



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. 避免与患病者接触 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。

正确佩戴口罩

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宁。

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，也会由于子宫内膜刮剥频繁，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 流产刮剥过程中，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膈，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，穿宽大的衣服，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