

让手卫生成为一种习惯

先进容

江安县中医医院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R16

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 05-087-01

一直以来人类社会中，人们对于手卫生的认知仍然较为有限，很多人只是主观的认为自己手部除非在肉眼观察较脏时需及时用清水清洗，平时是可洗可不洗的；这种想法观念无疑是错误的。其实手作为人体的重要组成部分，人体手部也是很多致病菌的主要携带载体，清水洗手都不足以消除细菌，更遑论长时间不洗手；很多常见的呼吸道疾患，比如小儿手足口病等，一旦手卫生清洁防护不到位，细菌滋生便会引发交叉感染，由此可见注重手卫生，养成良好的手卫生习惯便显得极为必要。但就目前现实情况而言，我国仍有很多民众对何时洗手、怎样洗手等知之甚少，基本停留在饭前便后，用清水洗手的认知阶段，对于利用肥皂洗手、正确擦净双手等手卫生标准方法内容缺乏客观了解，本文将对手卫生相关基础知识进行全面科普分析，为广大社会民众能够养成良好的手卫生习惯提供有利参考依据。

1 手卫生概念定义

手卫生即洗手、卫生手消毒、外科手消毒的统称，其中洗手即借助流动清水、肥皂、皂液、洗手液等对手部皮肤污垢、碎屑、致病菌予以全面清理，以达到消灭手部微生物、阻隔病毒、致病菌传播感染途径，保障人身健康不会受到影响。卫生手消毒即通过手部消毒剂擦拭手的全过程，以取得对手部灭菌消毒的效果；总体而言，卫生手消毒不仅可以杀灭手部暂住性的致病微生物，部分常住微生物菌群也可被有效杀灭。外科手消毒则是以手消毒剂彻底清除手部暂住菌和常住菌的形式来体现。就目前现实情况而言，无论是广大民众还是医院医护人员，保持手卫生的最佳方式都是通过洗手来实现，而洗手本质上也可看作是人类得以养成良好手卫生习惯的基础依据，因为该方法简单便捷、清洁效果也比较好；除此之外，洗手也分为单纯的借助肥皂进行洗手，或者采取消毒剂进行洗手，肥皂洗手属于机械去污，消毒剂洗手属于化学去污，通常对于广大民众而言，日常生活期间采取肥皂、洗手液洗手的方式即可，但像部分特殊工作人员，比如医院医护人员、化工产业人员等应适度选择消毒剂洗手的方式，以尽可能消灭手部可能存在的微生物毒菌等。

2 养成正确的洗手习惯

养成正确的洗手习惯至关重要，这也是增进我国民众对于手卫生认知的关键途径，有助于其形成良好的健康防护意识。比如现在很多人只是单纯的认为餐前便后洗手，即可保障日常自己手部卫生达标，而现实情况是除了餐前便后，若生活工作学习期间触碰宠物、钱包、公共场所物品时，都有可能接触致病菌，此时都需及时洗手才能保持手部卫生情况始终处于可控范围。所以平时回家时，便可立即洗手；打喷嚏、咳嗽往往不可避免的会有细小飞沫排散，一旦用手做捂口鼻动作，若飞沫中有炎性因子，手部便会成为细菌携带载体；与此同时像医院本身属于“细菌”、“病毒”大量集中的平台，医院角落往往存在很多致病菌，所以无论是医院医护人员还是患者，亦或出入医院常人，只要进出医院就必须勤洗手，以此养成正确的洗手习惯，杜绝手卫生不佳引发疾病的情况出现。

3 洗手方法及常规流程

平时洗手方法即在洗手前摘下手套、手表、饰品等物件，打开水龙头让流动水源沾湿双手，之后双手借助肥皂、无菌皂液（洗手液），全面搓洗 15s 左右，充分清洁指甲、指缝、指关节、手掌、手背、手腕等部位，再用流动水进行冲洗，尽可能用肘部关闭水龙头，以此来有效保障手卫生清洁效果能够完全达到预期。目前随着人们对于手卫生重视度的逐年提升，针对洗手流程也形成了一套标准化规范章程，比如洗手时先洗手掌让水润湿双手，然后在涂肥皂或者洗手液，掌心相对并十指聚拢揉搓，之后洗手背时手掌揉搓手背，期间对指缝也应予以揉搓，洗指背弯曲指关节时可直接半握拳将指背放置另一手掌心旋转揉搓，最后进行手腕清洗揉搓，最终确保自身手部卫生情况能够完全达到预期。

4 结束语

总之，让手卫生成为一种习惯，对广大民众健康是十分有益的，保持手部卫生是最为简单也最为有效的一种健康干预手段。因此养成正确的洗手习惯，了解正确的洗手方法及常规洗手流程，也是提升全民手卫生意识，树立完整健康观念的有利依据。

超声科普小知识—安全与否

叶红

四川省凉山州越西县第一人民医院超声科 616650

【中图分类号】R445.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 05-087-02

现代生活中，人们去医院看病，医生会让做超声检查，每年进行的健康体检，也会用到超声检查。超声检查和超声诊断，同 X 射线、CT 及核磁共振被公认为世界医学的四大影像技术。孕妇更是会利用超声检查对胎儿在母体内的健康状况进行了解，一些脏器疾病的患者也通常进行超声检查来确诊和复诊。

对于我们来说，了解超声检查的一些知识是非常必要的，那么，你对超声检查了解多少呢？超声检查究竟是利用了什么原理、我们日常普遍所用的超声检查是怎样进行、超声检查安全与否，尤其是孕妇，孕期经常做 B 超检查对于胎儿来说有无影响，今天让我们就超声检查的知识进行了整理，让我们一起来学

习和了解一番。

一、什么是超声检查

超声，即超声波，它是一种机械波。超声波检查，顾名思义，就是利用一种超出人耳分辨频率的声波。超声波的本质同自然界的声一样都是声波的范畴，超声波是一种特殊声波，能够穿透物体，当遇见人体器官或者胎儿等不同的物体，会产生超声波现象，经过专业的仪器将这种超声波读取辨识，形成一定的图形反射，根据这一物理性质，科学家研究了超声仪器，超声波由探头产生，发射出去，进入人体后根据人体组织器官声学性质的差异，形成超声波反射回来，再由探头接收后经过计算机处理，以波形，曲线或者图像的形式对生理和病理情况做出判断，这样的诊断方法就是超声检查。

二、超声检查涂抹的东西是否有害

超声检查时，需要在身体涂抹一种叫做耦合剂的物质。因超声扫描时，探头不能与皮肤黏膜直接接触，需在两者之间涂抹一种水性的凝胶制剂，其目的是为了充填皮肤表面的微小空隙，以免这些空隙间的微量空气，影响超声的穿透。其次，耦合剂的作用的进行导声，使声速从探头导入人体，从而达到显像的目的。耦合剂的超声检查中必须使用的物质，检查后轻轻擦掉即可，或者用清水进行冲洗，耦合剂对人体是没有任何影响的。

三、超声检查是否安全

超声波在生物体系内传播时，可引起生物体系功能、结构和状态发生变化，这便是超声生物效应。所引起的生物效应轻重程度，主要取决于超声剂量的大小和检查时间的长短。目前用于临床诊断的超声检查剂的剂量和检查时间都处于非常安全的范围之内，对人体的影响几乎可以忽略不计。医学界对于超声检查的安全问题一直都是备受争议的，很多人认为超声检查和 X 射线检查一样，对人体是有伤害性的，但实际上，超声检查和 X 射线检查还是有所不同，运用的科学原理也不同，到目前为止，科学研究结果尚未明确指出超声检查对于人体的危害性，从这种意义上说，适当的超声检查和超声诊断是安全的。需要人们在检查过程中遵医嘱，不用刻意回避或者过度拒绝，但也要避免不必要的没有目的性的超声检查。

四、超声检查对胎儿是否有影响

(一) 孕期超声检查是否安全

超声检查已经成为产科影像检查的最普遍方法和最主要的检查方式。大多数孕妇在孕期至少要做 4 次超声检查，其中 B 超检查和彩色多普勒等都会应用，但 B 超检查应用最多，因 B 超检查会对了解胎儿发育、各器官是否正常等有所帮助，是发现胎儿畸形、唇裂等疾病的一个重要手段，结合生化检查可用于筛查染色体疾病，可以说是目前比较推荐的重要孕期检查方式。有数据表明，孕期 B 超检查占整体使用 B 超检查的 40% 左右。那么 B 超检查对胎儿到底有无伤害，这个问题在医学领域中尚没有权威性的定论，多数学者都认为孕期检查是必要的，并且是没有伤害的。医学使用的 B 超都是低强度的，至今也没有因 B 超检查引起的胎儿的畸形方面的报道。在科学领域中给出的结论是，孕期检查中，3 个月以上的 B 超检查对胎儿的相对安全的。即便如此，也并不是说孕期可以随意地做 B 超检查，没有时间和次数限制的超声检查还是有一定影响的，非必要情况，整个孕期 3-5 次检查是安全的，如有其他医嘱方可适当增加。

(二) 孕期超声检查的注意事项

首先，在有明确的诊断目的情况下，应该积极使用超声影像等诊断技术。其次，在保证获取必要的诊断资料前提下，尽可能采用最小的辐照强度和最短的辐照时间。第三，一切与诊断无关的胎儿影像应一律予以拒绝。最后，建议对早孕胚胎最好不做超声检查，对三个月以上的胎儿脑、眼、心脏及生殖器官做定点超声检查时，应控制在 3-5 分钟之内。如能按照以上几点去做，对于胎儿的超声检查，可做到比较安全。人体的其他检查也可参照此方法进行。

医疗人员指出，近年来，随着人民群众对于健康的关注程度不断提升，我国医疗行业得到了蓬勃的发展。在此过程中，超声检查已经逐渐成为了我国临床领域重要的诊疗形式。在这一问题上，部分人对于超声检查这一形式的安全性提出了质疑。针对这一问题，通过对大量临床研究数据进行总结后可以发现，现阶段，我国超声检查技术的发展已经较为成熟，相关检查均具有较高的安全性，并不会对受检者造成负面影响。因此，受检者可以放心接受超声检查，以便确保医疗人员可以进一步根据结果对自身健康情况进行系统评估，从而进一步推动日常生活习惯的科学调整，继而为我国人民群众健康的充分维系奠定坚实的基础与保障。

妊高症风险高怎么办 妊高症的饮食调养

景常容

江安县四面山镇卫生院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R714.246

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 05-088-02

妊娠是胚胎以及胎儿在女性体内生长发育的一个完整过程，妊娠的开始是卵子成功受精那一刻，而妊娠的终止是胎儿和附属物从体内排出那一瞬间，整个过程是非常复杂且具有很多变性的一个过程，总共分为早期妊娠、中期妊娠和晚期妊娠，在妊娠期间会遇到诸多问题，且每个孕妇身体机能、年龄、饮食习惯均不相同，所以妊娠过程中可能会有妊娠糖尿病、妊娠高血压、妊娠合并甲状腺或者低血糖等情况，其中妊高症是非常多见的一种并发症，是指血压增高和妊娠同时存在，那么妊高症具有什么风险呢？如何通过调理来降低风险呢？

妊娠期高血压的疾病定义

妊娠高血压包含子痫前期、妊娠期高血压、子痫、妊娠合并慢性高血压，在产科中都是非常常见的一种疾病，且临床症状各异，蛋白尿、血压增高、水肿是最常见的表现，病情较为严重的患者可能还有抽搐、昏迷等现象，对产妇和新生儿的生命安全造成威胁，也是引起母婴死亡的重要因素。

妊娠期高血压的疾病分类

按照患者病情进展速度、器官受损程度可以分为 5 大类，首先是妊娠期高血压：在妊娠满 20 周以后第一次发现血压较