



# 预防传染病的八大方法

传染病是一类由细菌、病毒、真菌等病原体引起的疾病，其传播迅速，对人类健康构成威胁。为了保护自己和他人的健康，我们需要采取一系列预防措施，以下是预防传染病的八大方法。

## 保持良好的个人卫生习惯

1. 经常洗手 洗手是预防传染病最基本的方法之一。回家后、进食前、用完洗手间、接触污物后需使用肥皂和流动的水，充分搓揉双手，包括指缝和手背，然后用水冲洗干净。

2. 咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻 咳嗽或打喷嚏时，应该用纸巾、手肘或纸张遮掩口鼻，以防止飞沫传播。使用纸巾后要及时扔掉，避免污染他人和物品。

3. 避免用手触摸口鼻眼 手部容易接触到各种表面，如果用手触摸口鼻眼，可能将病菌引入体内。尽量避免触摸这些部位，或者在触摸之前先洗手。

## 避免接触传染源

1. 避免与患者接触 尽量避免与已经感染传染病的人密切接触，特别是在他们咳嗽、打喷嚏、发热或症状明显时。

2. 避免到疫情高发地区 如果

没有必要，尽量避免前往疫情高发区，以减少感染的机会。

3. 避免接触生病的动物 一些传染病可以从动物传播给人类，如果发现动物出现异常行为或症状，应尽量避免接触，并通知相关部门。

## 正确穿戴口罩

1. 选择合适的口罩 根据具体情况选择合适类型的口罩，一次性医用口罩适合一般日常活动，而N95口罩适用于特定环境，如医疗护理等。

2. 正确佩戴口罩 将口罩拿起，用鼻夹或金属条部分调整至贴合鼻梁，然后拉开口罩，覆盖口鼻和下巴。确保口罩紧贴面部，没有间隙。

3. 不触摸口罩 一旦戴好口罩，避免频繁触摸口罩，以免污染表面。

4. 佩戴时间 一次性口罩一般建议佩戴不超过4小时，湿润或污染时要及时更换。对于N95口罩，需根据厂家建议使用。

5. 丢弃用过的口罩 一次性口罩使用后应立即丢弃到封闭的垃圾桶中。如果使用的是可重复使用的口罩，要按照指导清洁和存放。

## 保持室内通风

1. 定期开窗通风 每天多次开窗通风，将室内的空气与外界新鲜空气进行交换。通风时间一般应为

15分钟以上。

2. 早晚通风 早上和晚上空气较为清新，是进行通风的好时机。可以利用这些时段打开窗户，让空气流通。

3. 交叉通风 在通风时可以打开不同方向的窗户，以促使空气流动，帮助室内空气更好地流通。

## 定期进行体检

1. 选择合适的体检机构 选择正规、信誉好的医疗机构进行体检，以确保体检结果的准确性和可靠性。

2. 制定体检计划 根据年龄、性别、健康状况等因素，制定合理的体检计划。一般情况下，成年人每年进行一次全面体检是有益的。

3. 全面检查项目 在体检时，应包括常规的身体检查、血液检查、尿液检查、心电图等，以便全面了解身体健康状况。

## 健康饮食和锻炼

### 1. 健康饮食

(1) 均衡膳食：摄取多种食物，包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质来源（如鱼、禽肉、豆类）和健康脂肪，以确保获得全面的营养。

(2) 多食蔬果：蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于增强免疫力。

(3) 适度摄入蛋白质：蛋白质是构建免疫系统所需的重要成分，

但不要过量摄入。

### 2. 适度锻炼

(1) 定期锻炼：保持适度的体育锻炼，有助于增强心肺功能、提高免疫力和减轻压力。

(2) 有氧运动：有氧运动如散步、跑步、游泳等可以促进心血管健康，提高新陈代谢。

(3) 力量训练：力量训练可以增加肌肉质量，改善身体素质，有助于维持健康体重。

## 接种疫苗

1. 接种适龄疫苗 根据儿童或成人的年龄，接种相应的适龄疫苗，确保免疫力在关键时期得到加强。

2. 接种疫苗保护个人和群体 接种疫苗不仅可以保护自己不受感染，还可以帮助形成群体免疫，减少疾病在社区中的传播。

3. 成人补种 成人也需要定期接种疫苗，例如流感疫苗、肺炎疫苗等，以保持免疫力和预防疾病。

## 遵循卫生规定

遵循卫生部门发布的卫生规定和建议，积极参与传染病的防控工作，为社会和个人健康作出贡献。

预防传染病是每个人的责任，我们应该积极参与传染病防控工作，共同维护社会的健康和安全。

北海市合浦县白沙镇中心卫生院 杨孙霞

# 治疗习惯性流产常用的方法有哪些？

怀孕本是让夫妻双方万分惊喜的事情，呵护有加，一旦出现流产，不仅会打击夫妻双方的情感，出现伤心、抑郁的情况，还会严重损害女性身体健康。特别是习惯性流产，胎停育、死胎3次以上，或是高龄孕妇连续不明原因流产超过2次，更是让人伤心欲绝。那么，习惯性流产有哪些危害？应该怎样治疗习惯性流产？怎样保住胎儿呢？

## 习惯性流产的危害是什么？

习惯性流产，将会造成以下危害：

1. 容易感染 习惯性流产会为侵入细菌提供方便之门，轻者会引发输卵管炎或子宫内膜炎，即便孕卵着床，也会由于子宫内膜吸刮频繁，遭受损伤，对胎盘种植与血液循环造成影响，使得胎儿缺氧，增加了新生儿死亡率与早产儿几率。

2. 容易自然流产 习惯性流产会对女性生殖机能与神经内分泌造成影响，尤其是未产妇女，将增加早期、中期妊娠流产率，也增加了产后出血、前置胎盘与宫外孕发病率。

3. 损伤子宫内膜 流产吸刮过程中，基层底组织破损，甚至造成

子宫穿孔。当子宫内膜和功能层组织被破坏，使得子宫内膜容易向肌层组织或基底层生长，引发腺肌瘤或子宫腺肌症，致使不孕、腹痛。

## 习惯性流产怎样治疗？

### 1. 解剖结构异常

(1) 子宫颈机能不全，在13~14孕周进行子宫颈环扎术，能够预防34周妊娠前早产。

(2) 子宫先天发育异常，行子宫矫形术，或是利用宫腔镜切除纵隔，加强孕期监护，发现并发症及时处理。

(3) 其他子宫病变，如果患者宫腔粘连，采取宫腔镜粘连分离术，术后放入宫内节育器，避免再次粘连，或是使用周期性雌激素，促进子宫内膜发育完善。

### 2. 血栓前状态

在治疗血栓前状态中，为患者进行低分子肝素与阿司匹林联合用药。患者低分子肝素皮下注射5000单位，每天1~2次，从孕早期即可用药，治疗中对胎儿发育进行监测，发现发育良好，指标恢复正常，即可停止用药。停药后对血栓前状态指标定期复查，出现异常重新用药，如果情况必要，则治疗时间贯穿孕期。同时，还要监控孕妇是否出现血小板计数减少、过敏反

应、骨质疏松等不良反应。联合阿司匹林需要少量用药，剂量是50~75毫克/天，注意监测孕妇凝血功能、血小板计数及纤溶指标。

### 3. 染色体异常

夫妇染色体异常需进行遗传咨询，对再次妊娠染色体异常几率进行检查。同源染色体罗氏易位理论上无法正常怀孕，为避免反复分娩畸形儿或流产，可通过辅助生殖技术，或是接受供精供卵解决问题。

### 4. 内分泌异常

内分泌异常的患者，应当在怀孕阶段积极治疗监测。例如，甲亢习惯性流产患者病情得以控制后方能怀孕，轻度甲亢患者在怀孕早期可服用丙硫氧嘧啶，不会造成胎儿畸形。甲减习惯性流产患者需进行甲状腺激素治疗，恢复正常甲状腺功能3个月后考虑妊娠，整个孕期服用甲状腺激素。

## 习惯性流产怎样保胎？

### 1. 生活习惯规律

习惯性流产患者必须拥有充足的睡眠，有意识地规范作息，控制睡眠时间在8小时以上。适当运动，穿宽松的衣服，腰带不能过紧，穿平底鞋，保证穿着舒适。

### 2. 科学合理饮食

肉蛋类、瓜果蔬菜及豆类等含

有维生素的食物是孕妇必要的食物，需根据孕妇具体身体情况，保证饮食合理健康。孕妇如果肠胃虚弱，需减少食用寒凉属性的食物，如莲子、绿豆等；孕妇内火旺盛，减少食用牛肉、狗肉、雄鸡等容易增加孕妇火气的食物；孕妇排便不畅，多补充纤维素高的食物，注意大便干结不能用泻药排便。

### 3. 注意个人卫生

日常勤洗澡、勤换内衣裤，尽量淋浴，别受凉。还要保持心情舒畅，方能规避不良情绪影响胎儿。

### 4. 定期产前检查

孕中期及时、定期进行产检，便于发现妊娠异常，保证胎儿发育正常。有习惯性流产史的准妈妈，应当注意孕早期、孕晚期避免性生活。

### 5. 不能盲目保胎

自然流产和胚胎发育息息相关，如果由于胚胎发育不良引发流产属于自然选择，患者需在有流产征兆的时候，用B超辅助检查，如果胎儿不健全不能保胎。并且，女性有流产经历，需在查清原因后进行妥善治疗与处理，方能计划怀孕。

梧州市妇幼保健院 张鹏飞