

# 疫情期间居家消毒避开六大误区

▲ 河南省平顶山市第二人民医院消毒供应中心 王淑娟

在新冠肺炎疫情防控进入常态化的今天，消毒已经成为每个家庭的必备之事，但不合理的消毒方式不仅起不到杀灭病毒的作用，反而可能会对身体或环境造成伤害。那么疫情期间居家消毒应该注意哪些问题呢？如何才能消毒更安全呢？需要避开这六大误区。

**家庭需要每天消毒** 不一定。家庭防护应以清洁为主，消毒为辅，不能因恐慌而过度消毒。如果所在小区没有新冠肺炎疑似或者确诊病人，也没有外人到访时，那么不需要每天都消毒，只需保持日常通风和环境清洁就可以了，同时注意外出回家勤洗手。如果小区有疑似或确诊病人时，需要对小区进行封闭观察，此时需要做好个人卫生并且每天对居家场所进行清洁和消毒。比如外出回家第一时间洗手必须使用洗手液充分清洗干净，然后使用含醇类或季铵盐类的手消毒剂揉搓双手1分

钟。保持每日通风至少三次，且每次不得低于30分钟。对桌面、门、椅面、家具等物体表面进行消毒擦拭。

**消毒剂浓度越高越好** 有人误以为消毒剂浓度越高，越可以更好的杀毒灭菌，这是一种错误的认识。实际上市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用，消毒使用医用酒精应为75%的浓度，消毒剂浓度过低或者过高都不好。比如强效消毒液一般具有很强的刺激性，浓度过高可能会对人的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激，甚至有引发器官、组织受损的风险。

**消毒剂可以随便使用和放置** 由于化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品，如果使用时不注意必要的防护，可能会对人体产生毒性，如高浓度消毒剂可能造成皮肤和呼吸道损伤，所以在使用时应当注意规范。一般建议每次购买消毒剂不宜过

多，存放消毒剂的容器必须有封闭的盖子。单瓶包装不宜超过500毫升，应放置于避光、避热的阴凉处，确保儿童不易触及。此外用于消毒的抹布或其他物品，在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。室内用酒精消毒时，避免采用喷洒式消毒，要关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。

**同类型的消毒剂可以混合使用** 不同类型的消毒剂混合使用，容易产生化学反应，可能会对人体造成伤害。比如：84消毒液有强氧化性，如果将酒精和84消毒液混在一起，会发生化学反应，乙醇和次氯酸钠都会被反应掉，一方面84消毒液被还原，失去了作为杀菌消毒的能力，另一方面，酒精被氧化，很有可能会引起燃烧。84消毒液和酒精混合后可能产生剧毒气体，人体吸入后易感染呼吸道和肺部，导致支气

管炎和肺水肿，吸入量过大会导致心脏骤停，危及生命安全。

**用免洗手消毒液可以替代流动水洗手** 免洗手消毒液虽然有一定的消毒效果，但消毒成分具有一定的刺激性，可能造成人体皮肤过敏反应。因此如果条件允许的话，还是尽量用流动水洗手，并配合使用肥皂或洗手液，认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。

**餐具用开水烫一烫能消毒** 一般来说，为了更好的对餐具进行消毒，需要注意以下几个事项：(1)常用餐具可用沸水消毒十分钟；(2)餐具一定要全部浸泡在沸水里；(3)餐具清洗消毒后，存放时要注意保持干燥。

合理、有效地消毒是切断传播途径、阻断病毒传播的有效方式之一。希望通过本文，读者可以对消毒有新的认识，避免错误消毒。

## 脑部CT检查要注意哪些事

▲ 民权县中医院 刘丽

脑CT检查作为我国临床上诊断脑部疾病的重要方式之一，“脑CT”的专业术语为颅脑CT，其主要包括平扫、增强、CTA/CTP成像检查技术，对脑部疾病检查具有重要价值，脑CT检查都需要注意哪些事呢？

生活压力的逐渐增加以及人们日常生活习惯影响，导致大部分人群会发现自己脑部可能会存在一定问题，由于临床上脑部疾病类型较多，在通常情况下会采用脑CT对患者进行检查，这一手段可以帮助我们快速了解自身疾病，但在检查中也要注意相应注意事项。

### 脑部CT检查多包含哪些

颅脑平扫在实际应用中，其属于检查脑卒中的首选影像学检查方法，对脑卒中患者的早期诊断以及正确治疗具有重要价值，在应用中，可以快速判断患者是否存在脑出血、脑梗死等问题，应用中还适用于进行颅脑外伤、颅内肿瘤、颅内感染性疾病、遗传代谢性疾病的临床诊断工作。

增强CT在应用中，通过在患者静脉进行造影剂的注射之后，再对患者进行CT检查，可以保证患者病灶显示能更加清楚。

CT血管成像(CTA)这一技术在应用中，其主要是指通过静脉注射对比剂对患者进行CT扫描，将采集的容积数据，经过工作站进行处理，从而能完成患者的临床诊断，这一疾病在临床应用中，在颅内动脉瘤、颅内动静脉畸形、硬脑膜动静脉瘘、颈内动脉海绵窦漏、烟雾病、静脉血栓、颅内动脉狭窄和闭塞性疾病当疾病的临床诊断中应用较为适宜，还有助于了解患者颅内肿瘤与血管之间的关系。

CT灌注成像(CTP)在应用中，同样是通过注射对比剂，对患者进行CT检查，在检查中根据采集到的扫描图像，依据特定的数据模型，从而能获得患者局部血流灌注信息，从而能对患者组织血流灌注情

况做到准确反映，保证治疗人员能对患者的器官、微血管灌注变化做到整体评估。

通俗来讲，假如将人体大脑比作田地，脑血管作为水渠，CT检查相当于为田地进行拍照，从而能明确田地的旱涝情况，CTA技术在应用中，可以明确田地那一位置的沟渠出现了怎样的问题，CTP技术可以明确田地的干旱程度，这样通过CT检查才能完成脑部疾病的准确诊断哦。

### 脑部CT检查注意事项

在脑CT检查之前，患者一定要将自身的详细病史以及各种检查结果明确告知CT检查医生，假如有自己保存的X线片及CT片等资料，也需要向CT医生进行提供，以其作为参考可有效提高诊断的准确性。

患者需要向医生详细说明是否存在药物过敏史，包括是否存在荨麻疹、哮喘等过敏性药物疾病，这样就可以保证医生在检查中，注意造影剂过敏等危险情况的发生。在检查之前，需去除检查部位的衣物，还包括带有金属物质的内衣以及各种物品，就包括头饰、发卡、耳环、项链、皮带以及钥匙等等，这些物品在扫描过程中，会出现金属伪影，这将会对影像质量造成严重影响，从而会影响到诊断结果。

综上所述，CT检查作为临床上诊断脑部疾病的重要诊断方式之一，其主要包含平扫、增强、CTA/CTP成像检查技术，在实际检查中，为有效保证检查效果，患者在检查前还需要做好相应的注意事项，这样才能充分发挥脑部CT检查的真正价值。



## 糖尿病如何降血糖

▲ 孟州民生医院内三科 李孝慈

糖尿病严重威胁患者的身体和心理的健康，是导致心脑血管疾病、失眠、肾功能衰竭和心力衰竭的重要原因。很多人都以为糖尿病的预防和治疗，只需要在日常生活中注意少食用糖类食品即可，这是一种错误的认知。因为糖尿病发病的主要原因是体内胰岛素分泌不足而导致血糖利用出现障碍。

### 良好生活习惯降低血糖

不良的生活习惯是引起高血糖和糖尿病的主要原因，此外日常食用大量油腻和糖类食品也会导致体内脂肪堆积，从而影响胰岛素的分泌，进而引发糖尿病。因此糖尿病降血糖首先要从良好的生活习惯和健康饮食开始。

良好的食物搭配，可以帮助糖尿病病人提高食物质量，补充身体营养元素从而有效降低血糖值。这需要在日常生活中注意粗细粮的合理搭配，补充维生素。一方面，日常生活中多食用水果，蔬菜、谷类食物、脱脂乳制品、豆类和瘦肉等。另一方面，也要避免摄入辛辣、刺激、油腻等食物。

此外需按时用餐，避免因暴饮暴食而引起血糖的大幅度起伏。对于糖尿病患者可以采用多增加吃饭次数但减少每次进食量的方法来合理控制饮食，比如在吃米饭前可通过提前吃坚果或者蔬菜来增加饱腹感，从而保证正常食物糖分的摄入量。

### 加强运动降低血糖

肌体的无氧运动可以提高人体对胰岛素的敏感性，促进胰岛素分泌。常见的无氧运动主要有跑步、俯卧撑、跳舞、游泳等。

运动的强度和时间需要根据病人的具体身体健康状况而定，一般而言，当人体运动时间超过两分钟时，体内血糖会开始出现轻微变化，如果想要进一步提高体内的胰岛素分泌水平来降低血糖，可适宜的

增加运动时间，且不宜低于30分钟，不超过60分钟。

### 药物降糖

对于糖尿病患者而言，通过药物的治疗是调节胰岛素分泌和降低血糖最直接和最有效的方法。

现阶段药物治疗主要有注射胰岛素和口服降糖药两种，具体内容如下：

**注射胰岛素** 注射胰岛素可以快速的帮助患者恢复正常血糖，主要分为内源性和外源性两类，且不同种类的胰岛素根据其药物疗效和时间可分为短效、中效及长效药物。

为了避免低血糖问题的发生，糖尿病患者注射时需要做到进食前三十分钟注射，注射后三十分钟内及时进食。此外注射的部位一般选择腹壁，若腹壁注射次数过多可选择其它部位，要保证注射过程科学准确。

**口服降糖药** 相对于注射胰岛素而言，口服降糖药的方法更加简单容易操作且价格也比较优惠。口服降糖药也主要分为两种，一种是可以促进人体胰岛素分泌的降糖药物，需要在就餐前服用来降低餐后血糖。另外一种是可以提高人体胰岛素敏感度，能够有效降低空腹和餐后血糖值。

具体选择哪一种药物需要结合糖尿病患者的具体血糖值而决定。

### 自我检测降低血糖

糖尿病患者要学会利用血糖测定仪器每日对自身血糖进行检测。并且根据血糖变化水平随时调整药物的剂量从而有助于患者在一天内更平稳地控制血糖水平，防止高血糖和低血糖的发生。

总之，对于糖尿病患者而言，若想降低血糖，必须形成良好的生活习惯，加强锻炼，定期检测血糖且配备相应的药物治疗。