

春夏冷热交替,各类疾病高发

这份防病指南请收好

目前正值气温回暖、冷热交替的季节,细菌、病毒异常活跃,是呼吸道、消化道疾病的高发期。只有掌握科学预防方法,才能安稳度过换季期。

高发疾病提前知晓

1. 呼吸道疾病 目前是流感、普通感冒、过敏性鼻炎、支气管炎等呼吸系统疾病的高发期。

典型症状: 感冒或流感会有发热、咳嗽、乏力、肌肉酸痛,严重时可引发肺炎,出现咳痰、胸痛、呼吸急促、呼吸困难等症状;过敏性鼻炎则是反复打喷嚏、流鼻涕、鼻痒。

2. 消化道疾病 随着气温回升,食物易滋生细菌,加上生冷、烧烤、海鲜,导致急性肠胃炎、诺如病毒感染、消化不良等疾病频发。

典型症状为腹痛、腹泻、呕吐、腹胀,诺如病毒感染还会伴随发热,传染性较强。

3. 过敏性疾病 过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎、结膜炎都是这个时期的高发疾病,花粉、尘螨是主要诱因。

典型症状: 哮喘为胸闷、喘息、呼吸困难;皮炎为皮肤瘙痒、红斑、丘疹;结膜炎为眼睛发红、瘙痒、分泌物增多。

4. 其他 如反复疲劳、头晕、注意力不集中等,多与作息紊乱、免疫力下降有关。

精准防护策略

1. 呼吸道防护

及时增减衣物,尤其是早晚温差大时,可随身带薄外套、针织衫,颈部、背部、脚部需重点保暖。

每天开窗通风2~3次,每次30分钟,保持室内空气新鲜;流感高发期少去商场、游乐场等人多拥挤场所,减少病毒接触。

清晨、傍晚花粉浓度高,

宜减少外出,需要外出时戴口罩、护目镜;回家后及时清洗面部、鼻腔,更换衣物,避免将过敏原带入室内。

每天保证1500~2000毫升温水,保持呼吸道黏膜湿润,增强呼吸道抵抗力;多吃富含维生素C的食物,如橙子、猕猴桃、西兰花,提升免疫力。

2. 消化道防护

注意饮食卫生: 不吃生冷及未煮熟的食物,如生鱼片、溏心蛋、未熟透的肉类;剩菜剩饭及时冷藏,食用前彻底加热;饭前便后、处理食材前认真洗手,用肥皂或洗手液搓洗20秒以上。

调整饮食结构: 以清淡、易消化的食物为主,避免暴饮暴食,少吃辛辣、油炸、烧烤、生冷食物,减少肠道刺激;适量吃山药、小米、南瓜等养胃食物,呵护肠道。

做好个人防护: 诺如病毒感染者应及时隔离,接触其呕吐物、排泄物时要戴手套、口罩,并用含氯消毒剂清洁环境,避免交叉感染。

3. 过敏防护

远离花粉等过敏原,定期清洗床单、被罩、窗帘,减少尘螨;室内避免养花草、宠物,从源头减少过敏诱因。

选择温和的保湿护肤品,避免过度清洁;出现皮肤瘙痒时,不要抓挠,可涂抹炉甘石洗剂缓解,严重时就医。

有过敏性哮喘、严重过

敏史人群,应随身携带急救药物(如沙丁胺醇气雾剂、抗过敏药),以便在呼吸困难、全身红肿等紧急情况时使用。

4. 日常防护

规律作息: 每天保证7~8小时睡眠时间,避免熬夜;中午小憩20~30分钟,缓解疲劳,提升免疫力。

适当运动: 避免剧烈运动,可选择散步、瑜伽、慢跑等温和运动,每天30分钟左右;运动后及时擦干汗水,更换衣物,避免受凉。

调节情绪: 可通过听音乐、看书、散步等方式及时缓解压力,情绪稳定有助于提升免疫力。

出现这些症状,及时就医

1. 发热持续超过3天,体温超38.5℃,且服用退烧药后效果不佳;

2. 咳嗽、喘息加重,出现胸闷、呼吸困难,尤其是夜间憋醒;

3. 剧烈腹痛、频繁呕吐、腹泻,甚至出现脱水症状,如口干、尿少、头晕、皮肤干燥;

4. 皮肤出现大面积红斑、水泡,或伴随发热、全身瘙痒;

5. 儿童、老人、孕妇等特殊人群,出现任何不适都建议及时就医,避免延误病情。

湖南省第二人民医院
医务部 蒋婷婷

走进手术室——你不知道的安全管理细节

在很多人眼中,手术室是一个神秘、冰冷的地方,其实,它是一个精密运转的安全堡垒,拥有一套严谨、细致、环环相扣的系统化管理。

术前:为手术上好“双重保险”

手术的成功,始于手术刀落下之前。术前准备可以用一句话概括:确保“对的人、对的手术、对的部位”。

首先是至关重要的手术安全核查,这是麻醉医生、手术医生和手术室护士三方共同参与的“三重锁”。麻醉开始前、手术切皮前、患者离开手术室前,团队会共同核对患者的身份、手术名称、手术部位等信息。对于涉及左右侧的手术,医生会在手术前一天,用不会褪色的标记笔在手术部位做好标记。每一次核对,都是对潜在错误的一次拦截。

其次是全面的隐患排除,如患者是否对某些药物或材料过敏,体内是否有心脏起搏器、金属假牙或骨科植入物,术前是否严格按照要求禁食禁饮等,这些细节都会被反复确认,每一个“是”或“否”的答案,都关系到手术的安全。

术中:分秒之间精准控制

手术正式开始后,安全管理的焦点转移到了手术台上下的每一分每一秒。

1. 器械与物品的“数字游戏” 手术中使用的每一块纱布、每一枚缝针、每一把器械,都必须有清晰的账目。护士会在手术开始前、关闭体腔前后、缝合皮肤后,进行四次严格的清点核对,确保“一个都不能少”。

2. 捍卫生命的“无菌信仰” 手术室通过层流净化系统,持续过滤空气,保持环境洁净。每一位进入的人员都必须严格遵守更衣、消毒流程。手术台上,划分出严格的无菌区域,所有操作都必须遵循无菌原则。

3. 体贴入微的体位管理 患者会被摆成特定的姿势以便于手术操作,但医护人员会在身体下方垫上柔软的衬垫,避免神经受压或皮肤压疮。

4. 用药与输血的“双人核对” 手术中使用的任何药物,都需经过两名医护人员独立核对。输血时,更要进行患者身份和血型的双重确认。

5. 随时待命的应急准备 对于可能发生的大出血、严重过敏反应甚至心搏骤停,都有成熟的应急预案。抢救车、除颤仪、特殊药品都放置在固定位置,定期检查,确保随时可用。

术后:守护直到最后一刻

当手术顺利结束,安全管理的接力棒并没有放下。从手术台到麻醉复苏室,再到病房,同样充满风险。

转运途中,麻醉医生和护士会确保患者的呼吸道通畅,持续监测生命体征,并妥善固定各种引流管和输液管,防止意外脱出。到达复苏室后,有专人负责苏醒过程,当患者完全清醒后,将被送回病房。此时,手术室的医护人员会与病房护士进行详细交接,包括手术具体做了什么、术中出血量多少、有没有特殊注意事项、伤口如何护理等等,为后续护理做好充分准备。

手术室的安全体系由三大支柱支撑——人、制度与文化。“人”是指有责任心和专业素养的医护人员,他们的严谨观察和果断判断,是发现和化解风险的第一道防线。“制度”是手术前后每一个环节的标准操作规程,它告诉每个人在什么时候应该做什么、怎么做。“文化”则是一种开放、学习、不责备的氛围,它鼓励医护人员主动上报任何微小的差错或隐患。

当您了解这一切后,或许会对手术室多一份理解与安心。每一次核对、清点、询问,都是为患者的生命安全加一道保险锁。请相信,每一位医护人员都将会以专业和严谨的态度,守护患者的健康。

联勤保障部队第九二二医院手术室 石芳



健康卡通

老人皮肤瘙痒 可能是缺锰



老人皮肤瘙痒的原因很多,在排除常见原因之后,还应想到一个易忽视的原因——缺锰。锰是人体必需的微量元素,如果体内缺锰,对皮肤有刺激作用的蛋白质分解产物难以排泄,致使神经感受器受刺激而产生瘙痒感。锰只能从食物中摄取,含锰较丰富的食物有坚果、粗粮、叶类菜、茶叶、豆类等,老年人可适当多吃。

图/文 陈望阳