

血吸虫病患者日常护理要点

血吸虫病是一种由于血吸虫寄生在人体血管系统中引起的寄生虫病，主要通过接触含有血吸虫尾蚴的疫水传播。患者感染后会出现发热、腹痛、腹泻、肝脾肿大等症状，严重时还会引起肝硬化、腹水等并发症。对于血吸虫病患者而言，除了规范的药物治外，日常护理也至关重要。做好日常护理，不仅能缓解症状，促进身体康复，还能降低并发症的发生风险。下面就为大家详细介绍血吸虫病患的日常护理要点。

观察病情变化

观察患者的病情变化是日常护理的首要任务。首先要关注的是患者的生命体征，包括体温、血压、呼吸。发热是血吸虫病的常见的症状，患者体温可达39℃以上。测量体温时，需注意测量时间和方法，确保数据的准确性。如果体温不高，可采用物理降温，如用湿毛巾擦拭额头、腋下等部位，或使用退热贴；如果体温长时间不退或超过38.5℃，应及时就医，遵医嘱采用药物降温。

重视生活起居

良好的生活起居习惯可以促进身体康复。首先要创造一个安静、舒适、整洁的居住环境，室内空气清新是预防感染、促进康复的重要举措。建议每日早、中、晚及睡前等时段，定时开窗通风，每次通风时长不少于30分钟。其次，个人卫生防护是阻断病菌传播的重要防线。血吸虫病患者需格外注重手部清洁，养成饭前便后规范洗手的习惯，按照“七步洗手法”认真清洗，避免病菌手传播。长期卧床者应定时翻身（每2小时一次），预防压疮，并穿着宽松、柔软、透气的棉质衣物，

减少对皮肤的摩擦。

科学饮食

科学合理的饮食是重要保障。血吸虫病患的饮食应遵循高热量、高蛋白、高维生素、易消化的原则，适当增加碳水化合物化合物的摄入，如米饭、面条、馒头等，为身体提供足够的能量；蛋白质是身体修复的重要原料，患者应多食用瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品等富含优质蛋白质的食物；多吃新鲜的蔬菜和水果，如菠菜、胡萝卜、苹果、橙子等，补充维生素和矿物质；保证每日饮水1500~2000毫升，以促进新陈代谢和毒素排出；避免摄入辛辣、刺激、油腻食物，如辣椒、油炸食品等，以免增加胃肠道负担，引起消化不良。

心理支持

血吸虫病是一种慢性疾病，治疗周期长，患者容易产生焦虑、抑郁等不良情绪，医护人员及家属应给予其足够的心理关怀和支持。护理人员可以用通俗易懂的语言向患者讲解血吸虫病的相关知识，包括病因、治疗方法和预后情况，让患者对疾病有正确的认识，消除恐惧和误解。同时多与患者沟通，



耐心倾听他们的诉求和担忧，了解其心理状态，鼓励患者表达自己的感受，给予情感上的支持和安慰，增强战胜疾病的信心。

合理运动

在患者病情允许的情况下合理安排康复运动，以提高身体机能和免疫力。对于病情较轻、身体状况良好的患者，可选择散步、太极拳、八段锦等有氧运动，每天运动30~60分钟，每周运动3~5次。散步速度不宜过快，以不感到疲劳为宜；太极拳动作舒缓，可以调节呼吸，增强体质。

如运动过程中出现心慌、气短、头晕等不适，应立即停止，并采取相应的措施，同时注意保暖，避免着凉，及时补充水分。身体虚弱者可先从床上活动开始，如翻身、坐起、肢体伸展等，逐渐过渡到床边活动、室内行走。

常德市澧县澧阳血吸虫病预防控制站
主管护师 黄晓芬

科学刷牙 避开这些错误做法

美国的一项研究显示，严重的牙菌斑、口腔细菌问题将患癌死亡风险增加80%，可能减少13年寿命；日本癌症学会的一份报告指出，每天刷牙2次以上的人，患口腔癌或食道癌的概率比刷1次牙的人低30%，而完全不刷牙的人患癌概率是刷1次牙人的1.8倍。因此，刷牙不止保护牙齿，还有很多益处。但现实是，我国人均刷牙时间只有1分钟，很多人都是凭借从小到大的习惯，拿起牙刷匆匆了事。为了延长牙齿的使用寿命，预防疾病，大家在日常生活中应避免以下几种常见的错误观念。

错误一 冷水刷牙

冷水刷牙不仅会让牙本质敏感的人牙齿酸痛，且不利于牙膏内的有效物质发挥活性。因为牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物，它们发挥作用的佳温度是37℃左右。

错误二 大力刷牙

刷牙的时候力量太大可能伤害牙齿，造成楔状缺损，建议用拿起一支冰棒的力量即可。同时，刷牙时应使用手腕的力量，而不是手臂的力量。

错误三 横向刷牙

横向刷牙不仅无法清除牙齿缝隙里的食物残渣，还可能导致牙齿根部楔形缺损、牙龈损伤、牙本质敏感等问题。正确的刷牙

方式应该是顺着牙齿的缝隙竖着刷，具体参照“巴氏刷牙法”。

错误四 时间太短

很多人以为刷牙的目的是清除食物残渣，其实刷牙的主要目的是消除牙菌斑。清水漱口就可以清除掉90%以上的食物残渣。

牙菌斑是一种附着在牙齿表面和牙龈缝隙里的无色细菌，是导致龋齿和牙龈炎症的祸首。而我国人均刷牙时间只有1分钟，这对于彻底清除牙菌斑是不够的，建议刷牙至少2分钟，尤其注意清理齿缝和牙齿内侧等容易忽视的地方。

错误五 牙刷太大

不同年龄的人群，牙齿大小不同，应选择一把大小合适的牙刷。

牙刷太大，在口腔内不够灵活；牙刷太小，又无法完成大面积的口腔清洁工作。因此，刷头的大小应该等于2个半到3个牙齿的宽度。

错误六 刷毛太软

软毛牙刷能清除牙缝中的菌斑，却不能清除厚菌斑和牙结石；硬毛牙刷能较好地除掉菌斑和牙结石，却容易磨损牙齿。因此，牙刷材质的选择因人而异，并非刷毛越软越好。成年人可选择刷毛软硬度中等、刷头较小的牙刷；儿童宜选择软毛儿童牙刷；老人、孕妇及牙龈脆弱者、牙周疾病者，宜选软毛牙刷；牙齿生长不平者，可选用凹型牙刷。

长沙市口腔医院
医务部副主任 博士 姜岸

权威发布

中国公民健康素养66条

做健康第一责任人 ②

第55条 识别常见危险标识，远离危险环境

危险标识由安全色、几何图形和图形符号构成，用以表达特定的危险信息，提示人们周围环境中存在相关危险因素。常见的危险标识包括高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等。（如下图）



危险标识只起提醒和警告作用，其本身不能消除任何危险，也不能取代预防事故的相应设施。识别常见危险标识，远离危险，保护自身安全。

第56条 科学管理家庭常用药物，会阅读药品标签和说明书

合理储备、存放医用急救物品和常用药物。家中常备的医用急救物品包括碘伏、75%医用酒精、创可贴、医用纱布、敷料、绷带、三角巾、绷带剪、一次性医用手套、医用口罩等。家中常备的基本药物包括感冒药、退烧药、外用跌打损伤药、止泻药以及根据家庭成员健康情况应储备的药品，处方药必须遵医嘱使用。急救物品和基本药物要定期清理，过期更换，及时补充。

药品包装应当按照规定印有或者贴有标签并附有说明书。标签或者说明书应当注明药品的通用名称、成份、规格、上市许可持有人及其地址、生产企业及其地址、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症或者功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。标签、说明书中的文字应当清晰，生产日期、有效期等事项应当显著标注，容易辨识。麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、外用药品和非处方药的标签、说明书，应当印有规定的标志。用药前需要仔细阅读药品标签和说明书。

药品说明书是载明药品重要信息的法定文件，是选用药品的指南。用药前要仔细阅读说明书，首先看药品批准文号，可以通过国家药品监督管理局的网站（www.nmpa.gov.cn）查询真假，没有批准文号的坚决不能购买。其次了解药物服用时的注意事项、服用剂量、频率和时间；需要同时使用多种药品时，应仔细阅读使用方法或询问医生、药师。严格遵守医嘱，不得擅自停药、换药；使用药物期间应避免饮酒，防止酒精与药物发生相互作用。某些药物可能引起困倦、嗜睡和眩晕等反应，驾车或高空作业时应避免使用。

药品应严格按照说明书保存在原始包装中，不要将瓶外标签撕掉。最好上锁保存，谨防儿童及精神类疾病患者接触。一旦误服误用，及时携带药品及包装就医。

药品按说明书要求妥善存放，每隔3个月左右查看药品是否过期或变质；过期和变质药品不能随意丢弃，按照有害垃圾处理。

来源：国家卫生健康委官网