



急性呼吸道传染病该如何防?

▲ 德阳市旌阳区疾病预防控制中心 叶荷花

呼吸道传染病是指病原体通过人体的呼吸道,如咽喉、鼻腔和气管等,感染和入侵人体,从而引起人体患病,且该病具有传染性。常见的病原菌主要是病毒、衣原体、细菌等微小生物,例如流感病毒、结核杆菌等。呼吸道传染病种类众多,流行性腮腺炎、肺结核、流行性感冒、麻疹等疾病都属于呼吸道传染病,患者一般表现为咳嗽、发热、免疫力下降,且这类疾病在人群中表现出高度的传染性。由于人们缺乏疾病预防的意识,往往在患病后才到医院进行救治,致使众多医院的呼吸内科人满为患,同时也给我国的疾病预防控制带来了巨大挑战。

急性呼吸道传染病的特点

流行性脑脊髓膜炎 流行性脑脊髓膜炎是由脑膜炎奈瑟菌引起的一种化脓性脑膜炎,该疾病经呼吸道传播,感染群体以儿童和青少年为主。患者会出现突发性高热、呕吐、皮肤头痛和粘膜出血等脑膜刺激征,患

者的脑脊液呈化脓性改变,伴有疼痛感。

流行性感冒 流行性感冒一般是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,所有人群均易感,潜伏期短,流行性感冒会引起患者身体发热、头痛和身体肌肉酸痛等,婴儿、儿童和中老年人还会有腹泻、腹痛等肠胃不适症状。

流行性腮腺炎 流行性腮腺炎是一种由腮腺炎病毒感染引起的急性呼吸道传染病,儿童和青少年极易感染。患者的临床表现以头痛、发热、厌食为主要症状。患者发病后会出现明显的耳部疼痛,继而引发患者单侧或双侧的唾液腺肿大,疼痛难忍。

皮疹 风疹、麻疹、水痘 患风疹、麻疹、水痘的人群以头面部、四肢前端以及躯干出现皮疹为主要表现。引起风疹、麻疹、水痘的致病病毒导致的症状表现上并不严重,但对于青少年和儿童来说,长时间得不到治疗,可能导致肺炎、皮肤发炎等,影响青少年儿童的发育和成长,若孕妇感染风疹后不积极治疗还可能致使胎儿发育畸形。

肝癌晚期的提示信号

▲ 德阳市第二人民医院 刘华英

肝癌在临床上属于常见的恶性肿瘤,该病前期非常隐蔽,早期患者没有非常典型的临床症状,所以很多患者往往到了肝癌晚期才去就医,这时已经很难开展外科手术。

肝癌晚期的提醒信号

肝癌和胃癌不同,早期很难进行察觉,一些肝癌患者大部分都是在中晚期才观察到自身出现肝癌。因此,必须采取尽早观察,尽早诊治。以下是肝癌晚期存在的具体症状:

首先就是肝区疼痛,肝区处在肚子的右上方。因为肿瘤继续递增涉及到增肝包膜,会发生肝区持续性胀痛以及钝痛。另外,疼痛还会发生转移,当疼痛持续一段时间后,会不断转移到右上腹。

其次就是食欲降低,肝癌患者还会发生食欲降低、消化不良的情况,这是由于临床疾病和较多疾病的表现类似,因此极易被患者忽略。

再次就是黄疸,黄疸的发生,在一定程度上代表肝功能已显著减退。最早就是巩膜黄染,假如控制的并不是非常理想,就会发生全身弥漫性皮肤发黄,同时尿色加深。

此外,患者还会出现牙龈出血、发热、下肢水肿,尽管在大部分人看来,这些都是非常细微的问题,不过“小问题也会埋大隐患”。因此,如果出现这些症状,必须及早去医院进行检查。

日常生活中的护肝方法

据有关资料显示,目前我国大概超过3亿人遭受肝脏健康问题的困扰,换句话说,就是每5个中国人就会出现1个肝脏存在问题,因此保证护肝非常有必要。

首先,要对肝脏进行营养补充,谷类食物也是养肝护肝的最好的食物,如小米,富含丰富的蛋白质等,护肝的基础上还可更好地保障胃黏膜。牛奶富含优质蛋白质,有人体极易吸收的乳糖和乳脂,以及不同类型的维生素,也属于养肝的天然美食。海带的钙含量是牛奶的几倍,富含大量的人体所需的微量元素,多吃对肝帮助非常大。

其次,要缓解肝脏压力,肝炎患者的饮食必须保持清淡,有助于消化。最好不要吃些油腻、高脂肪的食物,特别是在肝脏急性炎症阶段,多食用富含纤维素的食物,如蔬菜等。通过该形式饮食,可确保胃肠道的通畅,因为人体内的有毒物质都是通过排便排除体外,蔬菜水果更加有助于排便通畅。

平时可以多喝养肝茶水,譬如水中加入丁香红醇茶,养肝效果非常理想。丁香红醇茶原料就是丁香叶,《医林纂要》的记载:“补肝、润命门,暖胃、去中寒,泻肺、散风湿。”从临床研究来看,丁香红醇茶能显著改良脂肪肝、酒精肝、控制转氨酶、修复肝损伤、解酒等保肝护肝日常保健作用,总体成效非常突出。具备清肝养肝的价值,恢复肝脏正常的排毒性能,把体内堆积的药毒、酒毒等尽早排出体外。陈藏器在《本草拾遗》上有这样的记录,诸药为各病之药,茶为万病之药。”唐代刘贞亮也说到,茶有十德:以茶散郁气,以茶驱睡气,以茶养生气,以茶除病气,以茶利礼仁,以茶表敬意,以茶尝滋味,以茶养身体。茶疗健康养生,丁香红醇茶就是其中养肝茶中非常著名的一种类型。

最后,要给予患者正确的心理疏导。护理人员需要充分熟知患者病情信息、个人信息,熟悉患者兴趣爱好、性格特征、家庭背景,注重患者情绪演变,加强同患者的充分联系,按照患者接受能力,运用较为简单的形式,给患者阐述病症知识,譬如病发缘由、诊治手段等内容,让患者更为熟知疾病的相关内容,对于疾病的治疗也加有信心。同时改善患者焦躁不安地情绪,通过不断鼓舞以及安抚患者,向患者介绍之前已成功案例,强化患者的信心,让患者保持更加积极地心态,主动配合治疗。

总之,肝癌的诊断应结合患者的肝病背景、发病年龄、临床表现等肝癌检测以及合理的影像学检查,全面分析,综合判断,尽快作出定性和定位诊断,进行针对性的治疗。

股骨头坏死的护理方法

▲ 绵阳市游仙区中医医院 张春华

股骨头在髋关节中占据着重要地位,为人们日常行走、跑步及运动的基础负荷所在。股骨头健康能够直接影响人体健康,对人们的日常生活能力影响较大。提起股骨头坏死,人们并不陌生,为常见性疾病。然而,股骨头坏死的诱发原因有哪些?临床治疗的方式有哪些?

股骨头坏死为病理变化的过程,初期多发生在股骨头的负重位置,在应力作用的影响下,坏死骨骨小梁结构会发生转变,即为显微骨折的症状。骨坏死的原因主要包含股骨头结构转变,关节炎症以及股骨头变形等等。在股骨头坏死的情况下,会出现疼痛的反应,关节活动与负重能力会显著降低。在临床有效治疗的方式下,能够快速缓解患者疼痛反应,症状能够痊愈。在症状比较严重的情况下,也可以通过人工髋关节置换术予以治疗,恢复患者的行走能力。

股骨头坏死的原因

激素性股骨头坏死 长时间大量服用激素会造成股骨头坏死症状的发生。比如长时间服用肾上腺皮质类激素,类固醇激素等,则会增加股骨头坏死的发生率。当前股骨头坏死的诸多原因中,激素性股骨头坏死的疾病发生率相对较高。激素会对人体产生较大影响,会致使人体中脂肪代谢能力紊乱,脂肪在肝脏中聚集,人体中高脂血症、血管脂肪栓塞等症状的发生率会显著上升。

酒精性股骨头坏死 酒精性股骨头坏死和脂质代谢能力密切相关,在长时间过量饮酒的情况下,大量的酒精会会肝脏中代谢,副作用的影响下其肝功能会产生较大影响,致使脂质代谢症状的发生。酒精会对患者脂质的合成产生刺激作用,在肝脏和血管中堆积,脂质增加,高脂血症易于发生。这种问题的影响下,患者的血流速度会变慢,血液处于凝固的状态下,增加了股骨头坏死症状的发生率。

创伤性股骨头坏死 创伤性股骨头坏死主要是因为股骨颈骨折、髋关节脱位等症状诱发形成,在股骨头坏死的影响下,患者的疼痛程度会比较明显。但是在合并出现股骨

染他人。其次,应当注意适量运动、均衡饮食、睡眠充足,提高自身免疫力。此外,在有条件时还应每天开窗通风,保持呼吸空气新鲜,在呼吸道传染病高发期,不到人多拥挤的场所,必须去时,佩戴好口罩,尽量不要逗留时间过长。

接种疫苗是一种预防传染病的方式,应当积极参与疫苗接种。积极学习防控呼吸道传染病的相关知识,提高自身和身边亲友的自我防护意识,做到“四早”,即:早发现、早报告、早隔离、早治疗。现阶段,病毒感染引起的急性呼吸道传染病无特效治疗方法,但金刚烷胺和达菲对甲型流感病毒在人体细胞中的复制有抑制作用,在治疗上有一定效果,而中药中的板兰根、金银花等在一定程度上能够减缓患者症状。

急性呼吸道传染病具有发病快、传染性强、病因复杂等特点,早期的预防十分重要,患病后应早发现、早隔离、早治疗,缩小疾病的传染范围。

头骨折的影响下,则可能会增加股骨头坏死的发生率。

股骨头坏死需要注意的问题

严格避免患肢负重 积极进行股四头肌功能锻炼,以避免肌肉萎缩;防止剧烈活动,患者在家中前期尽量用拐杖协助走路,可以减轻身体对腿部的重量,防止过长时间的站立,配合活血往瘀、补肾壮骨之中草药治疗。

良好心态 患者要做的就是端正自己的心态,积极地配合治疗,对治疗效果有着更大的帮助,能更快地恢复健康身体。

适当运动 患者家属也可以帮助按摩,防止肌肉萎缩,后期就要下床进行运动,运动量要从小到大。

预防跌倒 股骨头坏死患者日常需要避免摔倒,日常行走中需要特别小心,避免在摔倒症状的影响下,对其髋部状态产生较大影响,致使严重损伤症状的发生,股骨头坏死的症状也会更加严重。

保护髋部 日常需要保护好髋部位置,避免发生跌倒的问题,髋部受伤,则需要保持卧床休息,在髋部没有完全恢复的情况下尽量避免下床行走,以免髋部恢复效果受到影响,且可能会加重患者病情。

适当运动 股骨头坏死患者仍然需要适当参与体育运动,且最好在室外进行。适当的体育运动能够强健体魄,且提升骨骼强度。

科学饮食护理 股骨头患者要摄入足够的钙质,多食牛奶、酸奶、冰淇淋等乳成品。股骨头坏死的护理事项有哪些?患者多做喝动物骨头汤,这些都可以帮助患者伤口的恢复,加强患者的体质,使股骨头坏死的部位的新骨头能更新的快些。

总之,骨坏死一旦发生骨外形变形,可造成永久性病损,严重影响患者的生活及劳动能力。目前对骨坏死尚缺乏一种可靠有效的治疗方法。其恢复的程度与诊断治疗的早晚、坏死灶的大小、坏死的程度及治疗是否恰当有关。因此对骨坏死应努力做到早期诊断,早期治疗。