

标准预防：守护卫生健康的日常防线

陈万霞

在日常生活中，我们时刻面临着各种细菌和病毒的威胁，尤其是在流感季节或疫情暴发时，这些病原体可能通过空气、飞沫、接触等多种途径传播。你是否想过，在与这些病原体的激烈“交锋”中，有没有一种有效的方法能帮助人体抵御它们的侵袭呢？为了保护自己和家人的健康，标准预防显得尤为重要。标准预防是一种综合性的、主动的感染预防策略，它不仅局限于医疗机构，更广泛应用于我们的日常生活中。本文将详细介绍标准预防的概念、重要性及其在生活中的具体应用场景。

一、标准预防的概念与重要性

标准预防是指认定病人的血液、体液、分泌物、排泄物以及破损的皮肤和黏膜均具有传染性，需要进行隔离处理。其特点为：强调双向防护，既防止疾病从病人传至医务人员，又防止疾病从医务人员传至病人；防止血源性疾病与非血源性疾病的传播；根据病原体的三大主要传播途径，采取相应的隔离措施，包括接触隔离、空气隔离和飞沫隔离。简单来说，标准预防的目的在于最大限度地减少病原体传播的风险，是一种全方位的防护理念，不仅在医疗体系中有所应用，在日常生活中，同样也需要关注个人卫生和公共环境的清洁消毒，贯穿于我们生活的方方面面。标准预防的重要性主要体现在以下几个方面。

关于骨质疏松的医学知识科普

兰芳

提到骨质疏松，很多人第一反应就是“缺钙”，认为补钙就能解决问题。然而，骨质疏松远比我们想象的复杂，它更像是一场骨骼的“无声危机”，悄无声息地侵蚀着我们的健康。据统计资料显示，我国50岁以上女性骨质疏松症的患病率高达20.7%，男性达到14.4%。目前，我国骨质疏松症患者高达9000万人，有近2亿人存在着不同程度的骨量减少问题。

一、骨质疏松的形成

这要从骨的生长发育说起。骨质疏松的特征是骨量的减少，儿童和青少年期是骨量增加的关键时期，骨量的增加一直持续到30岁左右，达到最高值，医学上称为“峰值骨量”。35岁以后骨量开始下降，女性绝经期以激素水平下降为主的原因，导致了女性骨量的下降速度明显高于男性，这也是为什么骨质疏松在女性、尤其是绝经期女性中更加常见。当然，随着机体的衰老，各种组织器官的功能下降，破骨细胞促进新骨形成的能力逐渐减弱，破骨细胞的能力相对增强，骨骼的分解超过生成，这样会造成骨质丢失，逐渐出现骨量减少，进一步发展就形成了骨质疏松。

二、骨质疏松的表现

骨质疏松是一个慢性的疾病过程，早期并没有明显的症状，很多人都不会重视，有的人甚至在出现骨折后才发现患有骨质疏松，而那时就会严重

1、预防疾病传播：通过采取标准预防措施，可以有效减少呼吸道传染病、消化道传染病等疾病的传播。

2、保护个人健康：良好的个人卫生习惯是预防病原体的第一道防线。通过执行标准预防，我们可以降低自身感染病原体的风险，保护身体健康。

3、维护公共卫生：在公共场所执行标准预防，如保持环境清洁、消毒公共物品等，有助于减少病原体的传播，维护公共卫生安全。

二、标准预防在日常生活中的具体应用

1、手卫生

手是生活中接触外界环境最多的部位，也是传播病原微生物的主要途径之一，保持良好的手卫生习惯是预防感染的关键。在日常生活中，我们经常接触到各种公共区域表面，如门把手、电梯按钮、商场购物车、公共交通工具的扶手、座椅等。这些区域人员密集，可能被众多人触摸、表面容易被各种细菌和病毒污染。因此，保持良好的手卫生是预防疾病传播的重要注意事项。在公共场合尽量避免接触以上物品表面，如果必须触摸，触摸后要避免用手再触摸口、鼻、眼。在处理可能带有病原体的物品时，如垃圾、呕吐物、血液等，应佩戴一次性手套。使用后及时丢弃手套，并尽快进行正确洗手；使用流动水和皂液彻底清洗揉搓双手至少15秒，特别注意

清洗手心、手背、指间、指甲缝和手腕等部位。如果不方便使用流动水和肥皂，可以使用含酒精的手消毒剂进行手部消毒。

2、呼吸道卫生与咳嗽礼仪

呼吸道传染病主要通过飞沫传播，呼吸道卫生同样重要，特别是在流感季节或疫情期间，应养成文明习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部捂住口鼻，避免用手直接捂住口鼻，防止飞沫溅出，减少病原微生物的传播，纸巾使用后及时丢弃并洗手。同时，避免在人群密集的地方长时间停留，在公共场所尽量保持1米以上的社交距离，减少与他人的近距离接触。佩戴口罩可以有效减少呼吸道传染病的传播，选择医用外科口罩或N95口罩，确保口罩紧密贴合面部，避免漏气。家庭生活中，家人患病时，患者需佩戴口罩，避免对着其他人咳嗽、打喷嚏，防止疾病在家庭成员之间传播。此外，还要时刻保持室内空气流通，以降低感染风险。

3、环境清洁与消毒

保持生活环境的清洁和消毒是预防疾病传播的重要措施。灰尘中可能含有各种病菌、过敏原等物质，可定期进行房间、擦拭家具表面的灰尘。打扫时使用清洁剂和清水进行擦拭及拖地，避免灰尘扬起，吸入呼吸道引发疾病。清洁厕所、处理呕吐物等可能产生飞沫或喷溅物的操作时，应佩戴护目镜或防护面罩以保护眼睛和面部。儿

童经常将玩具放入口中，因此，对于家里有儿童的家庭，玩具应使用刺激性较低的清洗剂与消毒剂定期清洗消毒，彻底干燥，避免玩具缝隙或内腔中生物膜的生长。

4、安全饮食与饮水

食品安全和饮水安全也是预防疾病传播的重要环节。购买食品时应选择正规渠道和可靠品牌，避免购买过期或变质的食品。生肉、海鲜等食物可能携带大量的细菌、寄生虫等病原体，与熟食接触，会造成熟食污染，人食用后就可能引发食物中毒或其他疾病。因此，同时发生生熟食情况下应将生熟食分开存放和处理，使用不同的刀具和案板。在食用肉类、蛋类等易感染病原体的食品前，应彻底加热煮熟。饮用自来水时应确保水质安全，在户外活动时，应携带足够的饮用水或选择可靠的饮用水源。

标准预防并非高深莫测的医学理论，而是与我们的生活息息相关，体现在我们日常每一个细微的行动中，是预防疾病传播、保护个人健康和维护公共卫生安全的重要措施。在日常工作与生活中，我们应该积极践行标准预防措施，如保持良好的手卫生、遵守呼吸道卫生与咳嗽礼仪、保持环境清洁与消毒甚至以及注意食品安全和饮水安全等，通过了解和践行标准预防，我们能为自己和他人的健康筑起一道坚固的防线，让病原体无机可乘。

总之，标准预防是我们日常生活中的健康守护神。只有我们每个人都积极践行标准预防措施，才能共同构建一个健康、安全、和谐的社会环境。（作者单位系安庆市太湖县人民医院）

实很低，一碗骨头汤的钙含量不过10毫克，还不及一杯牛奶钙含量（约200毫克）的1/20。而且，骨头汤里溶解了大量的脂肪，经常食用还会引起高血脂，因此用骨头汤补钙并不可取。

4、只要补足了钙，骨骼就不会缺钙？

说到预防骨质疏松，人们首先想到的是补钙。其实，光补钙是不够的，如果说钙是构成骨骼的“基石”，那么维生素D就是把“基石”输送到骨骼当中的搬运工。如果体内维生素D不足，即便补充再多的钙，身体也无法有效吸收。

四、预防骨质疏松的方法

1、加强锻炼

生命在于运动，运动对于预防骨质疏松至关重要。青年时期适量运动有助于获得最佳峰值骨量，而且运动也有助于减少骨量的丢失。

2、均衡膳食

疼痛的饮食要富含钙质，这样才能为骨的生长提供原材料，材料充足了才会减少骨质疏松的风险。

3、增加日晒

日晒有助于人体自身合成维生素D，维生素D的主要作用是促进肠钙吸收，提高血钙浓度，再加上高钙食物的摄入，就能达到事半功倍的效果。

骨质疏松是一种可以预防的疾病，我们只要做好预防措施，就会尽可能减少骨质疏松的发生。骨骼保养是终身的健康投资，让我们从今天的下一餐开始，从简单的运动做起，让每一块骨骼都充满生命力。健康的骨骼，才是抵御岁月流逝和疾病侵袭的坚硬铠甲。（作者单位系淮南朝阳医院）

断技术的不断发展和更新要求检验人员不断学习和掌握新技术。因此，加强检验人员的培训与交流至关重要，临床医生也需要掌握更多的诊断技巧和方法，以便更好地利用快速检验诊断技术为患者服务。此外，还应注重科室间的沟通与交流，加强疑难病例的讨论，丰富检验报告所提供的信息、提高诊断的准确性。

2、优化急诊流程：医院应加强多学科协作，实现资源共享和优势互补，优化急诊流程。通过简化诊断流程、优化诊断设备、提高诊断水平和质量，进一步提高高危重症救治效率和质量。同时，还应建立完善的质量控制体系，确保快速检验诊断技术的准确性和可靠性。

3、加强医患沟通：医生应充分了解患者的症状和需求，加强与患者的沟通与交流。在解释检验结果时，应采用通俗易懂的语言，使患者能够更好地理解自身病情和治疗方案。同时，医院还可以通过各种公共信息平台，向患者及其家属普及快速检验诊断技术的重要性和优势，增强其信任感和配合度。

展望未来，随着医学检验技术的不断进步以及急诊领域的深入研究，我们可以期待未来有更加高效、精准、便捷的检验技术不断涌现。这些新技术将更好地满足广大患者的需求，为急诊医疗提供更多有力的支持。同时，我们也应关注快速检验诊断技术在临床应用中的伦理和法律问题，确保其合理、合规地使用，为患者健康保驾护航。（作者单位系上海中医药大学附属曙光医院安徽医院）

预防脑梗死，守护脑健康

董青阳

近年来，随着人们生活方式的影响及人口老龄化的加剧，脑梗死的发病率一直居高不下，并且在年轻人群中的发病比例也有所增加，可以说脑梗死已经成为一种全年龄段都具有较高发病风险的疾病。脑梗死一旦发生，往往会让患者出现残疾、死亡等严重不良后果，为家庭和社会带来沉重负担。因此我们都应该思考一个问题：当自己或周围的人发生脑梗死时，我们可以做些什么来尽量避免悲剧发生呢？

脑梗死也就是我们常说的“脑血栓”、“中风”、“缺血性脑卒中”，它的发生与动脉粥样硬化、血管内膜炎等因素有关，这些因素会导致脑血栓的出现，导致脑血管腔出现狭窄或是闭塞的情况，最终造成其供血区脑局部组织出现缺血、缺氧、坏死等情况。由于脑组织对缺血、缺氧很敏感，出现坏死基本不能恢复，因此脑梗死一旦发生，患者会在极短时间内出现神经功能受损症状，如晕厥、言语不清、口角歪斜、肢体无力、肢体麻木、大小便失禁等。如果不能尽早接受治疗，这些症状可能会发展为伴随终身的后遗症，甚至引起死亡。

人的正常生理活动都是在脑组织的参与支配下完成的。人体语言、运动、感觉的这发生区域对应的脑组织区域负责调控，当这些区域发生脑梗死时，正常的功能活动将会受到影响，并在极短的时间内表现出来，因此，判断是否发生了脑梗死，主要是根据患者有没有出现不同以往的体征表现。我们比较常用的识别方法叫做FAST法，这是一种国际通用的脑梗死判断方法，四个字母各代表一种症状表现。F（face）表示观察面部有无面瘫、口角歪斜、伸舌歪斜；A（arm）表示观察肢体有无活动不灵活、感觉异常；S（speech）表示观察有无说话不清楚甚至不能说话、听不懂别人说话；T（time）表示如果已经出现以上症状，需记住发病时间，并及时拨打120送医院就诊。

脑梗死是一种急性发生的脑组织缺血、缺氧进而引起脑组织坏死并引起功能障碍的疾病。随着发病时间的增加，脑组织受损的区域会逐渐扩大，脑功能的损害也会逐渐加重，且该疾病起病较急，进展较快，往往在数小时内就会产生不可逆的神经功能损害，若是治疗不及时或是治疗失误，则患者的预后可能会出现不良影响，常常会有后遗症伴随，例如口眼歪斜、行走困难、感觉与意识障碍、一侧肢体瘫痪等。

早产儿居家护理指南

陈娜娜

早产儿又称未成熟儿，指的是胎龄不足37周分娩的新生儿。由于早产儿全身各系统功能发育尚不成熟，对于宫外环境的适应能力和调节能力均较差，因此当早产儿出院回到家中，如何做好居家护理，成了父母最为关心的问题。本文就对早产儿居家护理的一些要点进行解析。

一、环境温度

1、温度与湿度：早产儿体温调节中枢发育不完善，对温度和湿度要求较为严格。室内温度应保持在24~26℃，相对湿度在55%~65%为宜。可以使用空调、加湿器等设备来调节室内温湿度，确保早产儿处于舒适的环境中。

2、清洁与通风：保持家庭环境清洁卫生至关重要。室内应经常打扫，减少灰尘和过敏原，每天应进行至少2次室内通风换气，每次通风时间在15~30分钟，但要注意避免吹风时冷风直接吹到宝宝身上。

3、噪音与光线：家庭环境应保持安静，避免噪声干扰。噪声对早产儿正在发育的大脑有影响，可引起呼吸暂停。另外，强光会使早产儿生长发育缓慢，持续的照明会改变早产儿的生物钟节律和睡眠习惯。因此，室内光线要柔和，可以使用深色窗帘，避免强光直射宝宝眼睛，避免夜间持续小夜灯照射。

二、科学喂养

1、喂养方式：母乳是早产儿最理想的食物，早产儿妈妈的母乳中含有丰富的蛋白质、消化酶和免疫活性物质，更适合早产儿的需求。如果母乳不足，推荐使用早产儿专用配方奶，出生体重低于1800g的早产儿可以在医生的指导下使用母乳强化剂。喂奶时尽量采用母乳喂养的正确姿势，让宝宝含住大部分乳晕，避免吸入过多空气。使用奶瓶喂奶时，要选择合适的奶嘴，使奶液的流速与宝宝的吞咽能力相匹配。

2、喂养频率：喂养量应根据早产儿的耐受情况而定，以不发生腹胀和呕吐为原则。应按需喂养，当宝宝出现饥饿信号（如哭闹、吮吸动作、头部左右转动寻乳等）即可哺乳，喂奶过程中注意观察宝宝的面色、呼吸和吞咽情况，避免呛奶。如果宝宝出现呛奶，应立即将其头偏向一侧，轻拍背部，帮助排出呛入的奶液。

三、皮肤护理

1、清洁与保湿：早产儿皮肤娇嫩，容易受到外界刺激。要勤换尿不湿，大小便后用清水冲洗，保持臀部皮肤清洁干爽。每天可以用温水给宝宝洗澡，水温控制在38~40℃，动作要轻柔。要注意清洗宝宝的颈部、腋窝、腹股沟等皮肤褶皱处，防止污垢和汗液残留。洗完澡后，用柔软的毛巾

因此，早期及时的诊治显得尤为关键，而脑梗死治疗是一种专业的综合性治疗，必须在具备相应医疗条件的医疗机构进行，所以，尽早送医院救治是脑梗死唯一的出路。

脑梗死的重点不是治疗，而是预防。该病是一种可以预防的疾病，有效的预防措施可减少病情发生及加重的概率。预防脑梗死的注意事项要点如下：1、合理饮食，控制总热量摄入，保持体重在正常范围内，增加蔬菜、水果、全谷物、低脂肪乳制品、瘦肉、鱼类、豆类等富含营养的食物摄入，减少钠盐、饱和脂肪、反式脂肪和添加糖的摄入。2、适量运动。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，增加力量训练，如举重、俯卧撑、仰卧起坐等，有助于增强肌肉力量，改善代谢功能。3、戒烟限酒。坚决戒烟，避免二手烟的危害，限制饮酒量，男性每日饮酒量不超过25克酒精，女性不超过15克酒精。4、良好的睡眠。保持规律的作息时间，每天保证7—8小时的充足睡眠，创造良好的睡眠环境，避免睡前过度兴奋或使用电子设备。5、控制基础疾病。高血压患者应定期测量血压，遵医嘱服用降压药物，将血压控制在目标范围内（一般为140/90mmHg以下，合并糖尿病或肾病患者应控制在130/80mmHg以下）；高血脂患者应定期检测血脂，通过饮食控制、运动和药物治疗等方式将血脂水平控制在正常范围；糖尿病患者要严格控制在正常范围；糖尿病患者要严格控制血糖，定期监测血糖，遵医嘱服用降糖药物或胰岛素，保持糖化血红蛋白在7%以下。6、定期体检。40岁以上人群应定期进行体检，包括血压、血脂、血糖、心电图、颈动脉超声等检查，及时发现潜在的危险因素；对于有脑梗死家族史、高血压、高血脂、糖尿病等高危人群，应增加体检频率，必要时进行头颅CT、磁共振等影像学检查。7、心理调节。保持乐观、积极的心态，避免长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，学会应对压力，可通过冥想、瑜伽、旅游等方式放松心情。

脑梗死是一种可防可控的疾病，通过采取健康的生活方式、积极控制基础疾病、定期体检和保持良好的心理状态等综合预防措施，能够有效降低脑梗死的发生风险。每个人都是自己健康的第一责任人，让我们行动起来，共同守护心脑血管健康，远离脑梗死的威胁。（作者单位系淮北市人民医院）

快速检验诊断技术在急诊中的应用解析

彭玲玲

在现代医疗体系中，急诊医疗作为生命线上的关键一环，承担着迅速评估、处理急危重症病患的重任。面对瞬息万变的病情，时间成为最宝贵的资源，而快速检验诊断技术，也成为即时检测（POCT）、助力急诊医疗与时间“赛跑”，在确保患者得到及时、准确治疗方面发挥着至关重要的作用。

一、快速检验诊断技术的应用领域

快速检验诊断技术涵盖了生物化学、分子生物学、免疫学及微生物学等多个检验专业领域。它运用先进的仪器设备和科学的检测方法，在极短的时间内为临床提供患者的各项指标数据，为疾病的早期诊断以及制定个体化的治疗方案提供有力支撑，显著提升了临床医生对于高危患者的快速诊断和筛查效率。

目前，快速检验诊断技术已被广泛应用于多个医疗专业。以急性心脑血管疾病的诊疗为例，如心肌梗死、脑卒中等，相关标志物的快速检测能够迅速明确病因，为医生争取到宝贵的救治时间。再例如凝血功能的快速检测对于出血性疾病患者、手术患者以及正在接受抗凝治疗的患者来说至关重要，它是医生及时了解患者凝血状态的重要途径，能够为患者制定合理的治疗方案或调整用药。此外，快速检验诊断技术还应用于急危重症的血气分析、电解质和乳酸的快速检测，以及

严重创伤的循环和容量快速评估等。这些检测项目能够为医生提供患者生命体征的实时数据，有助于医生及时调整治疗方案，确保患者的生命安全。

而在感染性疾病的诊疗中，快速检验诊断技术同样发挥着举足轻重的作用。流感病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体等呼吸道疾病在每年入秋后至来年春季传播迅速，发病初期临床表现多为咳嗽、咳痰、发热等相似症状，仅凭临床症状进行诊断，难度较高。而快速血清学检验技术的广泛应用，相较于传统病原微生物分离培养技术，将报告时间由按“天”为单位计算缩短为“小时”甚至“分钟”，这使得临床医生能够在第一时间选择合适的治疗药物，大大提高了医疗效率，减少了盲目用药和严重并发症的发生。

日常生活中，我们也常常能够接触到快速检验诊断设备。以血糖仪为例，它只需一滴末梢血，即可在几秒内测出血糖数值，对于妊娠期糖尿病、I型糖尿病患者以及血糖波动较大的人群来说，血糖仪是他们进行严密血糖监控的得力助手。通过定期检测血糖数值，能够及时发现血糖过高或过低的情况，并采取相应的治疗措施，避免意外发生。

二、快速检验诊断技术的优势

快速检验诊断技术以其高效、精准的特点，在急诊医疗中发挥着不可替代的作用，其优势主要体现在以下

几个方面。

1、提高医疗救治效率：快速检验诊断技术显著缩短了样本检测时间，使医生能够在最短的时间内获取患者的检测结果。在急诊诊疗中，时间就是生命，快速准确的检验结果有助于医生迅速明确病因，针对性用药和制定治疗方案，从而提高救治成功率。

2、优化资源配置：随着自动化和智能化技术的不断更新与应用，现代检验医学能够更加合理地分配检测资源，提高检测效率和质量。这有助于医院优化资源配置，降低医疗成本，提高整体医疗服务水平。

3、保障诊断准确性：快速检验诊断技术不仅速度快，而且准确性也有保证。先进的仪器设备和科学的检测方法确保了检验结果的可靠性，这为医生提供了准确的诊断依据，减少了误诊和漏诊的风险，提高了医疗质量。

4、提升患者满意度：快速检验诊断技术的应用使患者能够在短时间内获取检测结果，减少了等待时间，提升了患者的就医体验。同时，准确的检测结果也为患者提供了更好的治疗保障，增强了患者对医疗服务的信任感。

三、快速检验诊断技术面临的挑战

尽管快速检验诊断技术在急诊医疗中取得了显著成效，但仍面临一些挑战，为了充分发挥其优势，我们需要正视并解决这些挑战。

1、加强培训与交流：快速检验诊