

带你了解我们的血管

▲滨州市滨城区滨北街道社区卫生服务中心 邢乃平

在人体错综复杂的生命之网中,血管扮演着至关重要的角色。它们如同一张细致的网,连接着身体的每一个角落,确保着养分和氧气的输送,同时也带走废物和二氧化碳。

血管的结构与功能

血管,这些生命之河的通道,是人体最为精妙的运输系统之一。它们不仅仅是静态的管道,而是充满活力的结构,具有复杂的组织层次和功能。

血管由三层组成:内膜、中膜和外膜。内膜是与血液直接接触的层,由内皮细胞构成,这些细胞平滑且紧密相连,保证血液顺畅流动。中膜主要由平滑肌细胞和弹性纤维组成,这使得血管具有收缩和扩张的能力,

以适应血液流量的变化。外膜则由结缔组织构成,提供了额外的支持和保护。

人体的血管网络遍布全身,从头顶到脚趾,无处不在。主动脉是最大的动脉,它从心脏开始,分支到身体的每一个角落。静脉系统也同样复杂,最终汇聚成上腔静脉和下腔静脉,这两条大静脉将血液带回心脏。

动脉负责将富含氧气的血液从心脏输送到全身各处。它们的壁比较厚,能够承受心脏泵血时产生的高压。相比之下,静脉则将含有代谢废物的血液从身体各部分带回心脏。静脉的壁较薄,内有瓣膜以防止血液逆流。毛细血管是血管系统中最细小的部分,它们连接动脉和静脉,是氧气、营养物质与废物交换的场所。毛细血管的壁只有一层细

胞,这使得物质交换能够高效进行。

血管疾病

血管疾病,这一术语涵盖了一系列影响人体血管系统的病变。它们可能影响动脉、静脉,甚至是微小的毛细血管,导致血液流动受阻,从而影响身体各部分的功能。

常见的血管疾病包括:(1)退行性变血管疾病,如动脉粥样硬化和小动脉硬化;(2)炎症性血管疾病,包括感染性动脉炎、梅毒性动脉炎、巨细胞性动脉炎、血栓闭塞性脉管炎和风湿性动脉炎;(3)功能性血管疾病,如雷诺氏病、手足发绀和红斑肢痛症;(4)先天性血管疾病:如先天性动脉瘤、先天性动静脉瘘和各类先天性血管肿瘤;(5)

损伤性血管疾病,包括损伤性动脉瘤和损伤性动静脉瘘;(6)肿瘤性血管疾病,如血管瘤、血管内皮细胞瘤和血管外皮细胞瘤。

这些疾病可能导致血液循环不畅,增加心脑血管事件的风险,因此及时诊断和治疗至关重要。

预防与治疗

血管疾病的治疗方法多种多样,根据具体疾病的类型和严重程度,包括药物治疗、介入治疗、手术治疗等,此外,预防措施和生活方式的调整也是治疗血管疾病的重要组成部分。健康的饮食习惯、适量的运动、戒烟限酒以及保持良好的心理状态都对预防和治疗血管疾病有积极作用。

青少年近视防控知识

▲广西南宁市隆安县丁当镇中心卫生院 陆芳团

近视指人眼在调节放松状态下,来自5米以外的平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态,其表现为远视力下降。我国儿童青少年近视呈高发和低龄化趋势,严重影响儿童青少年的身心健康,已成为全社会关注的焦点。因此,儿童青少年近视防控已成为一项重要的公共卫生任务。

儿童青少年近视防控要诀

1. 近视高发低龄化、抓早抓小最关键。近视高发且低龄化,表明儿童青少年近视问题日益严重。因此,抓早抓小成为关键。在预防意识上提前,对视力健康的学生进行早期干预。增强家长、教师近视防控意识,把婴幼儿、学龄前、小学低年级学段作为近视防控关键环节。从小培养良好的用眼习惯,定期进行视力检查,及时发现并干预近视问题,是预防和控制近视的重要措施。2. 近视进展须提防,高度近视危害大。近视低龄化问题严重,需加强预防,高度近视危害大,可能遗传给下一代。定期检查,科学用眼,从小培养良好习惯,全社会共同参与近视防控工作。3. 可防可控不可逆,分期分级来指导。近视是一个可防可控但不可逆的眼病,需要分期分级的指导和治疗。在近视的早期,可以通过养成良好的用眼习惯和适当的休息来预防和控制近视的发展。对已经近视的儿童青少年,家长要及时带孩子到专业机构检查矫正,如专业检查后确定需要配戴眼镜,家长应遵照医生或视光师的要求给孩子选择合适度数的眼镜,遵照医嘱戴镜,并进行定期随访。对近视发病年龄早或近视发展速度快的儿童青少年,要对症采用光学矫正、药物矫正或中西药方法减缓近视进展。4. 近视病因待探讨,行为环境占主导。近视的病因尚未完全明确,但行为和环境因素占据主导地位。影响儿童青少年近视的风险行为因素,如户外活动时间不足、电子产品使用过多、睡眠不足或社会时差大、读写姿势不良、视觉环境不达标、眼放松行为较少等,以及遗传因素等都可能增加近视的风险。儿童青少年应该注意保持良好的用眼习惯,以及加强户外活动和适当的休息,以预防和控制近视的发展。

二、儿童青少年近视的预防措施

1. 近视防控千万条,预防为主第一条。要从小培养孩子良好的用眼习惯,控制使用电子产品的时间,定期进行户外活动和休息。家长

和学校也应该加强监督和管理,确保孩子们在学习和生活中保持正确的坐姿和阅读姿势。

2. 天天户外120,校内校外各60。天天户外120分钟,是防控近视的关键。保证每天2小时和每周14小时的日间户外活动,其中校内校外各占60分钟。幼儿园儿童提倡日间户外活动3小时,把更多的保育内容放在户外。这样的分配有助于确保孩子们在学习之余,也能充分享受到户外活动的乐趣,同时有效地保护他们的视力,降低近视的风险。

3. 课间户外去活动,放松大脑和眼睛。课间户外活动是放松大脑和眼睛的好时机。在课间休息时,学生们应该走出教室,“目”浴阳光,这不仅可以缓解学习带来的压力,还可以促进血液循环和新陈代谢,提高身体免疫力,预防近视和各种疾病。让学生们充分利用课间时间,放松身心,保持健康的生活方式。

4. 视觉环境很重要,学校社区共营造。倡导和推动家庭及全社会共同行动起来,营造爱眼护眼的视觉友好环境,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。家庭是孩子成长的第一课堂,家长应该关注家庭照明,确保光线充足且柔和,避免过强或过弱的光线对孩子的眼睛造成伤害。同时,家长还应该限制孩子使用电子产品的时间,鼓励他们多参与户外活动,让眼睛得到充分的休息和放松。学校是孩子们接受教育的主要场所,学校应该注重教室的光线调节,确保适宜的照明条件。社区也应该积极参与视觉环境的营造,社区内合理设置绿化用地,具备一定的活动设施,适用于开展各类亲子户外活动。

三、加强儿童青少年近视防控工作

学校应加强对儿童青少年的近视防控工作,定期开展视力检查和健康教育活动,学校应改善教学环境,保证良好的照明和正确的坐姿,减少学生连续用眼时间,重视儿童眼保健操,守护孩子明眸“视”界。家长也该积极参与孩子的视力保护工作,引导孩子养成良好的用眼习惯和生活方式,只有学校、家长和社会共同努力,才能有效控制儿童青少年的近视发生和发展。同时,加强科研投入和研究力度,探索更加科学有效的防控技术和方法。全社会形成重视儿童眼健康的良好氛围,持续推进综合防控儿童青少年近视工作落实,才能有效控制儿童青少年近视的发生和发展,保护视觉健康。

小儿肺炎的早期症状

▲广西医科大学第一附属医院 黄丹娜

小儿肺炎,作为儿童常见的一种严重疾病,常因为家长对其早期症状的不了解而延误治疗。

早期症状

小儿肺炎的早期症状可能不会很明显,但细心观察还是能发现一些端倪。(1)孩子可能会出现持续高热,体温可能达到38℃~40℃,即使吃了退烧药也难以降至正常。(2)孩子可能会频繁咳嗽,有时甚至咳得面红耳赤,还可能带有痰鸣音。(3)孩子的呼吸可能会变得急促,每分钟呼吸次数明显增加,这可能意味着肺部受到了感染。如果孩子出现呼吸困难、鼻翼煽动、胸骨上窝凹陷等情况,这可能是肺炎已经比较严重了。孩子的精神状态可能会变得很差,变得烦躁不安或者昏睡。食欲减退、呕吐甚至腹泻也可能是肺炎的伴随症状。

呼吸计数法的应用

呼吸计数法是一种简单易行的早期发现小儿肺炎的方法,通过观察孩子的呼吸频率,可以在一定程度上判断孩子是否患有肺炎。以下是应用呼吸计数法的一些要点。

选择合适的时机 在计数呼吸频率时,应该选择孩子安静的时候进行,以避免孩子哭闹、运动等因素影响呼吸计数。最佳的计数时机是孩子安静入睡时。

正确的计数方法 在观察孩子呼吸时,应数足1分钟,以每一次的吸和呼计为一次呼吸。注意不要将一呼一吸计为两次呼吸。

对比正常范围 根据孩子的年龄和生理特点,判断呼吸频率是否在正常范围内。不同年龄段的孩子呼吸频率有所不同,因此要

根据孩子的年龄来判断是否出现异常。

观察呼吸状态 除了计数呼吸频率外,还要观察孩子的呼吸状态。肺炎时,孩子的呼吸可能会变得急促、费力,有时会出现鼻翼煽动、胸骨上窝凹陷等情况。这些症状的出现也提示孩子可能患有肺炎。

结合其他症状 呼吸计数法只是判断肺炎的一种方法,如果孩子出现其他疑似肺炎的症状,如持续高热、咳嗽、食欲减退等,应及时就医确诊。

日常护理

通过科学的日常护理,我们可以有效地预防小儿肺炎,保障孩子的健康。(1)要保持室内空气新鲜流通,定期开窗通风,避免空气中的细菌和病毒滋生;(2)要注重孩子的营养摄入,确保饮食均衡,多摄取富含维生素和矿物质的蔬菜水果,提高免疫力;(3)让孩子进行适量的运动,增强体质,提高抵抗力;(4)要按照计划接种疫苗,预防相关疾病的发生,尽量避免带孩子去人群密集的场所,减少交叉感染的风险;(5)一旦发现孩子有任何疑似肺炎的症状,应立即就医治疗,以免延误病情。通过这些科学的日常护理措施,我们可以更好地守护孩子的健康,让他们茁壮成长。

注意事项

虽然呼吸计数法是一种简单的方法,但它只能作为初步的评估工具,不能替代医生的诊断。家长在发现孩子有异常症状时应尽快寻求医疗帮助。

如果孩子的症状持续加重或未得到缓解,应立即就医,不要等待自愈。同时,要注意观察孩子是否有其他伴随症状,如食欲不振、精神萎靡等。这些症状可能表明病情较为严重。

结论

小儿肺炎虽然常见,但早期识别和治疗对于孩子的健康恢复至关重要。通过了解小儿肺炎的早期症状和呼吸计数法,家长可以更好地关注孩子的健康状况,及时发现异常情况并寻求医疗帮助。同时,采取预防措施,如保持室内空气流通、均衡饮食、接种疫苗等,降低孩子感染的风险。记住,孩子的健康是我们共同的责任,让我们一起努力,为孩子的健康成长保驾护航。

