

用百姓语言 说科学事实

ISSN 3080-7654 (Print)

ISSN 3080-7662 (Online)

健康导读 HEALTH GUIDE

2025年 第1卷 第2期 (双月刊)

CODEN: JDABAN

(国际标准连续出版物标识符·全球唯一标识符)

分配机构: 美国化学文摘社(CAS)

国图集团 CIBTC

进口备案刊号: G015Z102



QUEST PRESS LIMITED

www.SciOnline.com



QUEST PRESS



扫码阅读

敬畏自然，方能生生不息。

Revere nature, to achieve endless life.



地球是共同家园，守护需同心协力

The earth is a common home, protection requires joint efforts.

ISSN 3080-7654 (Print)
ISSN 3080-7662 (Online)

CODEN: JDABAN

(国际标准连续出版物标识符 • 全球唯一标识符)
分配机构: 美国化学文摘社 (CAS)

中文名 健康导读

英文名 Health Guide

主办 求索出版社

出版频率 双月刊

出版语言 中文, 英语

出版机构 求索出版社 (QPL Ltd.)

编辑单位 《健康导读》编辑部

地址 澳门巴掌围斜巷19号7楼D

电话 +853 6881 9699

网址 jkdd.scionline2025.com

广告服务 QuestPress@hotmail.com

出版时间 2025年10月



QUEST
PRESS
LIMITED

版权所有

© 求索出版社 (QPL Ltd.)

版权与许可声明

本期刊整体版权归求索出版社所有。所有发表文章均依据“知识共享署名 4.0 国际许可协议” (CC BY 4.0) 进行授权发布。

许可链接

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

文章版权

单篇文章的著作权由作者与求索出版社共同享有。

使用授权

著作权人已同意依据CC BY 4.0协议授予文章使用许可, 使用者可在遵循协议条款 (主要为署名要求) 的前提下进行转载、改编或用于其他用途。

权责声明

- 本刊所发表文章中的观点、数据和结论仅代表作者个人立场, 不代表本刊及出版机构的意见。
- 对于因使用文章任何内容 (包括正文及引述材料) 而可能引发的任何直接或间接损失, 本刊及出版机构不承担任何法律责任。
- 本刊的出版行为不构成对文中提及任何产品、方法或技术的商业性能、有效性或特定用途适用性的任何形式担保或推荐。
- 本刊内容仅供学术与信息参考, 不替代专业判断。读者在依据文章内容做出任何决策前, 建议咨询相关领域专业人士。

编委会

主编 杨旭

副主编 许振华 河北省太行监狱医院
刘磊 北京百川健康科学研究院

编委 黄喜凤 兰州市肺科医院 (甘肃省传染病医院/甘肃省公共卫生医疗救治中心)
许静 兰州市肺科医院 (甘肃省传染病医院/甘肃省公共卫生医疗救治中心)
郑访江 甘肃省中医院
安国尧 甘肃省中医院
任小凡 安徽来安县疾病预防控制中心
李娜 兰州大学口腔医院
胡慧珍 兰州市口腔医院
戴洋 江苏苏州市相城人民医院

编委会助理 王立刚

Journal import

期刊进口

备案刊号: G015Z102



中國國際圖書貿易集團公司
China International Book Trading Corporation



Global Indexing/Retrieval/Archiving

全球索引/检索/存档

Scan QR Code to Search and Read

扫二维码检索阅读



Index Copernicus (IC, 亦称“哥白尼索引”) 为全球学术期
刊数据库, 其ICI期刊总览 (ICI Journals Master List) 的收
录标志着期刊对学术质量的恪守, 有助于显著提升期刊的国际可
见度与全球研究社群的可获取性。该机构总部位于波兰。



Academia.edu 是总部位于美国的全球性学术社交平台, 致力
于为研究者提供开放、便捷的论文分享与交流社区, 促进学术成
果的快速传播与协作。



Eurasian
Scientific
Journal
Index



ESJI (European Science Journal Index, 中文名称: 欧洲科
学期刊索引) 是一个国际性的学术期刊遴选与索引平台, 其主要
作用是基于出版标准与学术质量对全球期刊进行评估和收录, 以
增强其可见度。该平台运营于欧洲。



Sci Online (科学在线) 是由求索出版社独立运营的学术期刊数
字出版与检索平台。其核心职能在于整合并推广该社旗下及合作
的学术期刊资源, 通过提供在线出版、全文检索及开放获取服务
, 致力于促进科研成果的有效传播与学术交流。



EuroPub (欧洲学术出版中心) 是国际公认的学术索引
平台, 致力于提升出版物的全球可见度与公信力; 其期
刊收录即是对学术质量、国际影响力及研究实践推动作
用的认可。机构总部位于英国。



中文DOI由中国科学技术信息研究所运营, 主要负责中
文期刊、论文等学术资源的数字对象标识符 (DOI) 注
册、解析与管理, 旨在提升学术资源的可发现性与引用
规范性。



Open Access Library (OALib) 是一个提供开放获取学
术资源检索与共享的国际平台。该平台运营于美国, 其
中文名称为“开放存取图书馆”。其主要作用是聚合全
球各学科的开放获取论文, 为研究者提供免费的文献发
现与下载服务。



Baidu Baiké (百度百科) 是全球最大的中文网络百科
全书, 由中国百度公司运营管理。该平台基于群体协作
模式, 为用户提供涵盖各领域的免费知识内容, 是中文
互联网核心的知识基础设施。



China National Knowledge Infrastructure (CNKI), 中文名“中国知网”, 是由中国清华大学下属的同方知网(北京)技术有限公司运营管理的国家级知识基础设施平台。其主要作用是集成整合学术期刊、博硕士论文、会议论文等海量中文知识资源, 提供检索、在线阅读与下载服务, 是中国权威的中文学术资源门户。



万方数据知识服务平台 (Wanfang Data) 是由中国科学技术信息研究所主导运营的国家级知识服务平台。它整合了海量学术期刊、学位论文等中文科技信息资源, 为中国科研与教育提供全面的文献检索与知识服务。



维普数据库 (VIP Database) 是中国重庆维普资讯有限公司运营的综合性中文学术期刊服务平台。它收录了海量中文科技期刊全文, 为科研、教育及学术活动提供核心的文献检索、阅读与知识发现支持



国家哲学社会科学文献中心
National Center for Philosophy and Social Sciences Documentation

国家哲学社会科学文献中心 (NSSD) 是中国的国家级公益性学术平台, 由中国社会科学院主管并负责建设运营。其核心职能是系统整合国内外哲学社会科学学术资源, 为公众提供免费、权威、开放的文献检索与全文获取服务, 致力于促进学术成果的广泛传播与利用。



CBM (中国生物医学文献服务系统) 由中国医学科学院医学信息研究所/图书馆创立并持续维护运营。其核心作用是收录和索引国内权威的生物医学期刊文献, 是中国生物医学领域进行中文文献检索、回溯与查新的基础性、专业性数据库。



CSSCI (中文社会科学引文索引) 由南京大学中国社会科学研究评价中心研发创立和运营管理。它旨在遴选并收录中国大陆出版的高质量中文社会科学期刊, 通过引文数据分析, 为社会科学领域的学术评价、科研管理及期刊评估提供关键数据支持。



CSCD (中国科学引文数据库) 由中国科学院文献情报中心创立并运营管理。它系统地收录了中国出版的核心中英文科技期刊, 通过构建引文索引网络, 主要为我国自然科学、工程技术领域的成果评价、期刊评估和科研趋势分析提供重要的定量工具。



PKULAW“北大法宝” 数据库由北京大学法律信息中心研制创立和运营维护。它是中国最早、最权威的法律信息平台之一, 全面收录法律法规、司法案例、法学期刊等法律资料, 为法律实务、教学与科研提供智能检索和深度关联服务。



RCCSE (中文名: 中国科学评价研究中心) 是中国武汉大学下属的权威研究机构。其核心作用是通过构建评价体系, 定期发布《中国学术期刊评价研究报告》, 对国内学术期刊进行分级认定与质量评估, 为科研管理提供重要参考。



“全球OAJ期刊索引 (OAJ)” 是由中国科学院文献情报中心与中国教育图书进出口有限公司的“开放获取资源评价”联合实验室(中国)创立并运营管理的平台。其核心作用是依据特定评审标准, 系统地筛选、收录全球开放获取期刊, 并提供统一的检索服务, 以促进优质OA资源的发现与使用。



澳门虚拟图书馆 是一个由中国澳门特别行政区的高校或政府文化机构建设运营的地区性数字图书馆与学术资源门户。其核心作用是为本地区及全球用户提供便捷的线上知识服务, 整合并提供澳门本地及相关的学术文献、特色馆藏、历史文化资料等数字资源的检索与访问。



OpenSign 是由中国清华大学图书馆创立并运营的公益性学术资源平台, 中文名称为“OpenSign公益性学术资源服务平台”。其核心作用是集成并提供超千万篇开放获取文献和期刊的一站式检索, 旨在推动开放科学与资源公平获取。



SciOpen 是由中国清华大学出版社创立并运营的学术出版与知识服务平台, 中文名称即“SciOpen”。该平台致力于提供学术期刊的在线出版、开放获取、传播与检索服务, 是探索新型出版模式、推动开放科学实践的重要组成。



China Post Reading Network / Zhongyou Reading (中文常称“中邮阅读网”或直接用“中邮阅读”) 是中国邮政集团有限公司面向公众推出的数字阅读与知识服务平台。



Dragon Source Journals (Longyuan Journals Network), 中文名“**龙源期刊网**”，是中国龙源创新数字传媒（北京）股份有限公司运营的数字期刊发行与阅读平台。



超星数据库 (SuperStar Database) 是中国北京超星集团运营的大型数字图书馆平台。其核心作用是整合并提供海量中文图书、期刊等学术资源的数字化访问与“超星发现”知识检索服务，主要为中国高校及研究机构提供学术支持。



百度学术是中国百度公司的免费学术搜索引擎，聚合检索国内外数据库文献元数据，提供发现与引用服务。



长江文库是中国综合性知识服务平台，主要提供学术资源库、AI研究工具、协同研究空间及投稿等一体化数字学术服务。



ISSN (国际标准连续出版物号)是由位于法国巴黎的ISSN国际中心统一分配的八位数字代码。它为全球连续出版物提供唯一标识，是期刊检索、识别与流通的核心工具。代码末位为校验码，版本前缀“P”代表印刷版，“E”或“O”通常代表电子版。



CODEN是由总部位于美国的美国化学文摘社 (CAS) 管理的一种六字符全球唯一识别码，适用于各学科领域的连续及非连续出版物。



Crossref为全球学术论文分配唯一DOI，保障资源的永久访问、全球检索和稳定引用，总部位于美国。



DOI (中文名：数字对象标识符)是一种用于永久标识和链接数字对象国际标准系统。它由总部设于美国的国际DOI基金会 (IDF) 管理，其主要作用是确保网络学术资源的稳定访问和精确引用。



ASCI数据库是一个遵循严格标准评估期刊质量的全球性索引平台。期刊收录基于原创性、编审质量、出版规范、伦理合规及学术影响力等综合指标，标志着期刊对学术卓越、诚信规范与国际可见性的承诺。



SPI-Hub (学术出版信息中心)是一个专注于学术出版标准与最佳实践的资源平台。其核心作用是为研究者、编辑和出版机构提供权威的出版指南、工具和培训材料，以提升学术出版的规范性、透明度和伦理水平。该平台由知识管理中心开发并维护，其管理和运营机构为美国范德比尔特大学医学中心。



LivRe是巴西重要的开放获取期刊门户 (中文可称“巴西期刊门户”)。它由巴西国家科技发展委员会等机构支持运营，主要致力于集中收录、索引和推广该国高质量的开放获取学术期刊，以提升其科研成果的可见度与影响力。



Research Bible是一个学术资源导航与研究工具平台，总部位于美国。其中文名称常译为“研究宝典”或“研究圣经”。其主要作用是为科研人员 (尤其是学生和早期研究者) 提供系统性的研究方法指南、软件工具推荐、写作模板与行业动态，旨在提升研究效率与规范性。



DOAJ (开放获取期刊目录)由瑞典隆德大学图书馆于2003年创立，总部现位于英国。它是一个独立的非营利数据库，通过严格遴选全球高质量的同行评议开放获取期刊，致力于提升开放科学资源的可发现性、可信度与使用度，目前由其自身成立的慈善机构运营管理。



J-Gate (学术期刊门户)由印度Informatics India Ltd.公司创立并运营管理。它是一个全球性的电子期刊发现平台，致力于整合数百万篇学术文献元数据，为机构用户提供统一的文献检索与全文访问服务。



WorldCat (世界书目)由美国联机计算机图书馆中心 (OCLC) 创立并运营管理。它是一个全球性的联合编目数据库，整合了全世界图书馆的馆藏目录，提供统一的文献检索与定位服务，以支持全球资源共享与馆际互借。



WJ-STAGE是日本最重要的官方科技期刊开放获取平台。其中文名称为“日本科学技术信息集成系统”，由日本科学技术振兴机构 (JST) 创立并运营管理。其核心作用是集中发布和免费提供日本各学会、研究机构出版的科技期刊论文、会议录等学术成果，旨在快速传播日本的前沿科学研究。



CAS (美国化学文摘社) 是美国化学会下属的权威机构，运营《化学文摘》(CA)、CAS登记号及SciFinder等平台，构成全球化学信息服务体系。



Research4Life是由多家国际机构(世卫组织、耶鲁大学等)共同创立的全球项目，通过Hinari等五个资源库为发展中国家提供免费学术资源，由创立机构联合运营。



PubMed / MEDLINE由美国国家医学图书馆创立，是全球权威的生物医学文献数据库，提供免费检索与摘要服务。



IEEE Xplore是美国电气电子工程师协会的数字图书馆，提供该领域的期刊、会议录与标准全文访问。



Web of Science (WoS)由美国科睿唯安公司运营，是全球历史最久的综合性学术引文索引数据库，提供引文分析与期刊评价。



Scopus Preview

Scopus由荷兰爱思唯尔公司出版，是全球规模最大的同行评议文献摘要与引文数据库，提供广泛的文献覆盖与引文追踪。



Dimensions由澳大利亚Digital Science公司开发，是整合论文、基金、专利等多维科研信息的平台。



SciELO (科学在线图书馆)是最初由巴西创立、现由多国合作的开放获取期刊网络，旨在提升发展中国家研究成果的可见度，由参与国科研机构联合运营。



Google Scholar (谷歌学术)是美国谷歌公司的免费学术搜索引擎，广泛覆盖全球学术文献，由谷歌运营。



乌利希数据库由美国创立、科睿唯安运营，是收录全球连续出版物详情的权威指南，服务于图书馆与学者。



CINAHL是美国EBSCO公司运营的权威护理学数据库，覆盖护理与联合卫生文献，提供期刊论文与循证资源。



Embase

Embase是荷兰爱思唯尔公司的生物医学与药理学数据库，擅长收录欧亚期刊，是PubMed的重要补充。



ResearchGate是德国 ResearchGate GmbH 运营的学术社交网络平台，连接全球科研人员以分享成果与协作。



CABI (国际应用生物科学中心)是英国的非营利性政府间组织，通过 CAB Abstracts 等数据库在全球农业与环境科学领域传播知识。



Portico是全球领先的非营利数字存档机构，总部位于美国，为学术期刊及电子书等数字出版物提供永久保存与长期访问保障，是学术出版生态的关键基础设施。



CLOCKSS是社区共建的分布式黑暗存档网络，总部位于美国，通过全球图书馆节点分散保存学术资源，仅在出版中断等触发事件时开放访问，实现学术内容的永久保存与应急备份。

健康导读

Health Guide

2025 年 10 月 第 1 卷 第 2 期（双月刊）

目 次

◆ 科普天地

浅谈疫苗接种后的过敏性休克：认识风险，科学安心接种

A Brief Discussion on Anaphylactic Shock after Vaccination: Understanding the Risks and Getting Vaccinated Scientifically and Safely

秦春林..... (1)

解读危重症护理中的营养支持奥秘

Interpret the mystery of nutritional support in critical care

刘 欢，姚 兰..... (4)

妇科门诊检查患者需要做哪些心理、行为准备及注意事项

What Psychological and Behavioral Preparations and Precautions Do Patients Need for Gynecological Outpatient Examinations

路 平..... (7)

脑卒中“FAST”识别法：如何通过面部表情、肢体动作快速判断送医时机？

Stroke“FAST”Identification Method: How to quickly judge the timing of hospital admission through facial expressions and limb movements?

沈 珠..... (10)

门诊产前检查具体内容知多少？

How Much Do You Know About the Specific Content of Outpatient Prenatal Checkups?

吴玉娟..... (13)

往事如“烟”摆脱尼古丁的依赖心脏康复五大处方之戒烟处方

“Past Events Like ‘Smoke’: Breaking Free from Nicotine Dependence – The Smoking Cessation Prescription in Cardiac Rehabilitation’s Five Major Prescriptions”

丁轶雯..... (16)

◆ 疾病预防

春季在校幼儿如何注意预防流感

How to Pay Attention to Preventing Influenza for Spring School Children

陈晓丽..... (19)

学生龋齿的预防及控制措施有哪些？

What are the prevention and control measures for dental caries in students?

卢俊铭..... (22)

◆ 生活知识

秋燥伤人不止喉咙！中医润燥养生指南

Autumn Dryness Affects More Than Just Your Throat! A Traditional Chinese Medicine Guide
to Nourishing and Combating Dryness

许 静..... (25)

◆ 护理课堂

术前患者自我护理全攻略

A Comprehensive Guide to Pre - operative Self - care for Patients

戴 洋..... (29)

重症肺炎患者呼吸支持期间，这些护理重点要记牢

Key points of care to remember during respiratory support in severe pneumonia patients

祝 琰..... (32)

重症糖尿病酮症酸中毒：血糖监测与液体管理护理要点

Severe diabetic ketoacidosis: Key points of blood glucose monitoring and fluid management
care

邹圣思..... (35)

◆ 经验交流

创伤止血“战术包扎”：不同伤口类型的应对策略

Trauma Hemostasis "Tactical Bandaging": Strategies for Different Types of Wounds

王 丹..... (38)

浅谈疫苗接种后的过敏性休克： 认识风险，科学安心接种

秦春林

桂林市疾病预防控制中心，广西桂林，541001

A Brief Discussion on Anaphylactic Shock after Vaccination: Understanding the Risks and Getting Vaccinated Scientifically and Safely

Chunlin Qin

Guilin Center for Disease Control and Prevention, Guilin, Guangxi
541001, China

本文围绕疫苗接种后的过敏性休克展开介绍，指出其是疫苗接种中罕见但需警惕的严重不良反应，由免疫系统对疫苗特定成分过度反应引发，起病急且多在接种后数分钟至30分钟内发生，会出现皮肤粘膜、呼吸、循环等多系统症状。同时，文章强调了预防与应对的关键，包括接种前告知过敏史、接种后留观30分钟、区分常见反应与严重过敏，以及破除“过敏体质”的误区。最后表明，尽

管过敏性休克需警惕，但发生率极低，应科学看待并按时接种疫苗，共筑免疫屏障。

疫苗是抵御传染病的坚固盾牌，但如同所有医学干预，也存在极其罕见却需知晓的风险——过敏性休克。了解它，是为了更科学地面对它，更安心地建立免疫保护。

百万分之一的“风暴”：免疫系统的过度反应



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



想象我们的免疫系统是一支忠诚的卫队。疫苗进入体内，如同一次安全的“军事演习”，卫队识别“假想敌”（抗原），生成“记忆”和“武器”（抗体与免疫细胞），为未来真正的入侵备战。这过程常伴轻微反应：注射处红肿、短暂低热或乏力。

然而，在约百万分之一点三的概率下（全球数据），免疫系统对疫苗中极其微量的特定成分产生了致命的误判，拉响了最高警报！这些可能的触发因素包括：稳定剂（如某些疫苗中的明胶）、痕量残留（如在鸡胚细胞培养的疫苗中可能存在的微量卵清蛋白）、痕量抗生素（如生产过程中用于防腐的极微量新霉素、链霉素等）、其他辅料（个别情况下某些防腐剂成分）。

当这场错误的“风暴”爆发，免疫系统瞬间释放大量“炎性介质”（如组胺）。它们在体内肆虐，导致血管“瘫痪”（血管异常扩张，血液淤滞，血压骤降）、血管“渗漏”（液体渗入组织，进一步减少有效循环血量）、气道“痉挛”（气管收缩变窄，引发呼吸困难甚至窒息）、皮肤粘膜反应（突发大片风团、剧痒、面部显

著水肿）。

这就是过敏性休克——一种起病急、进展快、可危及生命的严重全身过敏反应。它大多在接种后数分钟至30分钟内发生，是疫苗接种中最需警惕的严重不良反应。

抓住“黄金时间”：识别关键警报信号

早期识别是救命关键！接种后30分钟内，若出现皮肤/黏膜警报（突发全身性、大片风团、皮肤明显潮红或苍白、面部、嘴唇、舌头、喉咙严重肿胀）；呼吸系统警报（喉咙发紧、堵塞感，声音嘶哑或说不出话、呼吸时发出高调哨音（喘鸣）、显著呼吸困难，气短，感觉窒息、剧烈、持续的咳嗽）；循环系统警报（感觉心跳极快、极弱或摸不到脉搏、头晕、眼前发黑、站立不稳或晕厥、皮肤湿冷、大量出冷汗）；其他（突发的严重恶心、呕吐、腹部绞痛或腹泻、强烈的焦虑、烦躁或莫名的“濒死感”、意识模糊、反应迟钝或丧失意识）多个系统的症状组合，请立即告知医护人员。

筑牢安全防线：预防与应对的关键

虽然过敏性休克极其罕见且救治成功率高（尤其在医疗环境下），但预防和早期发现是核心：

（1）接种前：坦诚沟通，至关重要：详细告知过敏史：是否曾对任何疫苗、特定药物、食物、昆虫叮咬等发生过严重过敏反应，这是评估安全性的首要依据！

（2）接种后：严守“黄金30分钟”：切勿接种后立即离开！这30分钟是医护人员能第一时间发现并处理严重反应的黄金窗口。

（3）区分常见反应与严重过敏：常见轻微反应，如注射部位：轻微红肿、疼痛、硬结（通常几天内消退），全身反应：短暂低热（通常 $<38.5^{\circ}\text{C}$ ）、乏力、头痛、肌肉酸痛（是免疫系统正常工作的信号，一般1~3天自愈）。通常只需多休息、多喝水，局部可冷敷。高热或不适明显可咨询医生后用退热药。这些轻微反应与危及生命的过敏性休克有本质区别。

（4）破除“过敏体质”迷思：常见误区：“我对鸡蛋/花粉/青霉素过敏，所以我绝对不能打疫苗！”。其实对食物、环境、某些药物的过敏史，通常不是接种疫苗的绝对禁忌证！现代疫苗生产工艺先进，痕量残留成分（如卵清蛋白）远低于引发过敏的阈值。

真正的核心禁忌是对该种疫苗本身或其明确含有的特定成分（如已知对明胶或某种抗生素严重过敏，且疫苗中含有该成分）有既往严重过敏反应史。这种情况需极其谨慎评估或避免接种该疫苗。

信任科学，筑牢免疫屏障

疫苗是公共卫生的里程碑，筑起抵御传染病的生命长城。过敏性休克虽需警惕，但其发生率微乎其微（百万分之一级别）。了解风险，科学应对，是为了更坚定地拥抱疫苗带来的巨大健康效益。按时接种疫苗，为自己、为家人，也为社会共筑坚实的健康防线。

解读危重症护理中的营养支持奥秘

刘欢, 姚兰*

常熟市第一人民医院, 江苏常熟, 215500

Interpret the mystery of nutritional support in critical care

Huan Liu, Lan Yao*

Changshu First People's Hospital, Changshu Jiangsu 215500, China

当亲友住进ICU,“能否吃好”成为家属最关切的问题。不同于日常饮食,危重症营养支持是维系患者生命的关键,它就像一座“能量桥梁”,为虚弱病体输送养分,助力患者度过危险期。接下来,为您详细解读这项技术。

为啥危重症患者需“特殊营养”?

健康人进食为维持活动与修复身体,而危重症患者如大面积烧伤、严重感染或术后,身体进入“紧急战斗状态”,各系统高负荷运转致营养需求激增。若营养不足,身体会分解自身组织,引发免疫力下降、伤口难

愈、器官衰竭等问题,延长康复周期。因此,科学营养补充是危重症治疗的关键手段,与用药、吸氧同等重要。

特殊营养怎么“送”到患者体内?

给危重症患者补充营养,主要有“经口吃”和“特殊输送”两种方式,具体用哪一种,得根据患者的身体状况“量身定制”。

(1) 最理想的方式,经口吃:若患者意识清醒、吞咽正常且无严重口腔咽喉疾病,护士或营养师会准备科学配比的特制营养餐。这类餐食将蛋



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



白质、碳水化合物等必需营养素精准调配，制成糊状或流质，如营养米糊、蛋白奶昔。此方式不仅能维持消化系统正常运作，降低感染风险，还能通过食物摄入助力康复。喂食时需遵循少量慢喂原则，护士会全程密切观察，避免呛咳、消化不良等不适反应。

(2) 没法自己吃？试试“特殊输送”：如果患者昏迷、吞咽功能丧失或消化系统功能障碍，需通过“特殊输送”补充营养，具体分为以下两种方式：管饲：医生会使用鼻胃管（经鼻腔插入胃部）或胃造瘘管（经腹部开口插入胃部），将精准配比的无菌营养液缓慢输送至胃或小肠。营养液根据患者体重、病情计算所需能量后配制。静脉营养：当消化系统完全无法工作，如严重肠梗阻、重症胰腺炎急性期，通过静脉输液直接将营养输送至血液。该方式需在无菌环境下操作，营养液配比由专业人员计算，以规避营养失衡与感染风险。

补营养越多越好？精准适量是关键

可能有人问：“危重症患者补营养，是不是越多越好？”答案是否定的，“精准适量”才是营养支持的关键。

这就像给口渴的人喝水，过犹不及。营养补充不足，身体会消耗自身储备，影响恢复；补充过量，会给消化、肾脏等系统带来负担。例如，肾功能不佳者摄入过多蛋白质，会加重肾脏代谢压力；术后消化系统未恢复的患者，大量输注营养液，可能引发腹胀、呕吐，甚至导致反流性肺部感染。

因此，营养师会通过评估患者体重变化、血液营养指标（如白蛋白），结合病情严重程度，制定个性化营养方案。后续还会根据患者恢复情况动态调整：病情好转、消化功能恢复时，逐步减少静脉或管饲营养，过渡到经口进食；若出现腹泻、腹胀等不适，则及时调整营养液配方和输注速度。

这些细节，直接影响营养支持效果

除了“补什么”“怎么补”“补多

*通讯作者：

姚兰

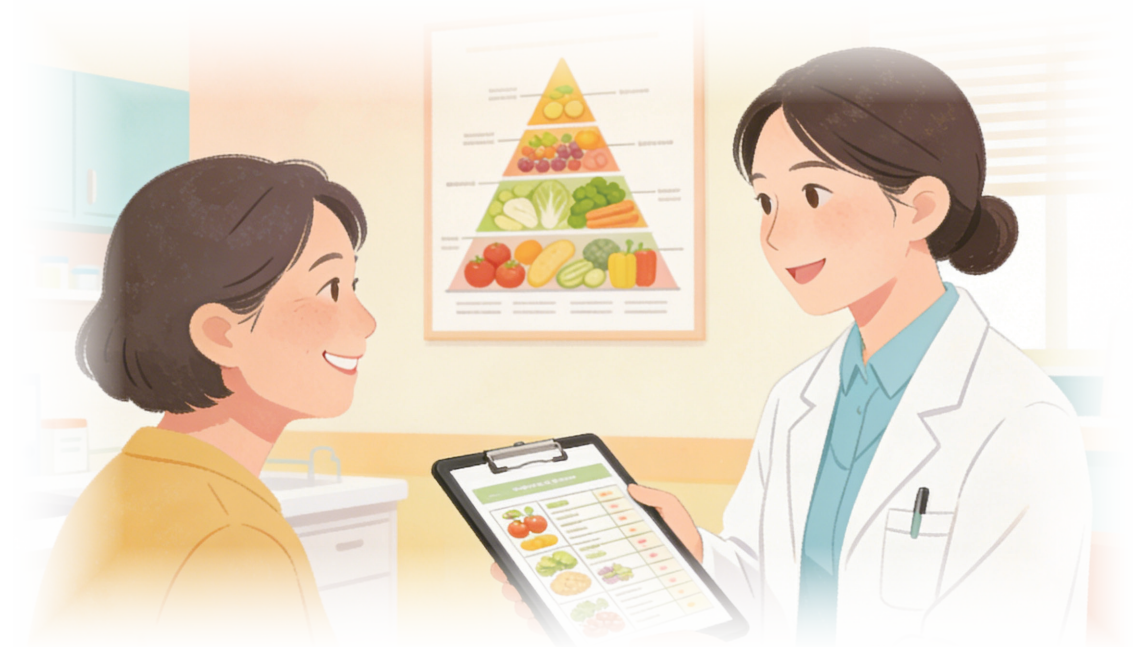
少”，还有几个关键细节直接影响营养支持效果：严守无菌操作：管饲营养液、静脉输液须严格无菌，输送管路及器具定期更换。危重症患者免疫力脆弱，细菌入侵易引发致命感染。动态监测调整：护士通过生命体征（体温、血压、尿量）及消化道症状（腹胀、腹泻等）观察，结合定期血检营养指标，与医护团队协同优化方案。把握黄金时机：研究证实，ICU收治24-48小时内（无禁忌）启动早期营养支持，可加速供能、减少并发症、缩短康复周期。如昏迷患者尽早管饲，能显著降低肺部感染与肌肉萎缩风险。

了解这些，更好配合医护助恢复

看到这里不难发现，危重症营

养支持绝非简单“喂饭”，而是医学、营养学、护理学深度融合的综合技术。从精准评估患者状况，到选择适配营养方案，再到动态调整配比，每个环节都依赖多学科团队协作：医生把控病情，营养师定制方案，护士执行观察，药师调配营养液，共同为患者搭建生命的“能量桥梁”。

了解这些知识，不仅能让普通人读懂ICU医护的专业坚守，更能在亲友患病时成为治疗的有力配合者。当护士提出管饲方案，家属能理解这是加速康复的必要手段；营养师调整营养液配比，也能明白背后的科学依据。危重症救治是医患共同书写的生命答卷，而营养支持正是其中关键的一笔。





妇科门诊检查患者需要做哪些心理、 行为准备及注意事项

路平

江苏射阳经济开发区人民医院，江苏盐城，224300

What Psychological and Behavioral Preparations and Precautions Do Patients Need for Gynecological Outpatient Examinations

Ping Lu

Jiangsu Sheyang Economic Development Zone People's Hospital,
Yancheng Jiangsu 224300, China

患者要明确妇科门诊检查是一项常规医疗程序，是为了准确检测身体状况，及时发现潜在健康问题，以便采取相应治疗措施。通过检查，医生可以详细了解患者生殖系统健康情况，这对于预防和治疗妇科疾病至关重要。不能因为害羞或其他原因而对检查产生误解或偏见。要充分认识到检查的必要性和重要性，将其视为保障自身健康的有效手段。

很多患者在进行妇科检查前会感到紧张和恐惧，这是正常现象。为了克服这种情绪，患者可以在检查前通过与医生沟通来了解检查的具体流程和步骤。医生丰富的经验和专业的讲解能够让患者对检查有更清晰的认识，从而减轻心理负担。此外，患者还可以尝试一些放松的方法，如深呼吸、听舒缓的音乐等，使自己在检查时尽量保持放松的状态，避免因过度



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



紧张而影响检查的顺利进行。

子，记录医生的建议和注意事项，方便日后查阅。

行为准备

(1) 检查时间选择：一般来说，妇科检查应避开月经期，应选择月经结束后3 - 7天进行。这个时期子宫颈口相对松弛，子宫内膜较薄，便于医生进行各项检查，能更清晰地观察到子宫和附件的情况，减少误差和不适感。如果是检查性激素水平，则需要在特定的月经周期进行，具体需遵医嘱。

(2) 个人卫生护理：检查前一天要注意清洗外阴，但不要冲洗阴道内部，以免破坏阴道内的正常菌群平衡，影响检查结果。同时，要选择宽松、易穿脱的衣物，方便检查过程中的操作。检查当天尽量不要使用卫生护垫、阴道栓剂或涂抹外用药物，以免干扰检查。

(3) 携带相关资料：患者应携带之前的病历、检查报告等相关资料，如B超、白带常规、宫颈涂片等结果。这些资料能帮助医生了解患者的病史和既往检查情况，有助于做出更准确的诊断。此外，还可以准备一个小本

检查过程中的注意事项

(1) 配合医生沟通：在检查过程中，患者应积极配合医生进行沟通。如实告知医生自己的症状、病史、月经周期等信息，这些信息对于医生准确判断病情至关重要。若有月经不调的情况，要详细说明月经周期的变化、月经量的多少等。同时，当医生询问问题时，要清晰、准确地回答，避免含糊其辞。如果对医生的提问不理解，应及时要求医生解释，确保双方信息交流的顺畅。此外，在检查过程中，若身体出现不适或有特殊感受，也要及时告知医生，以便医生调整检查方式或采取相应措施。

(2) 遵循检查要求：检查时患者要配合医师的指令，如截石位等，患者应按照医生的指示正确摆放体位，以保证检查的顺利进行。在检查过程中，要保持身体放松，过度紧张可能会影响检查结果，也会增加自身的不适感。对于一些需要使用医疗器械的检查，患者要耐心配合，不要随意移

动身体，避免损伤身体组织。如果检查过程中需要使用润滑剂等物品，要积极配合医生操作。

检查后的注意事项

(1) 休息与观察：检查结束后，患者应在医院适当休息片刻，尤其是进行了侵入性检查（如宫颈活检等）的患者，避免马上大幅度活动。注意观察自身身体状况，查看是否有阴道出血、腹痛等异常情况。若为阴道检查，短时间内可能会有轻微的坠胀感，这通常是正常现象；但如果出现出血量较多、腹痛加剧等情况，需及时告知医生进行处理。同时，短时间

内避免剧烈运动和重体力劳动，保证充足的休息，有利于身体恢复。

(2) 结果咨询与处理：拿到检查结果后，患者应及时预约医生进行结果咨询。不要自行解读结果，以防因错误理解而造成不必要的恐慌。医生会根据检查结果详细向患者解释病情，若检查结果正常，医生会给予日常保健的相关建议；若检查发现问题，医生会制定针对性的治疗方案。患者要严格按照医嘱进行后续检查、治疗或服药，按时复诊，以确保病情得到有效控制和治疗。同时，将检查结果妥善保存，方便后续就医时医生参考。



脑卒中“FAST”识别法：如何通过面部表情、肢体动作快速判断送医时机？

沈珠

常熟市第一人民医院，江苏常熟，215500

Stroke“FAST”Identification Method: How to quickly judge the timing of hospital admission through facial expressions and limb movements?

Zhu Shen

Changshu First People's Hospital, Changshu Jiangsu 215500, China

脑卒中（俗称“中风”）是突发脑血管疾病，发病后每分每秒都关乎生命与恢复。数据显示，患者在发病4.5小时内规范治疗，后遗症风险大幅降低，但很多人因不会识别症状错过最佳时机。记住“FAST”识别法，通过观察面部、肢体，就能快速判断并及时送医，下面教大家这一“救命技巧”。

为什么要学“FAST”识别法？

脑卒中危害在于“突发且进展快”，脑血管堵塞或破裂后，大脑缺血缺氧，每缺氧1分钟就有上百万脑细胞死亡，损伤多不可逆。早期识别症状并送医，医生可通过药物或手术减少大脑损伤。但很多人将早期症状误判为“疲劳”“头晕”，延误治疗，留下偏瘫、说话不清等后遗症，甚至危及生命。“FAST”是国际通用简单判断法，四个字母对应关键步骤，能帮人紧急时快速初步判断。



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



拆解“FAST”：四步判断脑卒中

“FAST”是四个英文单词首字母，对应“面部（Face）”“肢体（Arm）”“语言（Speech）”“时间（Time）”，操作简单，随时随地可做。

（1）查面部（Face），看是否不对称：脑卒中致大脑供血异常，影响面部神经，导致面部肌肉无力或瘫痪，表现为“不对称”。让疑似患者微笑、鼓腮或呲牙，观察其面部：若一侧嘴角下垂、眼角歪斜，鼓腮时一侧漏气，或额头皱纹一侧消失，可能是脑卒中信号；也可让患者闭眼，轻触两侧脸颊，若一侧感觉不明显，也需警惕。

（2）查肢体（Arm），看是否无力或麻木：大脑运动区域受损，会致单侧肢体无力、麻木，多先表现为手臂或腿部异常。让疑似患者平举双臂（掌心向上）保持10-20秒：若一侧手臂下垂、举到一半掉落或无法举起，说明力量减弱；也可让其握手指，若一侧握力变小或握不住，需注意。腿部也可能异常，如单腿站立不稳、走路拖行，且肢体异常多为“单侧”，极少两侧同时无力。

（3）查语言（Speech），听是否

有表达或理解障碍：脑卒中可能影响语言中枢，致患者说话不清、表达难或听不懂话。让疑似患者说简单句子（如“今天天气很好”）：若说话含糊（如“天气”说成“天七”）、句子断续或说不出话，可能有问题；也可问简单问题（如“现在是早上还是下午”），若答非所问（如答“我要喝水”），说明理解受损。部分患者还会“找词困难”（如指杯子却叫不出名字），也是语言中枢受损信号。

（4）抓时间（Time），出现异常立即送医：若发现疑似患者有面部不对称、单侧肢体无力、语言异常中任意一种，需立即拨打120，别拖延。等待救护车时：让患者安静侧卧（头偏向一侧），防呕吐物堵塞气管；取下假牙；准备好病历、医保卡。别自行开车送医，急救车有专业医护和设备，能途中监测生命体征并联系医院。还要记住患者症状出现时间，告知医生，助力制定治疗方案。

避开误区：别耽误抢救

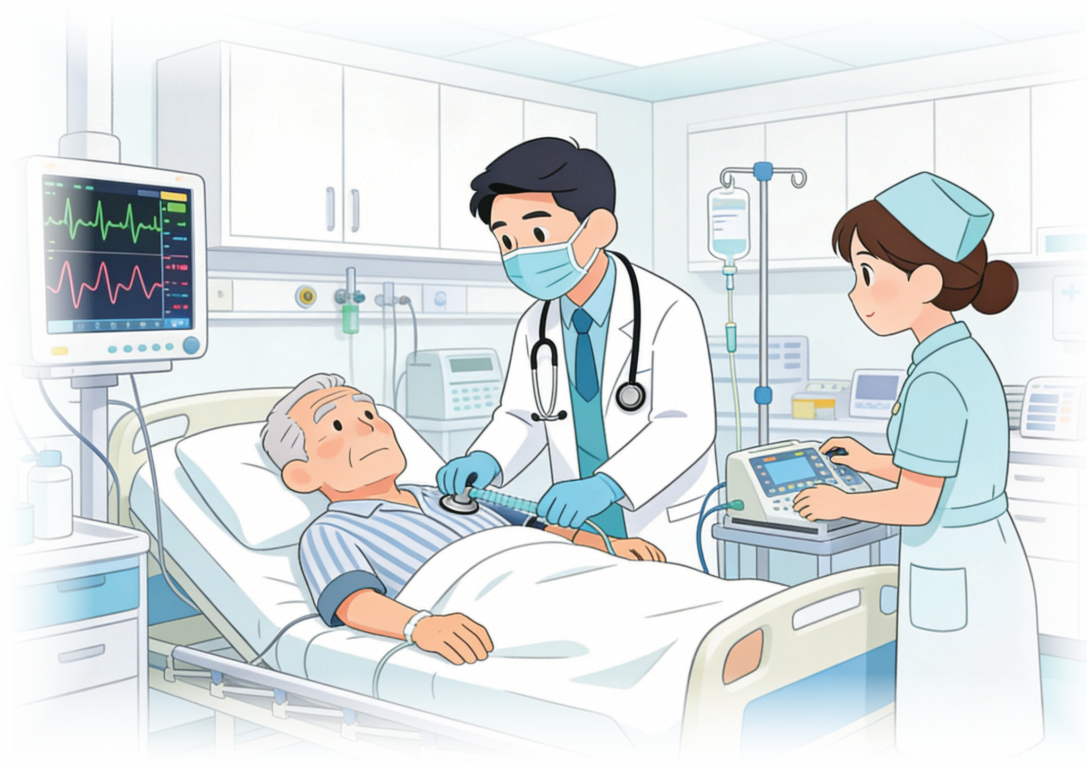
识别和应对脑卒中时，以下误区易延误治疗，需避免：“症状不重，休息就好”：早期症状轻微（如轻微嘴

角歪斜、手臂麻),有人以为“没休息好”,想等缓解再就医,实则脑卒中症状不会自行缓解,拖延越久损伤越重。“先喂药或喂水”:家属可能想喂降压药、水或食物,但若患者有吞咽障碍,易呛咳窒息;且脑卒中患者血压变化特殊,盲目喂降压药可能加重病情,正确做法是不喂任何东西,仅让患者侧卧等待。“等家人到齐再送医”:脑卒中抢救关键在“时间”,延迟1分钟就多一分后遗症风险,发现症状就拨120,一人留观,其他人

后续赶到即可。

总结:记住“FAST”,关键时刻救命

脑卒中虽危险,但学会“FAST”就能快速初步判断:看面部、查肢体、听语言,异常即送医。该方法无需专业知识,老人小孩都能懂,建议记下来并分享给家人,尤其有高血压、糖尿病等高危人群的家庭,更要熟练掌握。记住“时间就是大脑”,正确识别、及时送医,才能最大程度减少伤害,助患者更好恢复。





门诊产前检查具体内容知多少？

吴玉娟

射阳县妇幼保健院，江苏盐城，334300

How Much Do You Know About the Specific Content of Outpatient Prenatal Checkups?

Yujuan Wu

Maternal and Child Health Hospital of Sheyang County, Yancheng Jiangsu
224300, China

亲爱的准妈妈们，产前检查是孕早期至关重要的环节，它能保障您和宝宝的健康。那产前检查具体有哪些内容呢？

孕早期（1～12周）

（1）体格检查：医生会检查您的身高、体重、血压、心率等基本身体指标，了解您的身体基础状况。这就好比盖房子前要检查地基是否稳固，只有了解您的基本身体情况，才能更好地监测孕期的变化。

（2）血液检查：通常会检查血常规、血型、凝血功能、肝肾功能、传染病筛查（如乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病等）。血常规能查看您是否有贫血等血液方面的问题；传染病筛查则是为了避免母婴传播。比如，如果您感染了乙肝，医生可以在宝宝出生后及时采取措施进行阻断。

（3）超声检查：一般在孕6～8周进行第一次超声检查，主要是确定是否为宫内妊娠，排除宫外孕，还能查看胎芽、胎心是否正常。这就像给宝



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



宝宝的“小房子”做一个初步检查，看看宝宝是否在正确的位置安了家。

(4) 尿常规：通过检查尿液中的成分，了解您的肾脏功能以及是否有泌尿系统感染等问题。就像检查家里的水管是否通畅、水质是否正常一样。

孕中期 (13~28周)

(1) 唐氏筛查：一般在孕15~20周进行，是通过抽取孕妇的血液，检测母体血清中甲型胎儿蛋白、绒毛促性腺激素和游离雌三醇的浓度，并结合孕妇的年龄、体重、孕周等方面来判断胎儿患唐氏综合征的危险程度。这就好比是给宝宝做一个“智力和染色体健康”的初步筛查。

(2) 无创DNA检测或羊水穿刺：如果唐氏筛查结果显示高风险，医生可能会建议您做无创DNA检测或羊水穿刺进一步确诊。无创DNA检测是抽取孕妇的静脉血，检测胎儿的染色体是否异常；羊水穿刺则是直接抽取羊水，检查胎儿的染色体。不过羊水穿刺有一定的流产风险，医生会根据您的具体情况权衡利弊后给出建议。

(3) 四维超声大排畸：通常在孕

20~24周进行，能多方位、多角度地观察胎儿的生长发育情况，筛查胎儿是否有结构畸形，如无脑儿、脊柱裂、先天性心脏病等。这就像是给宝宝做一个全面的“身体检查”，看看宝宝的各个器官是否发育正常。

(4) 糖耐量试验：一般在孕24~28周进行，是筛查孕妇是否患有妊娠期糖尿病的重要检查。孕妇需要在空腹状态下抽血，然后口服葡萄糖水，在喝完糖水后的1小时、2小时分别抽血检查血糖值。妊娠期糖尿病如果不及时控制，会对孕妇和宝宝的健康造成不良影响。

孕晚期 (29~40周)

(1) 超声检查：孕晚期会定期进行超声检查，了解胎儿的大小、胎位、羊水情况、胎盘成熟度等。这就像定期检查宝宝的“房子”和宝宝自身的情况，看看宝宝是否能顺利出生。

(2) 胎心监护：一般从孕32~34周开始，每周进行1次胎心监护，通过监测胎儿的心率变化，了解胎儿在宫内的安危情况。就像给宝宝的“心跳”做一个实时监测，看看宝宝是否

在宫内过得舒适。

(3) 骨盆测量：在孕晚期，医生会对孕妇的骨盆进行测量，评估骨盆的大小和形态，判断孕妇是否具备自然分娩的条件。这就像是检查宝宝出生时要经过的“通道”是否宽敞合适。

知识加油站

(1) 唐氏综合征：又称21 - 三体综合征，是一种常见的染色体疾病，患儿主要表现为智力低下、生长发育迟缓、特殊面容等。

(2) 无创DNA检测：全称为无创产前基因检测，是一种非侵入性的产前筛查方法，通过采集孕妇外周

血，提取胎儿游离DNA进行检测。

(3) 羊水穿刺：是一种有创的产前诊断方法，在超声引导下用穿刺针经腹壁、子宫壁进入羊膜腔，抽取羊水，对胎儿细胞进行染色体分析等检查。

(4) 糖耐量试验：是一种葡萄糖负荷试验，用以了解胰岛 β 细胞功能和机体对血糖的调节能力，是诊断糖尿病的确诊试验。

产前检查的每个项目都有其重要意义，它就像一道道防线，为您和宝宝的健康保驾护航。所以，准妈妈们一定要按时进行产前检查，这样才能及时发现问题并采取相应的措施，让宝宝健康平安地来到这个世界。



往事如“烟”摆脱尼古丁的依赖心脏康复 五大处方之戒烟处方

丁轶雯

上海市同济医院，上海，200065

“Past Events Like ‘Smoke’: Breaking Free from Nicotine Dependence – The Smoking Cessation Prescription in Cardiac Rehabilitation’s Five Major Prescriptions”

Yiwen Ding

Tongji Hospital of Tongji University, Shanghai 200065, China

在1987年11月，世界卫生组织（WHO）在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把每年的4月7日定为世界无烟日（World No Tobacco Day），并从1988年开始执行，但从1989年开始，世界无烟日改为每年的5月31日，因为第二天是国际儿童节，希望下一代免受烟草危害。烟草依赖是一种慢性疾病，烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一，吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。

2025年5月31日是世界卫生组织发起的第36个世界无烟日。

火柴划亮了暗淡的角落，丝丝缕缕的烟雾逐渐迷离了视线，遮掩了过去，迷糊了未来，只能隐约看见一支烟带着明灭不定的火星，燃掉了一片又一片的欢声笑语。

**有勇气吸烟的你，也一定有勇气
把这篇文章读完**

一套“全身服务”下来你的肺就



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



变成这样了

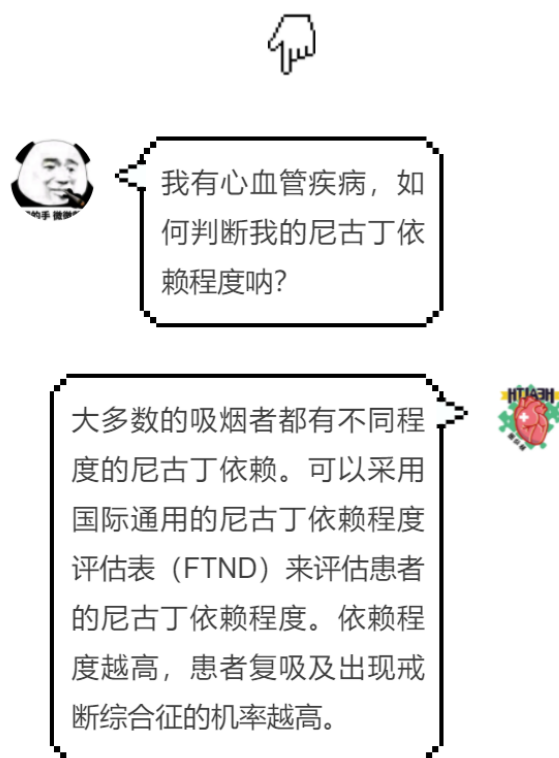
“半永久烫染尊贵黑，你值得拥有”

那既然这样还等什么？赶紧戒烟呐！

想要戒烟成功，就必须战胜三大敌人（也称为“尼古丁三兄弟”），即“身体依赖”“习惯依赖”“心理依

赖”。如果能够掌握对抗这三大敌人的方法，并且切实行动起来，那么戒烟将是一件很简单的事情。

光靠意志力和信念戒烟，就相当于一个人赤手空拳对抗三个敌人。这三个人肯定会遭到敌人的反击。所以，聪明的人会找到对手的弱点，使用武器去进行斗争。



（图1）尼古丁再搭配香烟里的焦油

武器是什么呢？

对抗身体依赖，用药物治疗；对抗习惯依赖，用行动疗法；对抗心理依赖，用认知疗法。因为共有三个敌人，只战胜其中一个是不够的。

Q: 如何判断我的尼古丁依赖程度呐？

A: 大多数的吸烟者都有不同程度的尼古丁依赖。可以采用国际通用的尼古丁依赖程度评估表（FTND）来

评估患者的尼古丁依赖程度。依赖程度越高，患者复吸及出现戒断综合征

尼古丁依赖程度评估表（FTND）

评估内容	0分	1分	2分	3分
晨起后多长时间吸第一支烟	>60min	31-60min	6-30min	≤5min
在禁烟场所是否很难控制吸烟需求	否	是		
哪一支烟最不愿放弃	其他时间	晨起第一支烟		
每天吸多少支	≤10支	11-20支	21-30支	>30支
晨起第一个小时是否比其他时间吸烟多	否	是		
卧病在床时仍吸烟吗	否	是		

分值范围0-10分。0-3分为轻度依赖，4-6分为中度依赖，≥7分提示高度依赖

让我们一起学习下戒烟的方法及技巧：

选定一天开始戒烟。丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸，清洗有香烟气味的床上用品。

避免到以往吸烟的场所参与活动，减少与吸烟的朋友群交往。

每天洗温水浴，忍不住烟瘾时可立即淋浴，饭后到户外散步，做深呼吸15—30分钟。两餐之间喝6—8杯水，促使尼古丁排出体外。在戒烟时要充分休息，生活要有规律。烟瘾来

时，要立即做深呼吸活动、或咀嚼无糖分的口香糖，低糖份水果，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖。

坚决拒绝香烟的引诱，把戒烟的决定告诉家人及朋友，让他们经常提醒及监督自己，以免前功尽弃。

如果戒烟成功

你就能从尼古丁的魔掌中逃脱出来，健健康康、神清气爽地度过每一天。所以请先踏出戒烟的第一步，然后坚持下去。不要让每一口氤氲，刺激着你的神经，淹没了你的健康。掐灭手中的烟，戒掉对尼古丁的依赖，去拥抱健康的生活吧。

春季在校幼儿如何注意预防流感

陈晓丽

射阳县千秋镇卫生院，江苏盐城，224300

How to Pay Attention to Preventing Influenza for Spring School Children

Xiaoli Chen

Qianqiu Town Health Center, Sheyang County, Yancheng Jiangsu
224300, China

春季是流感高发季，在校幼儿由于集体生活、免疫系统发育不完善，易感染流感。流感不仅影响幼儿健康成长，还可能在校内迅速传播。研究春季在校幼儿流感预防措施，有利于保障幼儿健康，维护校园教学秩序，也为相关部门制定防控策略提供参考。

春季流感概述

(1) 流感的定义和特征：流感即流行性感，是由流感病毒引起的

急性呼吸道传染病。其特征明显，起病急，会出现高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等症状。相较于普通感冒，流感症状更严重，传染性强、传播速度快，在人群聚集的春季校园易快速传播，幼儿免疫力相对弱，易感染。

(2) 流感对幼儿健康的危害：流感对春季在校幼儿健康危害较大。感染后，幼儿会出现高热、咳嗽、乏力等症状，身体难受，影响日常活动与休息。若病情严重，还可能引发肺



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



炎、中耳炎等并发症，损害呼吸、听觉等系统功能，甚至威胁生命健康，阻碍幼儿正常成长发育。

在校幼儿流感易感性分析

(1) 幼儿生理特点与流感易感性：幼儿身体发育尚未成熟，免疫系统功能较弱。鼻腔短小、鼻毛稀少，对空气过滤能力差；呼吸道黏膜柔嫩，黏液腺分泌不足，防御能力低。同时，幼儿肺弹力组织发育不完善，气体交换能力有限。这些生理特点使得幼儿对流感病毒的易感性较高。

(2) 幼儿园环境对流感传播的影响：幼儿园环境对流感传播影响显著。空间相对封闭，空气流通不畅，易使流感病毒聚集。玩具、桌椅等公共物品多人接触，增加病毒传播几率。人员密集，幼儿亲密互动频繁，接触机会多。若清洁消毒不及时，病毒更易在环境中留存并传播。

(3) 幼儿集体生活增加感染风险因素：幼儿集体生活中，多方面因素增加了流感感染风险。空间相对密

闭的教室、寝室，空气流通差，病毒易积聚。幼儿共用玩具、餐具等物品，增加接触传播机会。且集体活动频繁，相互接触密切，一旦有幼儿感染，很容易在群体中快速传播，扩大感染范围。

春季在校幼儿流感预防措施

(1) 个人卫生预防措施：为有效预防春季在校幼儿感染流感，个人卫生预防措施至关重要。要教导幼儿勤洗手，尤其是饭前便后，用流动水和肥皂搓洗。提醒幼儿不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住口鼻。同时，让幼儿保持充足睡眠，合理饮食，增强自身抵抗力。

(2) 饮食营养与增强免疫力：合理的饮食营养对增强春季在校幼儿免疫力、预防流感至关重要。应保证幼儿摄入充足的蛋白质，如牛奶、鸡蛋等；多吃富含维生素的新鲜蔬果，像橙子、胡萝卜。同时，注意食物多样性，做到荤素搭配，为幼儿打造坚固的健康防线。

作者简介：

陈晓丽（1974-），女，汉族，江苏射阳人，本科学历，主任医师，研究方向：预防医学。

(3) 幼儿园环境清洁与消毒：幼儿园环境清洁与消毒是预防流感的关键。每日定时清扫教室、寝室，擦拭门窗、桌椅等。玩具、餐具要定期消毒。加强通风换气，保持空气清新。公共区域如卫生间、楼梯扶手等增加消毒频次，为幼儿营造卫生安全的学习生活环境，降低流感感染风险。

(4) 合理安排幼儿活动与休息：合理安排幼儿活动与休息对预防流感至关重要。学校应保证幼儿每天有适量户外活动，增强体质，但避免过度劳累。同时，要严格遵循作息规律，保证充足睡眠，让幼儿在午休和夜间都能充分休息，以恢复精力，提高机体免疫力，更好抵御流感侵袭。

(5) 流行性疾病监测与预警：学校应建立完善的流行性疾病监测与预警机制。安排专人每日对幼儿健康状况进行巡查，重点关注发热、咳嗽等流感症状。收集、分析监测数

据，一旦发现异常病例增多，立即启动预警。及时向家长、教育部门通报情况，采取相应防控举措，防止流感扩散。

家园合作预防流感

家庭在幼儿流感预防中作用重大。家长可营造良好家居环境，保持通风清洁。合理安排幼儿饮食，保证营养均衡增强抵抗力。关注幼儿身体状况，若有不适及时察觉。还能培养幼儿良好卫生习惯，如勤洗手等，从生活点滴助力幼儿预防流感。建立健全家园沟通与信息共享机制，幼儿园和家长及时在线上沟通，通报幼儿健康状况，交流预防经验，确保信息对称，双方协作营造安全健康环境，为幼儿抵御流感，家园携手共同培养幼儿健康习惯。并持续强化，助力幼儿形成良好健康习惯，抵御流感侵袭。

学生龋齿的预防及控制措施有哪些？

卢俊铭

长沙医学院，湖南长沙，410200

What are the prevention and control measures for dental caries in students?

Junming Lu

Changsha Medical University, Changsha Hunan 410200, China

在当今社会，学生口腔健康备受关注，龋齿问题尤为突出。随着生活水平提升，学生饮食结构改变，高糖食品摄入增多，且口腔卫生习惯不佳，导致龋齿发病率居高不下。这不仅影响学生牙齿健康和咀嚼功能，还可能影响全身健康，因此，预防及控制措施意义重大。

学生龋齿形成的原因

（1）口腔细菌因素：口腔细菌在学生龋齿形成中扮演关键角色。变形链球菌等是主要致龋菌，它们会黏

附在牙齿表面，利用食物中的糖类代谢产酸。酸性环境会使牙齿矿物质溶解、脱矿，长期作用下牙体组织被破坏，最终形成龋齿，且口腔细菌不断滋生，加重龋变进程。

（2）食物因素：食物因素在学生龋齿形成中作用显著。精制碳水化合物，易黏附牙齿，被细菌分解产酸腐蚀牙釉质。高糖食物，像糖果、饮料，为细菌提供充足能量产酸。而纤维性食物摄入少，不能有效清洁牙齿，增加了龋齿发生几率。

（3）宿主因素：宿主因素对学生



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



龋齿形成影响显著。首先是牙齿形态与结构，如窝沟深而窄易食物残留。其次唾液，量少或成分异常会降低对牙的清洁、缓冲等作用。再者是全身状况，营养不良、某些疾病等会影响牙齿发育和抗龋能力，增加龋齿发生几率。

(4) 时间因素：时间因素在学生龋齿形成中至关重要。进食后，口腔细菌利用食物残渣产酸需一定时间。若学生频繁进食，口腔长时间处于酸性环境，牙釉质持续受侵蚀。且刷牙不及时、口腔清洁间隔久，也会延长细菌作用时间，增加龋齿发生风险。

学生龋齿的预防措施

(1) 口腔卫生教育：口腔卫生教育是学生龋齿预防的基础。学校和家庭应共同发力，通过课程、讲座等形式，教导学生正确的刷牙方法，让学生知晓刷牙的重要性。同时，普及口腔卫生知识，培养学生饭后漱口、使用牙线等良好习惯，增强学生口腔保健意识。

(2) 合理饮食指导：合理饮食对预防学生龋齿至关重要。应指导学生减少高糖食物摄入，如糖果、甜饮

料等，这类食物易致细菌产酸腐蚀牙齿。增加富含纤维的蔬果，可清洁牙齿。同时，保证钙、磷等矿物质摄入，利于增强牙齿抗龋能力。

(3) 氟化物的应用：氟化物能增强牙齿抗酸性，有效预防龋齿。可通过含氟牙膏，日常刷牙时使用，简便易行。还可进行专业的氟化物涂布，由口腔医生操作，定期实施。学校也可组织含氟漱口水项目，让学生定期使用，提高防龋效果。

(4) 窝沟封闭：窝沟封闭是预防学生龋齿的有效措施。它是将封闭材料涂于牙面窝沟，形成保护性屏障，阻止细菌及食物残渣进入。操作时先清洁牙面、酸蚀，再涂布封闭剂固化。一般乳磨牙3-4岁、第一恒磨牙6-7岁、第二恒磨牙11-13岁适宜做，能降低窝沟龋发生率。

学生龋齿的控制措施

(1) 定期口腔检查：定期口腔检查是控制学生龋齿的重要措施。学校和家长应督促学生每半年或一年进行一次口腔检查。专业医生能及时发现早期龋齿，采取涂氟、窝沟封闭等预防手段。还可给予正确口腔卫生指

导，让学生了解自身口腔状况，提高防龋意识，有效控制龋齿发展。

(2) 早发现早治疗：早发现早治疗对控制学生龋齿至关重要。学校和家长应定期安排学生进行口腔检查，以便及时发现初期龋齿。一旦发现，及时采取补牙等治疗手段，阻止龋病进一步发展。同时，要教导学生留意牙齿异常，如有情况及时告知大人，尽早干预。

(3) 龋齿治疗方法：龋齿治疗方法多样。浅龋时可采用药物治疗，如氟化物涂抹防龋进展；中龋和深龋一般需去除腐质后，用补牙材料充填，恢复牙齿外形与功能；若龋坏累及牙髓，要先进行根管治疗，清除感染牙髓，再做填充或冠修复，以保留患牙。

学校和家庭在学生龋齿预防与控制中的作用

(1) 学校在学生龋齿预防与控制中作用显著：可通过开展口腔健康知识讲座与课程，提高学生防龋意识；改善食堂饮食结构，减少高糖食物；定期组织口腔检查，建立健康档案；加强口腔卫生管理，督促学生养成良好刷牙习惯，多管齐下呵护学生口腔健康。

(2) 家庭在学生龋齿预防与控制中至关重要：家长应培养孩子良好口腔卫生习惯，如早晚正确刷牙、饭后漱口。监督孩子合理饮食，减少高糖食物摄入。定期带孩子看牙医，进行口腔检查与清洁，及时发现并处理龋齿问题，助力孩子拥有健康牙齿。



秋燥伤人不止喉咙！中医润燥养生指南

许静

兰州市肺科医院，甘肃兰州，730046

Autumn Dryness Affects More Than Just Your Throat! A Traditional Chinese Medicine Guide to Nourishing and Combating Dryness

Jing Xu

Lanzhou Pulmonary Hospital, Lanzhou Gansu 730046, China

摘要：秋意渐浓时，许多人出现喉咙干痒、皮肤紧绷、干咳少痰、心烦失眠等不适，这些多与“秋燥”有关。中医认为燥为秋季主气，易伤肺，引发诸多“干燥”症状，还可能影响情绪。为平稳度过秋季，需把握“润”字，从饮食、起居、情志、运动等方面综合调养。饮食以“甘润”为要，推荐百合等食材及多款百合药膳；起居应早卧早起、避寒就温；情志上要保持乐观，远离“悲秋”；运动宜温和，固护正气。主动调养可顺应天时，滋阴润燥，积蓄能量迎接寒冬。

关键词：秋燥；中医养生；饮食润燥；起居调养；情志调节；运动保健

Abstract: As autumn deepens, many people experience discomforts such as dry and itchy throat, tight skin, dry cough with little phlegm, restlessness, and insomnia. These are often related to “autumn dryness.” Traditional Chinese Medicine (TCM) believes that dryness is the predominant climatic factor in autumn, which easily injures the lungs, leading to various “dryness” symptoms and potentially affecting one’s mood. To navigate autumn smoothly, it’s essential to focus on “moistening,” adopting comprehensive adjustments in diet, daily routine, emotions, and exercise. The diet should emphasize “sweet and moistening” foods, with ingredients like lily bulb recommended, along with several related medicinal recipes. For daily routine, one should sleep early and rise early, avoiding cold and seeking warmth. Emotionally, maintaining optimism and distancing oneself from “autumn sorrow” is advised. Exercise should be gentle to consolidate the body’s defensive energy. Proactive health preservation helps one harmonize with the seasonal changes, nourish yin, moisten dryness, and build energy to welcome the cold winter.

Keywords: Autumn Dryness; Traditional Chinese Medicine Health Preservation; Dietary Moistening; Routine Nourishing; Emotional Regulation; Exercise and Health Maintenance



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



秋意渐深，天高气爽，这本该是令人心旷神怡的美好时节。然而，不少人却开始被一系列不适症状所困扰，喉咙干痒难耐，仿佛有异物卡在其中；皮肤变得紧绷，甚至出现脱屑；干咳少痰，每一次咳嗽都伴随着咽喉的不适；更有甚者，还伴有心烦失眠、多梦易醒等情况。这些看似平常却又让人烦恼不已的现象，很可能都与“秋燥”有着密切的关系。

秋燥：秋季的“隐形杀手”

中医理论认为，燥是秋季的主气。当季节进入秋季，自然界中的阳气逐渐收敛，阴气开始生长，气候也从炎热转为凉爽，同时空气中的湿度明显下降。在这样的环境变化下，人体很容易受到燥邪的侵袭。“肺为娇脏，喜润恶燥”，而且肺外合皮毛，开窍于鼻，所以秋燥最容易对肺造成伤害，进而引发各种各样的“干燥”症状。正如古语所说“燥胜则干”，秋燥带来的影响是多方面的。除了常见的口咽干、鼻干、皮肤干之外，还可能对人的情绪产生不良影响，导致人们出现焦虑、低落等“悲秋”心理。这些症状不仅会影响我们的身体

健康，还会降低生活质量，让我们在这个美好的季节里无法尽情享受生活的乐趣。因此，想要平稳地度过这个“多事之秋”，关键就在于把握一个“润”字，从饮食、作息、情志、运动等多个方面进行综合调养，增强人体对燥邪的适应能力，从而抵御燥邪的侵害。

饮食润燥：以“甘润”为要

秋季的饮食调养至关重要，应注重滋阴润肺、养胃生津。在选择食材时，要多挑选味甘性润的食物，尽量少食用辛辣燥热之物。所谓“甘润”，指的是味道甘甜、质地滋润的食物，这类食物能够有效地补充人体的津液，缓解秋燥带来的干燥不适。

在众多具有润燥功效的食材中，百合尤为值得推荐。百合味甘微苦，性微寒，归肺、心二经。它具有养阴润肺、清心安神的显著功效。《神农本草经》中就有记载，百合可“主邪气心痛，利于大小便，补中益气”。对于现代人由于压力大、作息不规律而导致的心烦失眠等问题，百合既能发挥润肺止咳的作用，又可以宁心安神，堪称秋季食疗的佳品。下面为大

家介绍几款简单易行的百合药膳，适合日常调理身体。

百合汤：准备干百合100克，将其水煎后加入适量的冰糖调味，早晚分两次服用。这款汤品特别适合那些干咳少痰、夜间烦热的人群。百合的润肺功效能够缓解咳嗽症状，而冰糖则能增添甘甜的味道，同时起到润肺生津的作用，两者搭配，能有效改善夜间因燥热而导致的烦热不适。

百合莲子汤：取百合200克、莲子50克，将它们煮至软烂后，再加入适量的冰糖稍煨一会儿。这款汤建议在睡前温服，对于改善失眠多梦、心神不宁等症状有很好的效果。百合清心安神，莲子也有养心安神的作用，二者相辅相成，能够帮助人们放松身心，进入良好的睡眠状态。

山药百合粥：把山药100克切成块状，与百合50克、粳米100克一同煮成粥。山药具有健脾的功效，百合则能润肺，二者合用，既能补益肺气，又可以调理脾胃。这款粥尤其适合体弱易咳或者便溏的人群食用，能够增强体质，改善身体的不适症状。

西芹鲜百合：将鲜百合与西芹、蘑菇一起清炒，口感清爽宜人。西芹具有清热利湿的作用，百合能够润

燥，它们搭配在一起，是秋季餐桌上的理想菜品。不仅营养丰富，还能对身体补充水分和养分，缓解秋燥带来的干燥感。

除了百合之外，梨、银耳、蜂蜜、莲藕、芝麻等也是秋季润燥的良品。每天饮用一杯蜂蜜水，或者吃一个梨，都能够有效地缓解秋燥症状，让身体保持滋润。

起居调养：早卧早起，避寒就温

《黄帝内经》中提出：“秋三月，此谓容平……早卧早起，与鸡俱兴。”这句话的意思是说，在秋季这三个月里，人们应该顺应自然规律来调整自己的作息时间。早睡可以养阴，让身体在夜间得到充分的休息和恢复；早起则能够舒阳，使人体与自然界的阳气升发相呼应，保持情绪的平稳。建议大家在晚上10点前入睡，早晨6点左右起床，避免熬夜，因为熬夜会耗伤人体的阴液，加重秋燥对身体的影响。

同时，秋季昼夜温差较大，需要注意适时添衣保暖。尤其是老人和儿童，他们的身体抵抗力相对较弱，需要掌握好“春捂秋冻”的尺度。“春

捂秋冻”并不是一味地挨冻，而是要根据天气变化和自身身体状况合理增减衣物，避免受凉感冒。如果室内环境比较干燥，可以使用加湿器或者放置水盆，增加空气湿度，以缓解呼吸道和皮肤的不适症状。

情志调节：保持乐观，远离“悲秋”

秋天的景色往往给人一种萧瑟、凄凉的感觉，这种环境很容易引发人们的忧思之情。中医认为“肺在志为悲”，过度悲伤的情绪会损伤肺气，进而加重秋燥症状。因此，在秋季需要特别注意情志的调摄。

建议大家多进行一些户外活动，比如散步、登山、练太极等。这些活动不仅可以让人们呼吸到新鲜的空气，还能舒展身体，畅通气机，使气血运行更加顺畅。此外，主动与亲友交流沟通，避免长时间独处，也有助于缓解低落情绪。与亲朋好友分享生活中的喜怒哀乐，能够获得情感上的支持和安慰，让心情变得更加开朗。

运动保健：温和锻炼，固护正气

秋季运动不宜过于激烈，因为

剧烈运动会导致大汗淋漓，而过度出汗会损伤人体的津液，加重秋燥。因此，宜选择散步、瑜伽、八段锦、太极拳等温和的运动项目。在进行这些运动时，以身体微微出汗为宜，这样既可以增强体质，又不会耗伤体内的津液。

运动时间的选择也很重要，建议在清晨或傍晚进行运动，避开气温过低或空气质量较差的时段。清晨的空气清新，温度适宜，进行一些简单的运动可以让人精神焕发；傍晚时分，气温逐渐降低，运动可以帮助身体放松，缓解一天的疲劳。

秋日虽然景色宜人，但“燥”却如影随形，潜藏在我们的生活中。与其被动地忍受秋燥带来的各种不适症状，不如主动进行调养。从一碗温暖的百合粥开始，从一夜早睡做起，再配合适度的运动和情志调节，顺应天时的变化，滋阴润燥。这个秋天，愿我们都能以更加从容的身心状态，静静地享受季节的美好，为即将到来的寒冬积蓄满满的能量，以饱满的精神和健康的体魄迎接生活的挑战。让我们在这个秋季，与健康同行，与美好相伴。

术前患者自我护理全攻略

戴洋

苏州市相城人民医院，江苏苏州，215131

A Comprehensive Guide to Pre - operative Self - care for Patients

Yang Dai

Suzhou City Xiangcheng District People' s Hospital, Suzhou Jiangsu
215131, China

手术对于许多人来说，就像一场未知的挑战，既充满担忧又怀揣着对康复的期望。其实，在手术前，患者自身做好护理配合工作，能大大提高手术的成功率和术后的恢复效果。那么，准备手术的患者在术前自身需要做哪些护理配合工作呢？

心理调适至关重要

不少患者在得知要进行手术时，心里就像揣了只小兔子，七上八下。这种紧张焦虑的情绪是很正常的，但它可能会对手术产生不良影响。过度的紧张会使人体的应激激素分泌增加，导致血压升高、心率加快，这不仅会增加手术中的风险，还可能影响术后的恢复。就好比一辆车，如果发动机一直处于高负荷运转状态，零件更容易出现问题。

患者可以找主治医生，深入了解手术的过程、可能出现的情况以及预期效果。知道得越多，心里就越踏实。也可以和病友多交流，分享彼此的经验和感受，这样会发现自己并不孤单，能获得很多实用的建议。此外，进行一些放松的活动，如听音



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



乐、深呼吸等，也有助于缓解紧张情绪。一些研究表明，术前进行放松训练的患者，在术中的应激反应明显降低。

生活习惯调整要做好

术前的生活习惯调整就像是为手术这场“战斗”储备能量。戒烟戒酒是必须要做的。烟草中的尼古丁会使血管收缩，影响术后伤口的血液供应，导致愈合缓慢。酒精则会影响肝脏的解毒功能和药物代谢，增加麻醉和手术的风险。就像给汽车加了劣质的汽油，会影响发动机的正常运行。

患者还需要保证充足的睡眠。睡眠是身体自我修复和调整的时间，就像手机充电一样，只有充满了电，才能更好地运转。在睡前可以泡泡脚、喝杯热牛奶，营造一个安静舒适的睡眠环境。

饮食方面，要遵循医生的建议。一般来说，术前要摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，增强身体的抵

抗力。但如果是胃肠道手术，术前可能需要禁食一段时间，以防术中出现呕吐、误吸等情况。

身体清洁准备不能少

术前的身体清洁就像是给手术创造一个干净的“战场”。在手术前一天，患者要进行全身的清洁，尤其是手术部位的皮肤。在家可以用温水和肥皂清洗，到医院后可能还需要护士进行进一步的消毒处理。这是为了防止皮肤上的细菌在手术过程中进入伤口，引发感染。

如果是头部手术，可能需要剃掉头发；如果是会阴部手术，也要做好相应的清洁和备皮工作。患者要积极配合医护人员的安排，不要因为害羞或其他原因而拒绝。

特殊情况告知要及时

患者在术前要如实告知医生自己的病史、过敏史等情况。这就像是给医生提供一份详细的“作战地图”，

作者简介：

戴洋（1992-），女，汉族，江苏射阳人，本科学历，主管护师，研究方向：骨科护理。

让医生能全面了解患者的身体状况，制定更合适的手术方案。比如，如果患者对某些药物过敏，医生在选择麻醉药物和术后用药时就会格外注意，避免出现过敏反应。

如果患者正在服用某些药物，也要告知医生。有些药物可能会影响凝血功能或与麻醉药物相互作用，医生需要根据具体情况决定是否需要停药或调整用药方案。

知识加油站

(1) 应激激素：人体在受到外界刺激，如紧张、焦虑时分泌的一类激素，主要包括皮质醇、肾上腺素等，它们会使身体处于一种“备战”状

态，但过度分泌可能对身体产生不良影响。

(2) 备皮：在手术的相应部位剃除毛发并进行体表清洁准备，是外科手术前的必要准备，目的是减少皮肤细菌数量，降低手术后切口感染的可能性。

手术前患者自身的护理配合工作看似琐碎，但每一个环节都至关重要。做好这些工作，就像是为手术成功奠定了坚实的基础，能让患者在手术这场“战斗”中更有底气，更快地恢复健康。希望广大患者都能重视术前的自我护理，积极配合医生的治疗，早日战胜疾病。



重症肺炎患者呼吸支持期间， 这些护理重点要记牢

祝琰

常熟市第一人民医院，江苏常熟，215500

Key points of care to remember during respiratory support in severe pneumonia patients

Yan Zhu

Changshu First People's Hospital, Changshu Jiangsu 215500, China

当家人或身边人患上重症肺炎，需要借助呼吸机等设备进行呼吸支持时，科学的护理能为患者康复保驾护航。很多人对这类护理感到陌生，其实只要抓住几个核心重点，就能帮患者更好地度过治疗期，下面就用大家容易理解的语言，讲讲护理时要关注的关键内容。

紧盯呼吸设备与状态，守住护理核心

不管患者用的是面罩式呼吸机，

还是通过气管插管连接的呼吸机，都要确保设备和患者的连接“严丝合缝”——比如面罩要贴合面部，不能有漏气的缝隙，不然呼吸机送的氧气就会浪费，患者吸到的氧气不足，会影响恢复。同时，要经常观察患者的呼吸情况：看胸部有没有规律起伏，听呼吸声是否平稳，如果发现患者呼吸突然变快、变浅，或者脸色、嘴唇发紫，要马上告诉医护人员，这些可能是氧气不够的信号。另外，呼吸机搭配的湿化器也很重要，它能让进入



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



患者肺部的空气保持湿润，避免干燥的空气刺激肺部。护理时要留意湿化器里的水量，没水了要及时添加，还要观察喷出的雾气是否合适，既不能太干也不能太湿，太湿可能会让患者咳嗽加重。

调整舒适体位，预防卧床并发症

重症肺炎患者需要长时间卧床，躺久了容易出现压疮（也就是常说的“褥疮”），还可能影响肺部的血液循环。所以每隔 2 小时左右，就要帮患者翻一次身，翻身后可以在背部、臀部等容易受压的部位垫上软枕，减轻压力。翻身时还要注意动作轻柔，避免拉扯到呼吸设备的管子，防止管子脱落或移位。另外，在医护人员指导下，适当把患者的床头抬高 30° 左右，这样既能让患者呼吸更顺畅，也能减少胃酸反流到肺部的风险，降低肺部感染加重的可能。

做好感染预防，避免病情加重

重症肺炎患者身体抵抗力弱，很容易受到外界细菌、病毒的侵袭，所以护理时要格外注意卫生。照顾患者

前，一定要用肥皂和流动的水认真洗手，必要时还要用免洗消毒液消毒；如果需要给患者吸痰、擦拭口鼻，要戴上一次性手套，操作后及时丢弃手套并再次洗手。同时，要保持患者房间的清洁，每天用温和的消毒剂擦拭桌子、床头柜等家具表面，还要定时开窗通风，让新鲜空气进入房间，每次通风 30 分钟左右即可，注意别让患者直接对着风口受凉。另外，尽量减少探视人员，探视者如果有感冒、咳嗽等症状，一定要避免接触患者，防止把病菌传给患者。

关注心理状态，给予情感陪伴

很多患者在使用呼吸设备时，会因为不能说话、身体不适而感到害怕、焦虑，甚至烦躁不安，这些不良情绪会影响治疗效果。护理时要多和患者沟通，虽然患者可能无法回应，但可以通过眼神交流、轻轻抚摸患者的手等方式，让患者感受到关心；也可以给患者讲一些轻松的话题，比如家人的日常、有趣的小事，帮患者转移注意力，缓解紧张情绪。如果患者情绪波动大，出现哭闹、抗拒治疗的

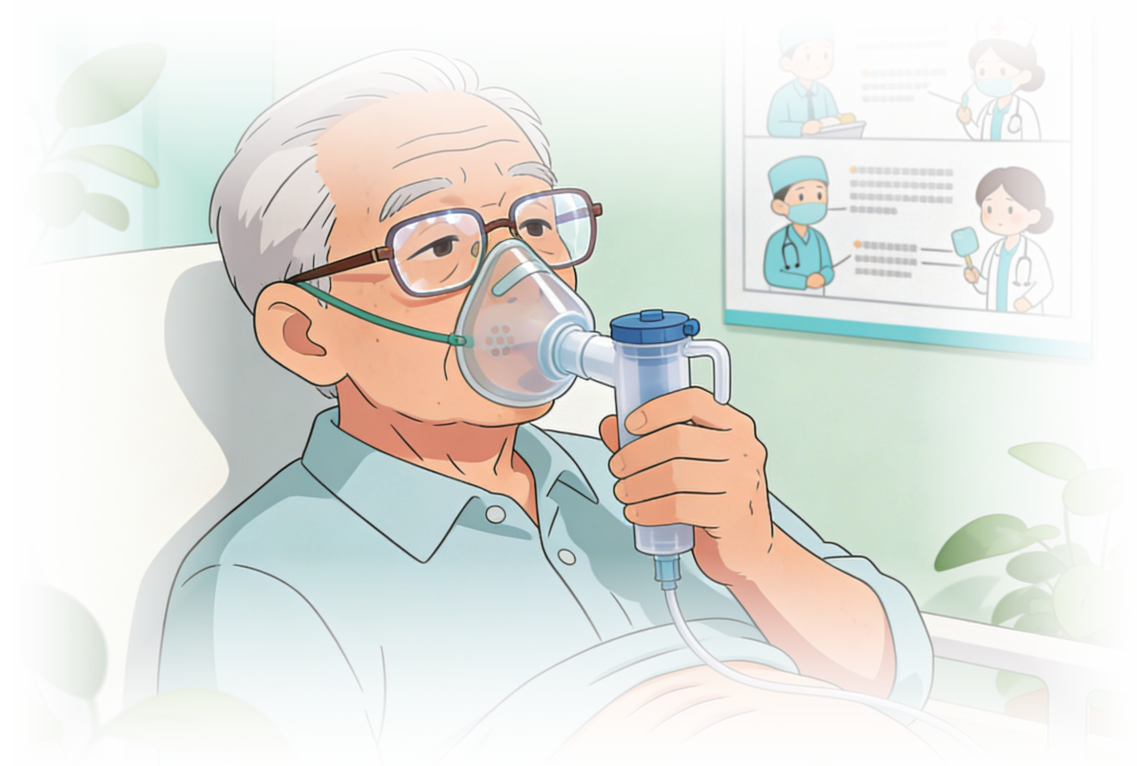
情况，不要强行制止，要耐心安抚，同时及时告诉医护人员，一起想办法帮助患者调整心态。

补充合理营养，助力身体修复

重症肺炎患者在治疗期间，身体消耗很大，需要足够的营养来支持肺部修复和免疫力提升。具体吃什么、怎么吃，要严格按照医护人员的建议来——如果患者能自主进食，可以给患者吃一些容易消化、营养丰富的食物，比如小米粥、鸡蛋羹、蔬菜泥、鱼肉泥等，这些食物既能提供能

量，又不会给肠胃增加负担；要注意少量多餐，避免一次吃太多导致患者不适。如果患者无法自主进食，需要通过胃管喂食，护理时要注意喂食的速度和温度，喂食前要检查胃管是否在正确位置，防止食物误吸入肺部，喂食后也要做好胃管的清洁和固定，避免出现问题。

总之，重症肺炎患者呼吸支持期间的护理，需要从呼吸、体位、感染、心理、营养等多个方面细致照顾。只要掌握这些重点，配合医护人员的治疗，就能为患者的康复创造更好的条件，帮助患者早日摆脱病痛。





重症糖尿病酮症酸中毒： 血糖监测与液体管理护理要点

邹圣思

常熟市第一人民医院，江苏常熟，215500

Severe diabetic ketoacidosis: Key points of blood glucose monitoring and fluid management care

Shengsi Zou

Changshu First People's Hospital, Changshu Jiangsu 215500, China

当糖尿病患者出现重症糖尿病酮症酸中毒时，身体会陷入危险状态，此时科学的血糖监测和液体管理护理至关重要，直接关系到患者的治疗效果和康复速度。很多人对这两项护理内容不太了解，下面就用大家能轻松听懂的语言，详细讲讲护理时要重点关注的内容，帮大家掌握关键方法。

血糖监测：实时掌握身体“糖况”，为治疗指路

血糖监测是护理重症糖尿病酮症

酸中毒患者的关键，直接关系到治疗方案和调整。我将从监测频率、操作细节、安全判断三方面进行缩写，保留核心要点，简化表述。

血糖监测是护理重症糖尿病酮症酸中毒患者的核心。初期病情不稳时，需每 1-2 小时监测一次；待血糖稳定后，可延长至每 4-6 小时一次。

操作时，家用血糖仪要确保校准准确，耗材在保质期内。采血选手指末梢，温水清洁擦干后轻揉手指促进血液流通，采血后及时按压止血，并



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



记录数值与时间。

判断血糖安全范围同样重要，治疗初期理想降糖速度为每小时 3.9-6.1mmol/L。若血糖下降过快、不降反升，需立即告知医护，以便及时调整治疗方案。

液体管理：为身体“补水补能”，维持正常运转

重症糖尿病酮症酸中毒患者常伴严重脱水症状，科学规范的液体管理是治疗核心环节。脱水可诱发循环衰竭、血糖紊乱甚至休克，因此及时、精准的补液干预对改善预后至关重要。

液体复苏需严格遵循医嘱，以静脉输液为主要途径。初始阶段可适当加快输液速度，快速纠正脱水状态，但需根据患者年龄、基础疾病（如心功能不全、慢性肾病）等个体化因素动态调整。特别强调，家属不可擅自调节输液速度，避免因循环负荷过重或补液不足引发严重并发症。

对于意识清醒、吞咽功能正常的患者，可采用“少量多次”的口服补液策略：建议每 15-30 分钟饮用 100-200 毫升温开水，避免短时间大量饮

水导致呕吐。当患者出现意识障碍、吞咽困难或存在医嘱禁忌时，应严格执行全静脉补液，禁止任何形式的强行喂水，防止发生呛咳、误吸等严重风险。

在液体管理过程中，需持续观察患者生命体征及病情变化：尿量显著增加是脱水改善的重要指标，若尿量持续低于预期需警惕肾功能异常；患者精神状态可作为病情转归的直观参考，通常随着脱水纠正逐渐由萎靡转为清醒。一旦出现恶心呕吐、胸闷气促等异常表现，可能提示补液方案需要调整，应立即联系医护人员进行处理。

护理配合：细节之处见成效，助力患者康复

在血糖监测和液体管理的同时，还有一些细节护理能帮助患者更好地恢复。比如保持患者皮肤清洁干燥，脱水时患者皮肤容易变得干燥、弹性差，可以用温水轻轻擦拭患者的皮肤，尤其是腋窝、腹股沟等容易出汗的部位，擦拭后用柔软的毛巾擦干，避免皮肤破损引发感染。

饮食方面，要等患者血糖控制稳

定、医生允许进食后，再逐渐恢复饮食。刚开始可以吃一些清淡、易消化的流质或半流质食物，比如小米粥、蔬菜汤、藕粉等，每次量要少，分多次吃，让肠胃有一个适应的过程。随着病情好转，再慢慢过渡到正常饮食，但要避免吃高糖、高脂肪、难消化的食物，比如糖果、油炸食品、肥肉等，防止血糖再次升高或加重肠胃负担。

还要多关注患者的心理状态。患者在生病期间可能会因为身体不适、担心病情而感到焦虑、烦躁，家属要多陪伴患者，用温和的语气和患者沟

通，给患者讲一些治疗成功的案例，帮患者树立信心。如果患者情绪波动的较大，可以通过听轻音乐、聊一些轻松的话题等方式转移注意力，让患者保持平和的心态，积极配合治疗和护理。

总之，重症糖尿病酮症酸中毒患者的护理，血糖监测是“导航仪”，液体管理是“生命线”，两者相辅相成，再加上细致的配合护理，才能为患者的康复打下坚实基础。只要家属认真掌握这些要点，严格遵医嘱，和医护人员密切配合，就能帮助患者更快摆脱病痛，恢复健康。



创伤止血“战术包扎”： 不同伤口类型的应对策略

王丹

常熟市第一人民医院，江苏常熟，215500

Trauma Hemostasis "Tactical Bandaging": Strategies for Different Types of Wounds

Dan Wang

Changshu First People's Hospital, Changshu Jiangsu 215500, China

生活中难免遇到切菜划伤、户外摔伤等出血意外。很多人会慌乱用纸巾按压，却不知不同伤口止血方法差异大。其实，只要分清动脉、静脉、毛细血管伤口，用对应“战术包扎”，就能快速止血，避免失血风险。下面用简单语言，教大家掌握这些实用知识。

第一步：看伤口辨类型，掌握出血特征

正确止血的前提是判断伤口类

型，三种伤口出血特点易区分，记住特征就能快速识别。毛细血管伤口：最常见，如轻微擦伤、表皮划伤，出血像细密“小水珠”缓慢渗出，颜色鲜红，出血量少，压力小时可自行止血。静脉伤口：出血呈“缓缓流”状态，颜色暗红，速度比毛细血管快，出血量中等，不及时处理会累积失血。动脉伤口：最危险，出血呈“喷射状”或“快速涌出”，颜色鲜艳鲜红，因动脉血压力大，几分钟就可能

有危险，需立即处理。



Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited. This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



第二步：毛细血管伤口：清洁保护+轻度按压

毛细血管伤口较轻微，操作核心是清洁防感染，轻度按压促凝血，无需复杂工具。

先清洁伤口：有生理盐水就用其冲洗30秒-1分钟，冲掉灰尘杂质；无生理盐水可用干净流动清水冲洗。再轻度按压：用干净纱布或棉布覆盖伤口，手掌或手指轻压，力度以感轻微压力为宜，按压5-10分钟，期间别频繁移开查看，避免影响凝血。最后后续处理：止血后用碘伏涂伤口周围消毒（勿涂伤口内部），贴创可贴或包薄纱布，保持干燥即可愈合。比如指尖切伤渗血，按此方法很快止血。

第三步：静脉伤口：加压包扎+抬高患肢

静脉血回流靠重力，抬高患肢可减少出血，配合加压包扎能有效止血，操作需注意覆盖面积和力度。先准备材料：用干净纱布（无纱布可用棉质毛巾、衣物，忌化纤材质）对折，覆盖面积比伤口大2-3厘米，确

保包住整个伤口。再加压按压：手掌根部用力压纱布，力度比毛细血管伤口大，以感明显压力且不剧痛为宜，按压10-15分钟；若伤口在肢体，同时抬高患肢（手臂举过头顶、腿部垫枕抬高至高于心脏），减少血液流向伤口。最后固定与就医：若15分钟后仍渗血，换干净纱布重复操作；止血后用弹性绷带（无绷带用布条轻缠）固定，别缠太紧以免影响循环，之后及时就医让医生评估。如小腿被钝器砸伤出血，用此方法可快速控血。

第四步：动脉伤口：紧急压迫止血点+加压包扎+立即就医

动脉伤口最紧急，每一秒都关键，需先压止血点控血，再加压包扎，同时紧急就医。先找止血点：不同部位伤口止血点不同，常见的有手臂内侧靠近肘部的“肱动脉”（手臂弯曲时肘部内侧可摸到跳动处）、大腿根部中间偏内侧的“股动脉”（可摸到明显跳动处），手部/手臂出血压肱动脉，腿部/脚部出血压股动脉。再压迫与包扎：用拇指用力按压止血

点，直至伤口无喷射或涌出，保持按压不松手；同时让他人找干净纱布或厚棉布覆盖伤口，用绷带或布条用力缠绕包扎，力度比静脉伤口大，确保止血但别缠太死，避免肢体缺血坏死。最后立即就医：做完上述操作，马上拨打120或让人送医，等待期间保持按压或确保包扎压力，不随意松开。如户外腿部动脉受伤出血，按此方法能为抢救争取时间。

通用注意事项：规避误区，保障安全

无论哪种伤口，都需注意以下几点，避免处理不当引发问题：①勿用脏物捂伤口：如沾灰纸巾、破旧衣

物，避免细菌感染。②勿涂无关物品：伤口别涂牙膏、酱油等，无止血作用还影响医生后续处理。③观察包扎情况：包扎后若肢体变紫、变凉，说明缠太紧，需稍松。④及时就医指征：出血量多、伤口深或止血后反复出血，需立即就医，别自行拖延。

创伤止血“战术包扎”并不复杂，关键是先分清伤口类型，再用对应方法。记住毛细血管伤口“清洁轻压”、静脉伤口“加压抬高”、动脉伤口“急压止血点+速就医”，遇到意外沉着应对，就能保护自己和他人安全。这些知识关键时刻能派上用场，建议记下来并分享给家人朋友，一起学习正确止血方法。





长江文库

综合性学术知识服务平台



· 长江文库 · 智汇知识 · 赋能学术

期刊·图书·古籍·学位论文·地方志·会议文献
覆盖全学科 · 服务全机构



「长江文库」一个汇聚海量学术资源的综合性知识服务平台。集期刊、古籍、地方志、图书、年鉴、会议论文、报纸于一体，覆盖自然科学、农业科学、医药科学、工程与技术科学、人文与社会科学五大学科。从专业出版服务到公共知识传播，我们连接历史与未来，服务全球学术研究与文化传承。

访问官网：www.cjwk.cn



龙源网APP
「名刊甄选」套餐会员



读杂志, 就上龙源网

可回溯往期杂志, 还可阅享1000多种精品期刊数字内容

【限时活动】订阅「龙源网」app “名刊甄选套餐” 年会员, 可专享 “**第二年会费1元**”

【套餐介绍】套餐内囊括180+种热门杂志

详细杂志清单可扫描右侧二维码了解

【费用说明】首年会费198元/年, 第二年1元, 合计199元

扫码立即订阅



龙源网阅读卡专门针对机构以及企业用户采购使用。内含付费阅读余额可购买龙源期刊网网页端以及移动端相关知识付费服务内容。并享受企业用户采购折扣价。

订卡企业微信

