疼痛加剧，严重时可引起发热等全身反应。单纯性肾囊肿患者可能出现血尿或蛋白尿。

其中，6.4%的患者可能出现肉眼血尿，40%的患者可能出现镜下血尿，12%的患者可能出现蛋白尿。血尿或蛋白尿的程度主要与囊肿压迫肾实质有关，与大小无关。囊肿会随病程延长

而逐渐增大，通常增长速度较为缓慢；若囊肿体积迅速增加，要注意囊肿内出血或癌变可能。

临床检查 彩超检查简便、快速、无创，是单纯性肾囊肿的首选检查方式。单纯性肾囊肿的彩超影像学特点有：囊内为无回声区；囊肿轮廓清晰，囊壁光滑，边界清楚；囊内超声传导良好，远侧囊壁回声增强；囊肿一般为圆形或椭圆形。如超声检查提示囊壁回声不均、增强或囊肿内软组织影，应警惕恶性囊肿可能，建议进一步行CT扫描。单纯性肾囊肿的CT影像学特点包括：囊肿边缘锐利、平滑，壁薄；囊内液体密度均一，近似于水的密度，高密度见于囊液高蛋白或囊肿出血，易与肿瘤混淆，增强CT扫描有助于鉴别诊断；按照CT的分类标准，单纯性囊肿大多为Ⅰ类，少数为Ⅱ类，部分密度增高的单纯性肾囊肿可能被分类为Ⅱ类，应密切随访。

单纯性肾囊肿一般不难做出诊断，但须注意与肾积水、肾盂旁囊肿、囊性肾癌、肾细胞癌及肾外肿瘤等进行鉴别。

治疗方法 单纯性肾囊肿多无症状，对肾脏功能和周围组织影响不大，一般不需治疗，只要每半年到1年随诊。并发感染时，鉴于抗生素能穿透囊壁，进入囊腔，可首先采用抗生素治疗和超声引导下穿刺引流。失败无效时再考虑开放手术。若证实囊肿有癌变或伴发肾癌，应尽早手术治疗。囊肿直径较大，超过4cm或产生周围组织压迫症状、引起尿路梗阻，则需要行囊液抽吸术并囊内注射硬化剂。常用的硬化剂有无水酒精和氟聚硅醇，后者比前者安全。上述处理无效，症状或囊肿感染明显时，可行囊肿去顶术或肾部分切除术。如因囊肿导致患肾严重感染，肾功能已严重受损而对侧肾功能正常时，可作肾切除术。单纯性肾囊肿进展缓慢，预后良好。随年龄增长，囊肿数目和体积均增加，但数目增加快于体积。如果CT发现可疑的单纯性肾囊肿，应重复扫描。

近年来有学者使用输尿管软镜治疗内生型肾囊肿，效果满意。有使用经皮肾通道肾镜钬激光切除或切开囊壁技术治疗单纯性肾囊肿，过程安全，疗效确切。亦有报道经皮输尿管镜下等离子电极去顶术治疗单纯性肾囊肿，有效性与腹腔镜肾囊肿去顶减压术类似。

手术室护士为生命把好每一关

▲ 哈尔滨医科大学附属第一医院 张虹妃

手术室护士是医院不可缺少的一员，肩负着保障患者生命安全的重任。在手术室里，随时都要面对各种复杂的手术步骤，以及各种突发状况，精神高度集中。手术室护士不但要精通各种医疗器械，还要有较强的团队精神，处理突发事件的能力。她们不仅要给患者提供最基本的医疗服务，还要保证手术过程中的每一个细节。

巡回护士

手术室护士作为医疗队伍中不可缺少的成员，担负着为患者提供安全高效的手术环境的重任。巡回护士是这支队伍的核心，巡回护士是指在手术室内协助术前准备及术后清理的护士，需要熟悉手术室的各种设备、手术的流程、手术的特点、患者的情况。巡回护士是连接手术室内外各环节的重要纽带，是保证手术顺利进行的关键。巡回护士在手术室里肩负着重要的职责与使命，以严格的操作程序，一丝不苟地做好每一个环节，确保患者的生命安全。他们就像是手术室里的守护神一样，无论在手术室里还是在手术室外，都把患者的生命放在第一位。

器械护士

其实器械护士又被称作洗手护士，是手术室护士中的关键成员之一，同时也是手术团队中的重要组成部分。

手术前的准备 在手术前器械护士需要依托于前一天的手术通知单，对相应的手术内容和手术方案进行充分的了解，能够详知手术过程中医生对手术和手术器械的一些特殊要求，并且在之后的手术中进行充分的配合。而且在手术开始前，器械护士需要提前一小时到岗，并且将手术中需要用到的器械、敷料或者其他物品进行充分地准备。之后在手术前15 min的时间，严格按照刷手要求，进行刷手工作，并在巡回护士的帮

助下进行无菌手术衣带子的系好。穿好无菌衣之后对无菌器械台进行铺设，为手术做好充分的准备。

手术中 在手术的过程中，器械护士就像是医生的第二只手一样，能够清晰地了解每一位医生的手术细节以及手术习惯，当医生手术中伸手时能够精准地传递医生所需器械，确保手术顺利避免因为手术拖拉提升患者的感染风险。

手术后 在完成所有手术步骤后，器械护士还需要对器械进行仔细清点，在清点精准无误后放置器械清点单，并将器械放置在手术室外的固定位置。

麻醉护士

在手术过程中麻醉是非常重要的，如果将手术室中的麻醉医生比喻为手术室的保命剂，那么麻醉护士则是手术室中的安全卫士。

手术前准备 在手术麻醉前，麻醉护士需要对患者进行有关麻醉知识的宣导工作，使患者能够有充分的麻醉准备。并且还需要与麻醉医生做好配合，准备好手术中需要的有关麻醉药品和其他相关的物品，以此来保证患者的生命安全。

手术中 在手术前麻醉护士应该遵守麻醉医生的指导，正确抽取相应的麻药，并且协助相应的麻醉医生进行麻醉诱导、气管插管等工作。同时还应该对麻醉诱导期间患者的病情进行有效监测和记录，必要时与医生做好配合，实施抢救工作。在麻醉维持期间内，应该在麻醉医生的指导下，对有关麻醉的管路进行有效护理，如对患者的人工气道和动静脉置管等进行护理工作。同时与麻醉医生进行配合，完善手术中的生命体征监测与记录等工作，充当麻醉医生的最佳搭档。

手术后 对手术后的麻醉苏醒期患者进行相应的病情监测和护理，确保这一期间患者能够安全度过恢复期，并且顺利返回病房中。