

从垃圾处理到疾病防控：公共卫生护理的重要性

▲ 山东枣庄市峰城区卫生健康综合行政执法大队 王晨侠

公共卫生护理是为了维护和促进社区整体健康而采取的一系列措施和服务。这些措施从垃圾处理到疾病防控,涉及广泛的领域,旨在预防疾病传播、改善环境卫生、提高社区的健康水平。在本文中,通过探讨公共卫生护理的重要性,着重从垃圾处理和疾病防控两个方面进行阐述。

垃圾处理与公共卫生护理

垃圾处理是城市公共卫生护理中不可或缺的一环。随着城市化进程的加快和人口的增长,垃圾产生量急剧增加,如果不妥善处理,将导致严重的环境和健康问题。

环境污染 不合理的垃圾处理会导致土地、水源和空气污染。垃圾中的有毒物质会

渗入土壤和地下水,污染环境,危害生态系统的平衡,从而影响人们的生活质量。

传染病传播 垃圾堆积成堆会吸引许多有害生物如苍蝇、蟑螂和老鼠,它们携带病原体传播各种传染病,如腹泻、霍乱、登革热等,威胁着社区居民的健康。

自然灾害 不恰当的垃圾处理可能会堵塞排水系统,导致内涝和洪水。同时,垃圾焚烧或填埋产生的有害气体也会加剧气候变化,增加灾害风险。因此,垃圾处理是公共卫生护理中必不可少的环节。政府和社区需要采取有效的措施,推动垃圾分类、资源化利用和环保意识的普及,以实现环境可持续发展和居民的健康保障。

疾病防控与公共卫生护理

公共卫生护理在疾病防控方面扮演着至关重要的角色。通过预防和控制疾病的传播,可以减少疾病的发生率和死亡率,提高社区居民的整体健康水平。

流行病预防 公共卫生护理核心是防范流行病暴发。通过加强疫苗接种、监测疾病传播、提高公众健康意识等措施,可以有效地预防流感、肺炎、麻疹等常见疾病的传播。

传染病控制 一旦发生传染病疫情,公共卫生护理机构需要及时采取措施,迅速控制疫情扩散。通过隔离患者、追踪接触者、提供有效的治疗和康复等手段,可以遏制疫情蔓延。

慢性病管理 除了传染病,公共卫生护理还要关注慢性病的防控。通过宣传健康生活方式、促进健康饮食和定期体检,可以降低慢性病的风险,如心脏病、糖尿病等。

卫生教育 公共卫生护理在向公众传递卫生知识方面起到关键作用。提供准确的卫生信息,帮助人们正确理解和预防疾病,是阻断疾病传播链条的重要手段。

公共卫生护理在垃圾处理和疾病防控方面发挥着不可或缺的作用。通过垃圾分类与资源化利用,可以减少环境污染;通过预防和控制疾病传播,可以提高社区居民的健康水平。政府、社区和公众共同努力,共建卫生环境,才能实现公共卫生护理的最大价值,让社区更加健康、繁荣和可持续发展。

定期做体检 有“警”无险

▲ 广东佛山市第五人民医院 陆敏华

每年进行一次体检是有效保障身体健康的重要手段。那么不同的人群应当进行哪些体检项目?定期接受体检又有哪些意义呢?接下来将与大家一同进行讨论。

定期体检的意义

(1) 定期体检能够及时发现潜在疾病。
(2) 体检的费用相比于治病而言不值一提。体检套餐每次几百元,最多千元。然而,对一种癌症的诊断和治疗可能需要10万以上,而患者生存率也很低。当然,这仅仅是金钱上的对比,以及肉体和心灵上的取舍,这两者是无法相比的。

(3) 体格检查的结果能真实反映你现在的身体状况。凭科学检测的数据,才能更好地评估自己的身体健康状况,有针对性地改变生活习惯,调整身体状态。

(4) 定期体检出入境人员、服务行业人员,能够在短时间内发现传染病,有效控制诱发传染病的传染源,此外有效阻断传染途径而实现传染源阻隔的目的,可以有效控制传染范围,提高社会人群的安全性。

(5) 据统计,目前全世界的人群中,15%属健康人群,10%属患病人群,而75%的人群处于疾病的前缘,即亚健康人群。其实一年一体检主要针对的就是这一庞大的亚健康人群。年轻不是保险柜,只有每年定期体检才是平时发现多种重要疾病的有效措施。

如何选择体检项目

常规体检项目 常规体格检查的目的是收集患者身体健康的客观信息,尽早发现疾病隐患。一般来说,常规的体检项目包括以下几点:

(1) 一般体格检查,包括身高、体重、内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科等检查。

(2) 功能检查,包括肝胆脾胰彩超、双肾膀胱彩超、心电图、胸部X线等影像学检查。

(3) 化验检查,包括血常规三大常规检查、肝功能、肾功能、血脂、血糖、甲功及肿瘤标记物等。

女性专科体检项目 (1) 妇科彩超:观察在子宫及双侧附件是否出现占位性病变或异常结构。

(2) 乳腺彩超:是乳腺癌的基础筛查手段之一,可以了解患者乳腺部位有无增生或者结节现象。

(3) 妇科内诊检查、阴道分泌物检查:了解妇科炎症情况。

(4) 宫颈 TCT: 获取宫颈脱落细胞或者宫颈表面的分泌物,检查患者宫颈是否存在炎症以及微生物感染,是宫颈癌前病变检测的重要手段。

(5) HPV 检测: 检测宫颈是否有人乳头瘤病毒感染,如果出现高危型感染 HPV16、HPV18,则需要筛查宫颈癌,低危型 HPV 感染则与尖锐湿疣密切相关。

男性专科体检项目 (1) 前列腺检查: 主要检查方式为直肠指诊,可以触摸到前列腺,初步判断是否有异常增长,是否有肿瘤等。除此之外,前列腺特异抗原检查(PSA)可以检测有无癌变情况。

(2) 睾丸检查: 医生建议每月自我检查睾丸是否有异常的变化或生长,但这不能代替医生的专业检验。睾丸癌愈早期诊断出来便愈容易治愈。15~35 岁的男性,应至少每 2~3 年进行一次睾丸检查。

特殊检查项目 电子胃镜、电子肠镜、CT、核磁共振、鼻咽镜、动态心电图、动态血压、活动平板心电图等这些特殊项目,可以根据常规检查结果及个人需要进行选择加检,这些项目更能深入了解身体详细情况。

体检的注意事项

(1) 体检前三天保持正常饮食,不要饮酒,避免剧烈运动。

(2) 高血压、心脏病、哮喘等慢性疾病患者,受检日请照常服药。

(3) 体检前三天不服用维生素 C、减肥药及抗生素类药物。感冒、发烧、腹泻等状态时,血常规、肝功能等血液指标都会出现异常,等停药后三天左右再进行体检比较好。

(4) 女性体检要避免生理期,一般在月经后 3~7 天体检比较好。妇女经期、妊娠期等生理状况均可影响血液检测结果,所以女性月经期不宜进行妇科检查、血常规检查等。妇科检查仅限于有性生活女性,妇科检查前 24 h 阴道不上药、不冲洗,不过性生活。

(5) 空腹时间不是越长越好。从医学上来讲,空腹指的是隔夜空腹,也就是 10~12 h 未进食任何食物的状态;简单的说,就是胃排空的状态,大约是未进食任何食物 4~5 h 后的状态。身体若处在过度饥饿状态,体内各项机能指数会有非正常变化。

常见皮肤病的预防

▲ 山东菏泽市立医院 张伟 王政洁

皮肤是人体的健康卫士,每当季节发生变化时皮肤首先受到伤害。在气候变化较大的季节,应注意适应变化环境,保护好皮肤,避免皮肤病复发和发生。

荨麻疹

病因 (1) 过敏反应: 荨麻疹最常见的原因是过敏反应,即机体对某些物质(过敏原)产生过敏反应。(2) 免疫系统异常: 荨麻疹有时也与免疫系统异常相关,如自身免疫性荨麻疹。

预防 (1) 避免接触过敏原: 尽量避免接触过敏原。过敏原包括食物、昆虫、动物等。(2) 注意饮食: 存在食物过敏的人,避免食用已知的过敏原食物,并密切留意食物标签,注意潜在的过敏原成分。(3) 谨慎使用药物: 已经确定对某些药物过敏,应避免使用这些药物。(4) 注意环境因素: 花粉过敏者尽量避免接触花粉。(5) 个人卫生: 保持良好的个人卫生习惯,如经常洗澡、更换干净的衣服以减少皮肤接触过敏原的机会。

接触性皮炎

病因 (1) 刺激性物质: 接触皮炎可能由刺激性物质引起,这些物质可以直接刺激皮肤,引发炎症反应。(2) 过敏原物质: 接触皮炎也可以由过敏原物质引起。这些物质引发免疫系统异常反应,导致皮肤发炎。

预防 (1) 避免接触刺激性物质: 在进行清洁、家务、工作等活动时,尽量使用护手霜、手套等防护措施,以减少对皮肤的刺激。(2) 注意个人防护: 接触可能引起皮炎的物质时,应佩戴手套、工作服等个人防护装备。(3) 避免过敏原物质接触: 尽量避免接触已知的过敏原物质。(4) 谨慎使用药物: 注意可能引起接触性皮炎的药物成分,如果有过敏史,请告知医生,并根据医生的建议使用合适的药物。(5) 个人卫生: 保持良好的个人卫生习惯,接触潜在刺激物质后及时清洗皮肤,避免刺激物残留。(6) 过敏测试: 可进行皮肤过敏测试并避免接触这些物质。

湿疹

病因 (1) 遗传因素: 湿疹具有遗传

倾向,家族中有过敏性疾病的成员,个体患湿疹的风险可能增加。(2) 免疫系统异常: 湿疹患者的免疫系统对外界刺激反应过度敏感,导致炎症反应和皮肤损伤。(3) 外界刺激物: 湿疹患者的皮肤更容易受到刺激物的影响。

预防 (1) 保持皮肤湿润: 湿疹患者应保持皮肤的适当湿润。(2) 避免刺激物: 尽量避免接触刺激性物质,选择温和、无香料、无刺激性的洗涤剂和个人护理产品。(3) 注意饮食: 对于有食物过敏的患者,应避免食用导致过敏的食物。(4) 避免过度清洁: 避免过度使用肥皂和热水,限制洗澡时间,以减少对皮肤的刺激。(5) 注意环境因素: 保持适宜的室内温湿度,避免极端干燥或潮湿的环境,适度加湿以保持空气湿度。(6) 管理压力: 压力可能导致湿疹症状的加重。采取运动、冥想等应对压力的方法。(7) 注意用物: 选择柔软、透气性好的衣物和床上用品。

小结

为了保护皮肤健康,要适当保持饮食营养均衡,多吃蔬菜水果等维生素丰富的食物,维生素 C 具有天然的抗过敏作用,可以增强机体免疫力,亦可抵抗病原微生物的感染。另外,不要过多地使用洗涤剂及去脂力强的洁肤用品。一旦得了皮肤病,应积极寻找病因,及时就医治疗。

更正声明

本报 2023 年 8 月 17 日(总 801 期) C3 版刊登《中医内科学如何治疗疾病》一文中,作者信息:“广东省玉林市第一人民医院 陈怀”,更正为“广西玉林市第一人民医院 陈怀”。

特此声明
医师报

2023 年 9 月 10 日

