

口罩戴对了吗？预防流感呼吸道感染的小细节

武小娟 沧州市人民医院

在流感高发季节，预防流感等呼吸道感染病成为了我们日常生活中不可或缺的一部分。其中，正确佩戴口罩作为预防流感等呼吸道感染病的重要措施之一，其重要性不言而喻。然而，口罩戴对了吗？

一、口罩的科学认知

首先，我们要了解呼吸道传染病的传播途径。这类疾病主要通过飞沫传播，也就是说，当患者咳嗽、打喷嚏或说话时，会产生带有病毒的飞沫，这些飞沫可以通过空气传播给周围的人。而口罩，尤其是医用外科口罩或N95口罩，能够阻挡大部分飞沫，从而减少病毒的传播。因此，佩戴口罩不仅是保护自己，更是保护他人的一种行为。

二、口罩的正确佩戴方法

清洁双手：戴口罩前，先用肥皂和水或含酒精的洗手液清洁双手，确保手部卫生，避免污染口罩。

口罩覆盖：分清口罩的正、反面，保持深色面朝外（通常医用外科口罩深色面为防水层），金属条鼻夹在上。将手指尖沿着鼻梁金属条，由中间向两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。再将耳挂挂于双耳，上下拉

开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实。

检查密合性：快速呼气，检查空气是否从口罩边缘泄漏。如有泄漏，需重新调整口罩位置，直至密合良好。

三、口罩的保养与更换

口罩不是戴一次就扔，但也不能一直不换。一般来说，医用外科口罩在连续使用4-6小时后，或者被污染、湿透后，就应该更换。N95口罩的使用寿命可能更长一些，但一旦感觉呼吸困难或口罩损坏，也应立即更换。另外，取下口罩时，不要触摸口罩的正面，而是从耳后或头带取下，这样可以避免污染手部。取下口罩后，应立即洗手。

四、口罩的常见误区

不是越厚越好：口罩的防护效果与厚度不成正比，关键在于它的过滤效率。医用外科口罩虽然看上去比较薄，但能有效阻挡病毒入侵。一般的棉布口罩虽然厚实，但基本上不具备预防传染病的作用。

不是所有人都适合N95：对于普通人来说，医用外科口罩已经足够，N95口罩更适合医护人员或有特殊需

要的人群。因为N95口罩的透气性舒适性会降低，佩戴时间过长可能会产生憋闷、气短等不适。

不要戴多个口罩：戴多个口罩并不会增加防护效果，反而可能影响密合性和呼吸。

五、预防流感呼吸感染的其他小细节

注意卫生：勤洗手，使用肥皂和流动水洗手，每次至少20秒。特别是在接触呼吸道感染患者或触摸公共物品后，应立即洗手。避免随地吐痰，保持口腔卫生，定期刷牙、漱口。

增强免疫力：通过调整饮食、适当锻炼、充足睡眠等方式增强自身免疫力。可以多吃富含蛋白质和维生素的食物，如鱼肉、鸡肉、新鲜蔬菜和水果等。定期进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复和免疫力提升。

减少接触：尽量减少到人群密集的公共场所，如商场、影院、公共交通站点等，以降低感染风险。若因工作、生活需要必须前往，务必佩戴口罩，并在人群中保持适当的社交距离，至少1米。

小儿发热的家庭护理与退热药物使用

宋圆 赵县中医院

在儿童成长过程中，发热是儿童常见的临床症状之一，通常由感染、炎症或其他疾病引起。面对小儿发热，常常令家长们忧心忡忡。正确的家庭护理以及合理使用退热药物，对于缓解孩子不适、促进康复至关重要。

一、小儿发热的家庭护理

观察体温变化：家长应定期为小儿测量体温，观察体温变化趋势。若体温持续升高或伴有其他症状，如咳嗽、呕吐、腹泻等，应及时就医。

保持室内适宜温度：小儿发热时，应保持室内适宜的温度和湿度，避免过热或过冷的环境加重小儿的不适感。

适当增减衣物：根据小儿的体温和出汗情况，适当增减衣物，避免过度包裹导致散热不良。

补充水分：发热时，小儿体内水分蒸发较快，家长应鼓励小儿多喝水，以补充体内流失的水分。

合理饮食：给予小儿清淡、易消化的食物，避免油腻、刺激性食物加重胃肠负担。

二、退热药物的使用

1、药物选择

目前，临床上常用的小儿退热药物主要有对乙酰氨基酚和布洛芬。对乙酰氨基酚适用于3个月以上的儿童，布洛芬适用于6个月以上的儿童。这两种药物相对安全有效，但在使用前一定要仔细阅读药品说明书，了解其适用年龄、剂量、用法等信息。避免使用成人退热药给儿童服用，因为成人药物的剂量和成分可能不适合儿童，容易引发不良反应。

2、用药时机

一般来说，当孩子体温超过38.5℃，或者虽然体温未达到38.5℃，但孩子出现明显的不适症状，如精神

萎靡、烦躁不安、哭闹不止等，可考虑使用退热药物。需要注意的是，退热药物只是缓解症状，并不能治疗引起发热的根本原因。因此，在使用退热药物的同时，还应积极寻找发热的病因，并进行针对性治疗。

3、用药剂量

严格按照药品说明书或医嘱使用退热药物，准确计算剂量。剂量过小可能达不到退热效果，剂量过大则可能增加不良反应的发生风险。例如，对乙酰氨基酚的剂量一般为每千克体重10-15毫克，布洛芬的剂量一般为每千克体重5-10毫克。

4、用药间隔

严格退热药物的使用间隔一般为4-6小时，24小时内使用次数不超过4次。不要过于频繁地使用退热药物，以免药物蓄积，对孩子身体造成损害。如果孩子在用药后体温仍未下降

积极治疗：对于已经患有呼吸道感染病的患者，应积极配合医生治疗，避免将疾病传染给他人。

环境清洁与通风：定期打扫室内卫生，保持环境整洁，减少病菌滋生。每天至少开窗通风2-3次，每次不少于15分钟，以保持室内空气新鲜。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

六、特殊人群的注意事项

对于特殊人群，如孕妇、老年人、慢性病患者等，佩戴口罩时更需要注意舒适度。孕妇在佩戴口罩时，应特别注意呼吸的舒适度，避免选择过紧的口罩。老年人和慢性病患者由于身体机能下降，免疫力相对较弱，更应重视预防工作，除了正确佩戴口罩外，还要加强个人卫生和环境清洁。

七、结语

预防流感呼吸道感染需要我们从生活中的小事做起，正确佩戴口罩只是其中之一。通过选择合适的口罩、掌握正确的佩戴方法、注意佩戴过程中的细节以及采取综合预防措施，我们可以有效降低呼吸道感染病的感染风险。让我们共同守护自己和家人的健康，度过每一个流感高发季节。

或再次升高，不要急于重复用药，可先采用物理降温等方法辅助退热，并及时咨询医生。

5、注意事项

在使用退热药物过程中，要密切观察孩子的反应。如果孩子出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等过敏症状，或者出现恶心、呕吐、腹痛等胃肠道不适症状，应立即停药，并及时就医。同时，避免同时使用两种或两种以上的退热药物，以免药物过量。此外，肝肾功能不全、有出血倾向等特殊情况的孩子，在使用退热药物前，一定要咨询医生的意见。

总之，小儿发热的家庭护理和退热药物使用需要家长们谨慎对待，保持冷静，采取科学的家庭护理措施，并在必要时合理使用退热药物。同时，密切关注小儿的病情变化，如有需要，及时就医，确保小儿的健康安全。

慢性胃炎如何调养与治疗相结合促进康复

陈永川 赵县妇幼保健院

快节奏的现代生活中，慢性胃炎如同一个潜伏的“健康刺客”，发病率呈上升趋势。不仅影响患者的生活质量，长期不愈还可能引发更严重的健康问题。如何将调养与治疗有效结合，促进康复，是众多患者关注的焦点。

一、认识慢性胃炎

它是胃黏膜的慢性炎症，主要由幽门螺杆菌（Hp）感染、不良生活习惯、药物刺激、自身免疫等因素引发。常见症状包括上腹部疼痛、饱胀、嗝气、食欲不振、恶心、呕吐等。其诊断主要依靠胃镜检查及病理活检，胃镜下能直观观察胃黏膜的病变情况，病理活检则可明确炎症的类型和程度。

二、科学治疗

（一）对因治疗

幽门螺杆菌感染：约70%-90%的慢性胃炎与之相关。一旦检测呈阳性，通常采用质子泵抑制剂（如奥美拉唑、兰索拉唑）、铋剂（如枸橼酸铋钾）和

抗生素（如阿莫西林、克拉霉素）联合治疗，疗程一般为10-14天。

药物因素：若因服用非甾体抗炎药等引起，在病情允许的情况下，应停用或更换药物，可使用胃黏膜保护剂（如铝碳酸镁、硫糖铝）来减轻药物对胃黏膜的损伤。

自身免疫性胃炎：目前尚无特效治疗方法，主要通过补充维生素B12来纠正贫血，使用免疫抑制剂需谨慎评估利弊。

（二）对症治疗

缓解疼痛：可选用抗胆碱能药物（如颠茄片）或具有解痉作用的药物（如匹维维铵），能有效缓解胃部平滑肌痉挛，减轻疼痛。

改善消化不良：促胃肠动力药（如多潘立酮、莫沙必利）可增强胃肠蠕动，促进胃排空，缓解饱胀、嗝气等症状；消化酶制剂（如复方消化酶胶囊）能帮助消化，改善食欲不振。

三、日常调养

（一）饮食调理

规律进餐：定时定量，每日三餐或少量多餐，避免过饥过饱，减轻胃部负担。

选择易消化食物：多吃富含营养、易消化的食物，避免食用辛辣、油腻、生冷、刺激性食物，这些食物会刺激胃黏膜，加重炎症。

控制饮食量：每餐七八分饱为宜，尤其是晚餐，不宜吃得过多或过晚，以免影响消化和睡眠。

（二）生活方式调整

保证充足睡眠：每晚保证7-8小时的高质量睡眠，良好的睡眠有助于身体各器官的修复和恢复，包括胃黏膜。

适度运动：每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，运动能促进胃肠蠕动，增强体质，但应避免饭后立即运动。

戒烟限酒：烟草中的尼古丁和酒精都会损害胃黏膜，戒烟和限制饮酒

量对于慢性胃炎的康复至关重要。

（三）情绪调节

精神因素对胃肠功能影响显著。长期焦虑、紧张、抑郁等不良情绪会导致胃肠蠕动减慢、消化液分泌失调。患者可通过听音乐、阅读、旅游、与朋友交流等方式缓解压力，保持心情舒畅，必要时寻求心理医生的帮助。

四、定期复查

患者在治疗、调养过程中，需定期复查胃镜和幽门螺杆菌。轻度胃炎患者可1-2年复查一次；中重度胃炎或伴有肠化生、不典型增生等癌前病变的患者，复查间隔应缩短至3-6个月，以便及时发现病情变化，调整治疗方案。

慢性胃炎的康复是一场持久战，需患者在治疗中严格遵医嘱，日常生活中精心调养，定期复查，多管齐下，才能有效控制病情，促进胃黏膜修复，最终摆脱慢性胃炎的困扰，重获健康生活。

手术前为啥要做这么多准备？手术室护士来揭秘

赵亚欣 赵县人民医院

在医疗领域，手术是治疗许多疾病的重要手段。患者往往对手术过程充满好奇与担忧，常让人疑惑不解。作为手术室护士，我们深知这些准备工作对于手术成功和患者安全至关重要。接下来，为大家详细揭秘手术前为何要做这么多准备。

一、全面评估患者身体状况

手术前，医生会要求患者进行一系列的检查，包括血液检查、心电图、胸部X光或CT等。这些检查绝非多余，它们能为医生提供关于患者身体各系统功能的详细信息。例如，血常规检查可以了解患者是否存在贫血、感染或血液系统疾病。通过心电图和心脏超声检查，医生可以评估患者的心脏功能。对于患有心血管疾病的患者，术前可能需要调整药物治疗，以降低手术风险。

二、优化患者身体状态

对于慢性疾病的患者，如高血压、糖尿病等。高血压患者若血压控制不佳，手术中血压波动可能导致心脑血管意外。因此，患者需要在术前规律服用降压药物，将血压稳定在一定水平。糖尿病患者血糖过高，不仅会影响伤口愈合，还增加了术后感染的风险。医生会通过饮食调整、药物治疗或胰岛素注射等方式，使血糖达到手术要求的标准。

三、降低手术部位感染风险

手术部位感染是手术常见的并发症之一，会影响手术效果和患者的康复。为了降低感染风险，术前准备涉及多个方面。患者通常需要在术前进行沐浴，清洁皮肤，减少皮肤表面的细菌数量。对于手术区域的毛发，必要时会进行剔除，现在多采用剪毛或

脱毛膏脱毛的方式。在手术前，手术室护士会严格按照消毒规范，对手术器械进行彻底消毒和灭菌处理，确保手术器械处于无菌状态。同时，手术室环境也会进行严格的清洁和消毒，控制空气中的细菌含量。

四、麻醉相关准备

麻醉是手术过程中的重要环节，直接关系到患者在手术中的舒适度和安全性。在手术前，麻醉医生会对患者进行访视，了解患者的病史、过敏史、身体状况等信息，评估患者对麻醉的耐受性，选择适合的麻醉方式和麻醉药物。患者需要在术前按照要求禁食禁水，这是为了防止在麻醉过程中发生反流、误吸，导致窒息或吸入性肺炎。一般来说，成人术前禁食8-12小时，禁水4-6小时。此外，患者还需要配合麻醉医生进行一些准备工作，如建立静脉通道，

以便在麻醉和手术过程中能够及时给予药物和补液。

五、心理准备

手术对于患者来说往往是一种巨大的心理压力源，过度的紧张和焦虑可能会影响患者的身体状态和手术配合度。因此，术前对患者进行心理支持和健康教育至关重要。医护人员会向患者详细介绍手术的过程、预期效果和可能出现的风险及应对措施，让患者对手术有更清晰的了解，减少恐惧和不确定性。

手术前的每一项准备工作都经过了长期的医学实践验证，是保障手术成功和患者安全的重要环节。作为手术室护士，我们希望通过这些揭秘，让患者和家属更加理解手术前准备工作的意义，积极配合医护人员，共同迎接手术的挑战。

神经外科手术后的饮食与营养支持

毕洪伟 石家庄市栾城人民医院

神经外科手术是治疗脑部和神经系统疾病的重要手段，是一项复杂且精细的治疗过程，但术后的恢复过程同样关键。健康合理的饮食不仅有助于伤口愈合，还能增强体质，促进神经系统的恢复。

术后早期：循序渐进补充营养

术后初期，患者的身体处于应激状态，胃肠功能可能受到一定抑制。此时，饮食应以易消化、刺激性小的食物为主，遵循循序渐进的原则。如果患者术后意识清醒且无吞咽障碍，可先给予少量温水，观察有无呛咳等不适。确认无误后，逐步过渡到清流食，不仅容易消化吸收，还能减轻胃肠道负担，为身体补充一定的能量。

若术后无法自主进食，则需通过鼻饲等方式给予营养支持。鼻饲饮食一般选用专门的营养制剂，这些制剂富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等多种营养素。在鼻饲过程中，要注意控制食物的温度、速度和量，避免引起反流、误吸等并发症。

蛋白质：促进组织修复的关键

它是神经外科手术术后患者不可或缺的营养素，对于受损神经组织和机体组织的修复至关重要。在患者胃肠功能逐渐恢复后，应增加富含优质蛋白质食物的摄入，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及奶制品等。蛋白质不仅能为身体提供修复所需的物质基础，还能增强机体免疫力，抵抗感染，降低术后并发症的发生风险。

碳水化合物：提供能量保障

它是人体主要的供能物质，对于神经外科手术术后需要大量能量进行恢复的患者来说，合理摄入碳水化合物

尤为重要。可选择米饭、面条、全麦面包等富含复合碳水化合物的食物作为主食。这些食物在体内缓慢释放能量，能持续为身体提供动力，维持大脑和其他器官的正常功能。同时，避免过多摄入简单碳水化合物，以防血糖波动过大，影响病情恢复。

脂肪：适量摄入有益健康

脂肪也是饮食中不可缺少的一部分，但神经外科手术术后患者应选择健康的脂肪来源，并注意控制摄入量。适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如橄榄油、鱼油、坚果等，有助于维持神经系统的正常功能。不饱和脂肪酸对大脑细胞的修复和再生具有积极作用，还能降低血脂，减少心血管疾病的发生风险。相反，应减少动物脂肪和油炸食品的摄入，以免加重胃肠负担和增加血液黏稠度。

维生素与矿物质：维持生理平衡

它们在神经外科手术术后患者的恢复过程中发挥着重要作用。维生素C具有抗氧化、促进伤口愈合作用；维生素B族参与神经系统的代谢，对于神经功能的恢复至关重要。矿物质方面，钙对于骨骼健康和神经传导十分关键，奶制品、豆制品是良好的钙源，有助于伤口愈合和免疫功能的恢复；可从瘦肉、海鲜等食物中获取锌的补充。

术后的饮食与营养支持是一个科学而系统的过程，需根据患者的具体病情、手术方式和身体恢复状况进行合理调整。通过提供全面、均衡的营养，为患者的身体康复和神经功能恢复创造良好条件，同时，保持良好的心态和积极的生活习惯也是促进康复的重要因素。

麻醉后苏醒期：身体在经历什么？

郭晓晖 赵县人民医院

手术室的无影灯下，随着麻醉药物的缓缓注入，患者逐渐陷入沉睡，手术得以在无痛的环境中进行。当手术台上的无影灯熄灭，手术刀的寒光暂隐，患者却并未立刻回到正常的生理状态，而是进入了麻醉后苏醒期。这一阶段，身体内部犹如一场精密的“战后重建”，各种生理机制悄然运转，努力让机体回归常态。

麻醉药物在手术期间抑制了神经系统的功能，进入苏醒期后，神经系统的首要任务是“重启”。大脑从麻醉的抑制状态中逐渐恢复清醒，意识慢慢回归。

但在这个过程中，患者可能会经历一段时间的嗜睡、意识模糊或定向力障碍。例如，刚刚苏醒的患者可能难以准确说出自己身处何地、今天是几号，对周围的声音和光线反应也较为迟钝。随着时间推移，大脑的高级功能逐渐恢复，这些症状会慢慢减轻。

与此同时，呼吸系统也在努力恢复自主节律。

手术中，为了保证患者的氧供，往往会使用气管插管等辅助呼吸设备，同时麻醉药物也会抑制呼吸中枢。在苏醒期，呼吸中枢开始重新感知体内二氧化碳浓度的变化，发出呼吸指令，呼吸频率和深度逐渐恢复正常。不过，这个过程并不总是一帆风顺，部分患者可能会出现呼吸浅慢、呼吸抑制等情况，需要医护人员密切监测和及时处理，以确保足够的氧气摄入和二氧化碳排出。

心血管系统同样在经历调整。麻醉药物会影响心脏的收缩力、心率和血管的张力，导致血压波动。苏醒期，心脏要重新适应正常的生理状态，调整收缩和舒张功能。交感神经系统也逐渐恢复活性，使心率和血压回升至正常范围。但在这个过程中，可能会出现血压过高或过低、心率过快或过缓等问题。比如，疼痛刺激可能会使交感神经兴奋过度，导致血压急剧升高、心率加快，增加心脏负担，严重时甚至可能引发心血管意外。

除了上述重要系统，身体的其他生理功能也在苏醒期逐渐恢复。胃肠道蠕动在麻醉后往往会受到抑制，苏醒期开始慢慢恢复，患者可能会感到腹胀，之后逐渐出现排气、排便，标志着胃肠道功能趋向正常。体温调节功能也在恢复，手术中由于麻醉、长时间暴露以及大量输液等原因，患者体温可能偏低，苏醒期身体会重新调节产热和散热，使体温回升。

麻醉后苏醒期是身体从麻醉状态回归正常生理状态的关键过渡阶段。在这个过程中，各个系统都在经历复杂而有序的调整，每一个细微的变化都可能影响患者的康复进程。医护人员会密切监测患者的各项生命体征，及时处理可能出现的问题，帮助患者平稳度过这一重要时期。了解这些知识，不仅能让患者及其家属更好地理解术后恢复过程，更有助于缓解在等待苏醒过程中的焦虑和担忧。