

健康天地
jiankangtiandi

你不知道的疫苗接种

余琪

疫苗接种是将疫苗制剂接种到人或动物体内的技术,使接受方获得抵抗某一特定或与疫苗相似病原的免疫力,借由免疫系统对外来物的辨认,进行抗体的筛选和制造,以产生对抗抗原或相似病原的抗体,进而使受注射者对该疾病具有较强的抵抗力。疫苗接种是为了预防一些传染性很强、对人体危害较严重的传染病。因为疫苗本身就是减毒或灭活的细菌或病毒,当它进入人体时会对免疫系统进行攻击,迫使免疫系统产生抗体,从而达到预防相应细菌或病毒再次进入人体后对人体的损伤。

目前,我国推出的疫苗主要包括乙肝(乙型肝炎)疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎减毒活疫苗、百白破(百日咳、白喉、破伤风)联合疫苗、白破(白喉、破伤风)联合疫苗、麻腮风(麻疹、流行性腮腺炎、风疹)联合疫苗、流行性乙型脑炎减毒活疫苗、A群脑膜炎球菌多糖疫苗、A群C群脑膜炎球菌多糖疫苗、甲型肝炎减毒活疫苗、乙脑灭活疫苗、甲肝灭活疫苗等。

接种疫苗能够帮助人们更好地预防疾病。但是,关于疫苗接种,相信还有不少人不清楚一些其中的小问题,或者有许多疑问,今天我们就针对这些问题,来给大家科普一些关于疫苗接种的相关知识。

知识点一: 接种疫苗后是不是就一定不得传染病了
预防和控制传染病最经济、最

有效的手段就是接种疫苗,但是在疫苗接种后,并不能100%地预防传染病。同时,由于受种者个体的特殊原因,如免疫应答能力低下等因素,可导致接种后免疫失败。但是绝大多数人在接种疫苗后,都能有效抵御传染病,或者在患病后其症状要比未接种的人要轻很多。

知识点二: 提前接种了某一种疫苗,是否会对孩子身体有伤害

一般情况下,提前接种疫苗并不会对孩子身体造成伤害,但有可能影响疫苗的免疫效果。所以,为了充分发挥疫苗的保护作用,最好按照规定的免疫程序接种疫苗。

知识点三: 国产疫苗和进口疫苗有何不同,如何选择

所有上市后的疫苗都是经过国家严格检验合格后投入使用,不论是安全性,还是保护效果,国产疫苗和进口疫苗的作用均得到证实。家长们可自行选择。

知识点四: 两种疫苗是否可以同时接种

如需同时接种两种疫苗,应在不同部位接种,并严格按照免疫程序要求进行接种。两种注射减毒活疫苗如未同时接种,应间隔大于4周再接种。

知识点五: 接种疫苗后为什么要留观至少30分钟

接种疫苗以后,由于个体原因,极少数人可能会发生过敏反应。据调查发现,过敏性休克大多发生在接种后30分钟内,发生过过敏性休克后,如果不在医务人员监护范围内就容易发生生命危险,所以接种



现场必须配有医生和急救药品,主要是防止发生意外。如果监护人怀疑自己的孩子接种疫苗发生了异常反应,就应该及时向接种人员或疾病预防控制中心咨询或报告。

知识点六: 接种疫苗后出现的一般反应如何处理

疫苗接种后,最常出现的情况就是发热、局部红肿。(1)发热:全身症状以发热为主,并且不伴其他症状时,如果体温超过38.5℃,需要服用退热药;如果体温未超过38.5℃,可以采用物理降温的方式进行降温并多喝水。疫苗接种后的发热多见于注射后24小时内,发热持续时间一般不超过48小时。在辅助降温时,要尽可能保持舒适,等待反应自行消失。但疫苗接种后数天才出现的发热,并不一定与疫苗接种相关。

建议在发热持续3天以上,或伴有严重咳嗽等症时,及时到医院就诊。(2)疫苗接种部位出现红肿是炎症表现,是身体对外界刺激的一种反应。注射本身就已形成了轻微创伤,有可能引发炎症。此外,疫苗中刺激人体产生抗体的成分和稳定剂、防腐剂都是刺激性物质,容易导致局部产生炎症,而且疫苗对人体来说是一种异物,同样会产生不同程度的炎症。所以,在接种后,要多关注注射部位皮肤的红肿现象,如接种部位红肿范围较小、程度较轻,能在几天内消退,说明炎症反应很快被控制了,不会造成伤害,无需担心;如果红肿范围较大,较为严重,应到医院就诊。

(作者单位:新疆维吾尔自治区阿克苏地区疾病预防控制中心)

医院管理“管”什么

李作亮

随着社会经济快速发展,自改革开放后,我国的医疗卫生体制得到了全面发展和改革,尤其是受企业管理模式的影响,我国医疗机构在医院管理方面迅速发展,实现了跨领域、跨专业、跨学科、跨行业的突破,成为现代医疗卫生改革、健康照顾服务管理的重要内容。

那么,医院管理中的“管”究竟是管什么呢?

所谓流程管理,就是指管理医院医疗服务的流程,其包括对“疾病”诊断、治疗、康复过程的管理。在流程管理中,医院管理的范围主要局限于医院内部。由此可见,医院管理的基本范畴就是医疗服务管理。同时,医疗服务管理既是医院管理的主要内容,也是医院管理的目标。

所谓综合管理,也就是全面组织管理,其管理的范畴除了对“疾病”实施预防、诊断、治疗、康复过程管理以外,还包括从全面组织管理和更为广泛健康照顾服务体系的角度界定的管理内容。这种管理的特点就是除了注重疾病治疗的整个过程以外,还注重医院内部的医疗服务,以及整个社会环境对于医疗服务开展的要求和社会环境和医疗服务间的关系。现代医院管理和以往条条框框的医疗服务不同,现代医院管理将作为社会组织的医院培训放在健康服务系统中进行考察。

在现代医院管理中,其管理模式存在着不少弊端,如缺乏健康管理理念、医院管理活动偏离社会发展需要与方向、医院作用无法发挥等。落后的医院管理理念,导致医院管理的核心目标是以经济效益最大化为目标,忽视了医院作为医疗服务机构的健康照顾服务社会的作用,导致医院在开展医疗服务时,只注重疾病治疗,忽视了病人的需求。此外,医院管理的主要内容都集中在医院内部,在管理方法和手段上过于经济化、商业化,缺乏法规政策和社

现代医院管理的基本范畴与管理核心,应该以社会健康需要管理为主。社会健康需要既是卫生政策框架和医院管理活动的价值基础与理论基础,又是卫生资源分配、确定健康服务优先领域的原则。

以社会健康需要管理为范畴和核心的医院管理,不但符合社会发展、卫生事业发展基本规律与方向,还能明确医院在健康照顾体系中的地位与作用,指明医院管理的发展方向。

第一,社会健康需要管理强调的是健康需要评估,以确定人们的身心健康状况和目前的处境为内容,帮助人们摸清自身的健康需要,并提供适合人们健康需要,满足社会发展需要的健康服务。

第二,社会健康需要管理的目标就是及时满足社会认可的健康需要。医院在实现目标的过程中,切不可过分追求自我目标,要和社会政策目标保持一致,避免与国家宏观社会政策目标相互脱节,成为实现社会健康需要目标的社会工具。

第三,社会健康需要管理的对象是国民的健康需要,要注重“病人”服务、注重“普通公民的健康需要”服务,让我国国民处于医疗健康服务的中心,取代传统医院管理的疾病和医疗服务。

第四,社会健康需要管理的范围,已经超出了传统医疗服务的范围,其内容更加广泛、更加繁多。在评估健康需要要素时,要注意以下几点:(1)评估健康资源。摸清有多少资源可以用于健康服务,以促进和维持健康,治疗各种疾病。(2)测量健康状况与健康问题。摸清现存服务状况。(3)最大化健康收益。医院管理要跳出医院的小圈子,从公共卫生角度确定自己的发展方向和医疗服务重点,用有限的卫生资源获得健康状况,最大限度满足大众的健康需要。

第五,社会健康需要管理的基本手段,并不是企业管理手段和经济学方法,而是以流行病学、人口统计学和卫生经济学为手段,获取健康服务成本、人口疾病负担、死亡率水平等信息。

(作者单位:山东省蒙阴县中医医院)

健康教育
jiankangjiaoyu

脑血栓日常护理要怎么做

许燕秋

脑血栓是一种比较严重的脑血管疾病,针对这类疾病,及时进行治疗和护理是非常重要的,下面我们针对脑血栓日常护理方法进行科普。

1. 脑血栓是什么

脑血栓是在脑动脉粥样硬化和斑块形成的基础上,在血流缓慢、血压偏低的条件下,血液的有形成分附着在动脉的内膜形成血栓。这类疾病是常见的脑血管病之一,大多发生在中老年人群中,引发脑血栓的原因有很多,包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、心血管疾病等。病人出现脑血栓之后,会因为脑血管阻塞引起脑组织缺血、缺氧甚至坏死,从而导致一系列神经功能障碍。患者在发病的时候,症状取决于血栓阻塞的血管位置 and 梗死灶的大小,可能包括突然出现的一侧肢体无力或麻木、言语不清或理解困难、口角歪斜、头晕、视物模糊、平衡失调等。

2. 脑血栓日常护理方法有哪些

针对脑血栓患者,除了及时进行治疗之外,做好日常护理也是非常重要的,那么当前日常护理方法有哪些呢?

第一,饮食护理。脑血栓患者平时需要注意均衡饮食,保证摄入足够的营养,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。同时,减少盐和脂肪的摄入,避免食用油炸食品、动物内脏等高脂食物,以控制血压和血脂。患者可以在平时多吃一些新鲜瓜果蔬菜,确保维生素、抗氧化物质、膳食纤维的补充,同时保证充足的水分摄入,有助于降低血液黏稠度。

第二,康复护理。脑血栓患者需要根据自身的恢复情况,制定相应康复训练计划,如进行肢体的伸展、弯曲、站立、行走等训练,以恢复肢体功能。同时,对于有语言障碍的患者,进行语言康复训练,从简单的发音、词语开始,逐步提高语言表达能力。对于存在认知障碍的患者,可以开展一些认知训练,类似进行记忆、思维等认知功能的训练,如玩一些简单的智力游戏。

第三,生活护理。脑血栓患者平时生活中,需要定期翻身、按摩,避免因长时间局部引起压疮。同时,协助患者保持口腔、头发、身体的清洁,同时为患者创造安静、舒适的睡眠环境,保证充足的睡眠。

第四,心理护理。因为疾病的影响,很多脑血栓患者会伴随负面情绪,所以平时家属需要给予患者足够的关心和陪伴,让其感受到支持和关爱。同时,鼓励患者积极面对疾病,帮助患者树立康复信心。

第五,病情监测。患者日常生活中,需要定期测量血压、血糖、血脂等指标,观察患者的病情变化,如肢体活动、语言能力、精神状态等。同时,督促患者按照医嘱按时服药,不能擅自增减药量或停药。

第六,安全护理。患者回家后,需要去除家中可能导致患者受伤的危险因素,如地面保持干燥、无障碍物。同时,根据患者的需求,准备好拐杖、轮椅等辅助器具,并确保其正确使用。

3. 脑血栓发作时应该怎么治疗

在出现脑血栓之后,需要及时进行治疗和治

疗,那么常见的治疗方式有哪些呢?

第一,静脉溶栓治疗。静脉溶栓治疗是急性脑血栓发作的重要治疗手段之一。在发病后的特定时间窗内(一般为4.5小时内),使用溶栓药物(如阿替普酶)溶解血栓,恢复脑血流。

第二,抗血小板治疗。抗血小板治疗常用药物包括阿司匹林、氯吡格雷等,抑制血小板聚集,防止血栓进一步形成和扩大。

第三,抗凝治疗。对于心源性栓塞导致的脑血栓,可能会使用抗凝药物,如肝素、华法林等,但出血风险相对较高,需要谨慎评估。

第四,改善脑循环。可使用一些扩张脑血管的药物,如丁苯酞等,增加脑血流量。

第五,神经保护治疗。应用药物减轻脑组织损伤,如依达拉奉等。

第六,控制脑水肿。如果出现明显的脑水肿,可能会使用甘露醇、甘油果糖等脱水药物,减轻颅内压。

第七,处理并发症。如预防和治疗肺部感染、尿路感染、应激性溃疡等并发症。

第八,支持治疗。包括维持生命体征稳定,保证呼吸通畅,控制血压、血糖在合理范围等。

4. 结语

综上所述,对于脑血栓患者,做好治疗和日常护理是非常重要的,多了解一些关于脑血栓日常护理的相关知识,可以更好地控制自身疾病,保证自身身体健康。

(作者单位:唐山市人民医院)

关于脑血栓你了解多少

王丹

脑血栓作为中老年人中最常见也是最危险的一种疾病,其在发病后会引发患者出现偏瘫情况。所谓脑血栓,在临床上主要是指因脑动脉粥样硬化和斑块而造成血流缓慢、血压偏低,并导致有形成分的血液附着于动脉内膜中,并形成血栓。脑血栓,作为一种缺血性脑血管疾病,常出现在中老年人中,且男性的发病率高于女性。形成脑血栓,最常见的病因是动脉硬化。由于动脉硬化,管腔内膜粗糙、管腔变窄,在经过某些特定条件的作用下,如血小板聚集性增强、血液黏稠度增高、血压降低等,导致凝血因子在管腔内聚集,形成血栓,使血管阻塞,血流中断,从而导致血管供血区的脑组织缺血、缺氧、软化、坏死而发病。通常情况下,于发病前,大多数患者都会出现一些征象,如视物模糊、眩晕、言语不清、运动不灵、肢体发麻等。脑血栓的发病并没有特定的时间,但常出现在晨起或者睡眠中,一旦发病患者就会出现活动无力、说话含混不清、喝水发呛、失语等症状,部分患者还会出现轻度障碍、意识消失等情况。

脑血栓的并发症:(1)肺部感染:最主要的并发症之一,常出现在病情严重且需要长时间卧床休息的患者中。(2)上消化道出血:位于丘脑和脑干的脑血栓,易因胃黏膜而导致应激性溃疡,从而

造成胃和十二指肠等部位出现出血情况。(3)呼吸衰竭:重症脑血栓患者易出现,尤其是昏迷的患者,由于咳嗽、吞咽反射减弱、呼吸道分泌物增多等原因,导致痰液阻塞、气道窒息,从而造成患者出现呼吸衰竭。

(4)褥疮:长期卧床、活动不便、肢体瘫痪的脑血栓患者容易出现褥疮。(5)瘫痪或肌肉运动能力丧失:部分患者身体的一侧可能会瘫痪,或失去对某些肌肉的控制。(6)脑血管病后抑郁和焦虑反应:常表现为兴趣丧失、无愉悦感、精力减退、失眠早醒、体重下降等。(7)癫痫:发病时,患者会出现全身强直性肌痉挛,出现肢体伸直、头、眼偏向一侧等症状。(8)肺栓塞:长期卧床的患者容易出现深静脉血栓,而在栓子脱落时,容易引发肺栓塞。(9)疼痛:一些身体部位可能会出现疼痛、麻木或其他奇怪的感觉,或者患者对温度变化的敏感性提升。

出现脑血栓后,患者该如何恢复呢

在早期恢复的过程中,一般会等患者的各项生命体征平稳48小时后,再开展各项康复治疗。同时,在患者病情稳定且允许的情况下,让患者自行开展自理活动,在自理活动过程中,家属们一定要给予患者鼓励和支持,帮助其重建治疗信心,并提高患者的依从性。具体的恢复方法可以采取以下几种方式:(1)语言康复:根据患者的语言障碍,

如听、说、读、写等障碍,开展相应的训练,如口面部肌肉发音模仿训练、文字阅读以及书写等方式。(2)认知康复:常用作业疗法有很多,如要求患者对事物之间因果联系进行匹配等,并注意纠正偏侧忽略症状。(3)生活能力康复:对吞咽困难者进行空吞咽训练、冰刺激、咽喉运动训练、神经肌肉电刺激等治疗。(4)肢体功能康复:一般应用物理疗法,如电刺激疗法、体育疗法、运动疗法、加压疗法等,若患者的病情允许,可指导患者进行步行、进行肌力、站立、步行等训练。(5)肌肉痉挛康复:通过最佳体位摆放的方法,利用各种软性靠垫将患者置于舒适的抗痉挛体位,加强关节活动度训练、痉挛肌肉缓慢拉伸,一般每隔两小时改变一次体位。

除了康复训练以外,在日常生活中,脑血栓患者要注意以下事项:(1)心理方面:由于病情发展快、恢复期较长,不少患者容易出现一些负面情绪,如低落、悲观失望、厌倦、焦虑不安等,所以,家属们一定要多关心患者,多支持和鼓励患者,尽可能满足患者在精神上的需求,帮助其树立治疗信心。(2)饮食方面:以低盐、低脂、高维生素为主,多食蔬菜、水果,少食咸肉、酱菜、罐头食品、味精等高钠食物,严禁喝酒。

(作者单位:唐山市人民医院)

面神经炎的临床表现及护理

张翠芳

面神经炎是一种急性面部神经麻痹,简称面瘫。目前,在临床上尚未完全明确造成面部神经麻痹的原因,但是据有关研究发现,面神经炎的原因可能和风寒、病毒感染以及免疫反应等因素有关。目前,最常见的面神经炎就是因脑神经单神经病变而造成的一种单侧面部肌肉瘫痪或者无力,出现这种无力和瘫痪后,大多数患者都会出现轻微麻木以及轻微疼痛等情况,甚至会改变患者的味觉以及增强其对声音的敏感性。

面神经炎一般高发于15~45岁左右的人群,其中孕妇、糖尿病患者的发病率较高。在临床表现上,面神经炎主要表现为眼睑闭合不全或者眼睑无法闭合、无法蹙眉皱额、面部表情僵硬等,其中最常见的症状表现就是单侧周围性面瘫、感觉消失、眼部症状以及口唇和颊部出现不适感:(1)单侧周围性面瘫:这种症状是面神经炎患者最常出现且最主要的症状,这种症状的具体表现就是额纹消失、面部肌肉瘫痪、患者无法蹙眉皱额、眼睛闭合困难或者闭合不全等。一般情况下,患者都会病发前的一两天左右,在单侧耳后出现一些疼痛感或者耳突部出现压痛感等。(2)感觉消失:感觉消失主要是指味觉消失、唾液泪液分泌障碍以及听觉过敏等情况,若患者的病情允许,可指导患者进行肌力、站立、步行等训练。(3)肌肉痉挛康复:通过最佳体位摆放的方法,利用各种软性靠垫将患者置于舒适的抗痉挛体位,加强关节活动度训练、痉挛肌肉缓慢拉伸,一般每隔两小时改变一次体位。

除了康复训练以外,在日常生活中,脑血栓患者要注意以下事项:(1)心理方面:由于病情发展快、恢复期较长,不少患者容易出现一些负面情绪,如低落、悲观失望、厌倦、焦虑不安等,所以,家属们一定要多关心患者,多支持和鼓励患者,尽可能满足患者在精神上的需求,帮助其树立治疗信心。(2)饮食方面:以低盐、低脂、高维生素为主,多食蔬菜、水果,少食咸肉、酱菜、罐头食品、味精等高钠食物,严禁喝酒。

(作者单位:唐山市人民医院)

首先,在口腔方面,要注意面瘫患者的日常口腔清洁。大多数面瘫患者在进食以后,其口腔内的食物残渣容易停留在患病部位的牙齿之间,如果不及清理的话,就容易造成口腔感染。所以,在进食后,要帮助面瘫患者清理口腔,如果患者自身能够完成清洁,则自行进行口腔清洁,如漱口、刷牙等,保持良好的口腔卫生以及清洁口腔的习惯。

其次,在饮食方面,要注意饮食的合理性。在发生面部神经炎以后,在恢复期间,面瘫患者一定要注意控制自己的饮食,日常饮食要多吃新鲜的瓜果蔬菜,补充维生素,少吃不易消化的食物,尤其是辛辣、油腻的食物,最好不要吃。如果病情较为严重,咀嚼较为困难,可以进行一些半流质或者流质类食物。

第三,在清洁方面,要保持面部干净。在日常生活中,面瘫患者一定要做好自己面部的保护措施,其中,最重要的就是要保持面部干净,在清洁面部时,最好不要使用冷水洗脸,可以使用一些温水来进行洗手洗脸。在天气较为炎热的时候,不要长时间吹空调,更不要直接面朝天或者电扇直接吹风,这样容易加剧面部的病情,造成面部受到不良刺激。

第四,在心理方面,悲观消极的情绪往往会在很大程度上影响着治疗的效果,所以在治疗期间,面瘫患者应该保持心情舒畅,树立战胜疾病的信心和勇气,积极配合医生的治疗,避免出现抑郁的消极情绪。除此之外,亲朋好友们要多关心患者,多给予支持,时常陪伴患者,让患者能够积极面对生活。

第五,在生活方面,于恢复期间,患者应该要注意适当的休息,避免过度劳累,尽量减少外出的机会,在外出的时候,及时佩戴好口罩,以免引起着凉感冒的发生。

第六,在恢复期间,患者还需要加强面部肌肉运动,可以根据医生的指导,进行面部按摩、针灸理疗等,这样可以加快面部神经的恢复。

(作者单位:唐山市人民医院)