

布鲁氏菌病——人畜共患的传染病

★玉林市第一人民医院 陈玉兰

<h2>什么是布鲁氏菌病</h2>	
<p>布鲁氏菌病(简称布病),是由布鲁氏菌引起的一种人畜共患传染病,又称马耳他热、地中海热。</p> <p>布病属于《中华人民共和国传染病防治法》规定报告的乙类传染病,也是《职业病分类和目录》规定的生物因素所致的职业病。</p>	
<h2>布鲁氏菌病可怕吗</h2>	
<p>布病会严重影响人体健康,人患布病后常因误诊误治而转为慢性疾病,反复发作长期不愈,病情可达数日、数年,甚至数十年,严重的将丧失劳动能力,给患者身心健康及生活质量造成严重的疾病负担。</p> <p>患者会出现间歇性发热、多汗、肌肉与关节疼痛、乏力等症状,急性患者还可能出​现严重的毒血症,心内膜炎、睾丸炎等症​状。</p>	
<h2>布鲁氏菌病临床表现有哪些</h2>	
<p>布病潜伏期一般为1~3周,平均为2周。人患布病的主要临床表现为发热、多汗、倦怠、乏力、关节痛等,部分男性病例会伴有睾丸炎,部分女性病例会出现卵巢炎。</p>	
<h2>布鲁氏菌病是如何传染的</h2>	
<p>1. 传染源</p>	

高血压的防治

★玉林市中医院 徐大兵

<h2>高血压常用治疗药物</h2>	
<p>高血压的常用药物以西药为主,西药主要有5类,钙离子拮抗剂(地平类药物)、血管紧张素转换酶抑制剂(普利类药物)、血管紧张素受体抑制剂(沙坦类)、β受体阻滞剂(洛尔类)、利尿剂(噻嗪类)。中药有菊花、大黄、车前子、番泻叶、山楂、黄芪、桑寄生、茯苓等,但用中药降压就要先辨证,不能盲目地用降压药,避免带来不良影响。</p>	
<h2>高血压的预防</h2>	
<p>预防,是处理高血压最有效的方法。</p> <p>1. 对因治疗:即治本,从源头上防止高血压。针对高血压的危险因素,明确病因,改变生活方式是降低血压相关心血管事件危险的适当方法。经常运动(至少每周3次,每次30min),通过减轻体重来预防高血压的发生;改变饮食习惯,坚持低脂肪低盐饮食、多食高纤维膳食,特别是多吃水果和蔬菜;戒烟限酒,控制血糖等。</p> <p>2. 二级预防:即确诊为高血压后规范治疗。早发现早诊断,正常人每年至少要量2次血压,诊断为高血压后要在医生指导下规范服药,且每周要测量血压1次,待血压稳定后每1-3个月测1次。须规范服药,不能乱停药、多服、少服或停服,并适当地休息。</p>	

大肠杆菌——尿路感染的罪魁祸首

★玉林市第一人民医院 全莉莉

<p>尿路感染(UTI)是我们生活中一种常见的疾病,虽然它不一定危及生命,但如果不及时治疗,也有可能导致严重的肾健康问题。尿路感染在临床上多由细菌感染引起,而大肠杆菌就被认为是尿路感染的罪魁祸首。本文从尿路感染的介绍、发病机制、临床表现以及预防措​施等方面,详细介绍大肠杆菌在尿路感染中的重要作用。</p>	
<h2>尿路感染是一种常见的感染性疾病</h2>	
<p>尿路感染(Urinary Tract Infection,简称UTI)是身边一种常见的感染性疾病,在世界范围内都有很高的患病率,尤其在女性中更为普遍,根据中国医学科学院、北京协和医学院公布的数据,女性的患病率约为男性的50倍左右。尿路感染是指细菌或其他病原体侵入泌尿系统(包括尿道、膀胱、输尿管、肾脏)引起的感染性疾病,细菌侵入、尿液滞留、免疫功能下降、性活动等都可能导致尿路感染。</p> <p>尿路感染可分为上尿路感染和下尿路感染两种类型。上尿路感染主要</p>	

<p>中,饲养、管理、屠宰家畜的人员,畜产品收购、运输及加工人员,畜牧兽医人员以及疫苗生产人员、实验室科研人员等,是易感的高危人群。</p>	
<h2>布病能治好吗</h2>	
<p>布病可防可治。</p> <p>多数布病患者如及时规范治疗,一般预后良好。如治疗不及时或不规范,易转为慢性,反复发作,迁延数十年,严重影响身体健康和劳动能力。</p> <p>出现发热、多汗、倦怠、乏力等疑似症状时,尽快去医院检查,并主动告知是否有牲畜及其制品接触史、是否食用未煮熟的牛羊肉或生奶及其制品,是否到过布病流行区等情况。</p>	
<h2>怎样预防布鲁氏菌</h2>	
<p>养殖户如何预防</p> <ol style="list-style-type: none">1.养殖区与生活区要分开。2.购买牲畜要检疫,饲养牲畜要免疫,严格控制病畜流动,避免患病和未患病的牲畜混养。3.牲畜圈舍要定期消毒处理,清理圈舍要湿式作业,防止气溶胶传播。4.照料牲畜、清洁圈舍等劳动时,特别是出现牲畜流产时,切勿徒手直接接触流产物和死胎,切记要穿好工作服、佩戴口罩、口罩等防护用品,劳动后要彻底清洗。5.病畜流产物、胎盘等应消毒或焚	
<h2>以下几点,记得收藏</h2>	
<ol style="list-style-type: none">1.食物生熟分开,奶要煮熟,肉要炖熟,不喝生奶,不吃生肉。2.在与牲畜接触后要彻底洗净双手,防止病从口入。3.在清理畜圈时加强个人防护(长衣、口罩、护目镜等),清扫前先做降尘处理。4.不要徒手为牲畜接产,应戴上手套。5.对病畜和死畜的肉、内脏、流产物及皮、毛等要深埋或焚烧,并做好现场的消毒、清理工作,不要让其他人或动物有机会接触到。	
<h2>高血压病是一种需要持续不断治疗的慢性疾病,绝大多数患者需要坚持长期或长时间服药,甚至有的患者需要终身服药。所谓终身服药,就是指确诊为高血压后,患者需要终身治疗,其中以药物治疗而言,患者要吃一辈子的药。即使血压正常,仍应维持合理有效的降压药物剂量,保持血压稳定,切不可吃吃停停。正确的治疗原则应该是“长期服药,可以少吃,不可不吃”。因此高血压患者一定要有打“持久战”的思想准备。</h2>	
<h2>3.服不服药无多大差别</h2>	
<p>高血压患者中,90%以上的患者往往需长期或终身服药。坚持长期用药者的血压大多维持在正常或理想水平,可有效减少和推迟器官损害,因而服药具有十分重要的临床意义。而长期不服药者则由于血压长期处于高水平,其本身可促进或加速心、脑、肾等重要器官的损害,甚至致残或导致死亡。</p>	
<h2>4.睡前服用降压药物</h2>	
<p>入睡的人体处于静息状态,血压自然下降10%~20%,且以睡后2h下降最为明显,即血压昼夜节律。若患者临睡前服了降压药,2h也正是血液浓度较高时期,可导致血压明显下降,导致心、脑、肾等重要脏器供血不足进而发生意外。因此建议高血压患者应在晨起时服用降压药物。</p> <p>以上就是高血压的科普知识,除选择适当的药物外,还需患者配合并改变不良的生活方式,否则就不可能取得理想的治疗效果。高血压虽然可能是严重威胁人类健康的“杀手”之一,但也不是完全不可防的。高血压并不可怕,关键是社会、家庭乃至个人都要足够重视。</p>	
<h2>高血压防治误区</h2>	
<h3>1.高血压可治可不治</h3>	
<p>由于高血压临床表现呈多样化特点,部分患者毫无症状或症状轻微,甚至有的患者一生无临床症状。所以许多患者认为:高血压可治可不治;血压高了就服点降压药,稳定了就不再服药。这是错误的。其实血压正常了就是服了降压药的结果,停药后血压必定又会增高,甚至更高,而这种血压的明显波动正是导致脑中风、心力衰竭的重要原因。高血压患者应积极地治疗,以免重要靶器官受损、致残而后悔莫及。</p>	
<h3>2.高血压治疗药物吃吃停停也能起效</h3>	
<p>子进入黏膜细胞内部,从而逃避宿主免疫系统的清除作用。侵袭因子主要包括细菌外膜蛋白(OMP)、抗凝血酶等,这些因子可以帮助大肠杆菌穿过黏膜细胞屏障,进入尿路组织中,引发感染。</p> <p>毒力因子释放:大肠杆菌在引发尿路感染过程中会产生多种毒力因子,其中最常见的是内毒素(endotoxin)。内毒素是大肠杆菌细胞外部膜的主要成分,具有强烈的免疫活性。当大肠杆菌感染泌尿系统时,内毒素能够诱导宿主免疫系统产生炎症反应,引发尿路组织炎症,并进一步促使炎症介质的释放,加剧组织损伤。此外,大肠杆菌还能产生血纤溶素、胆囊溶素等细胞毒素,这些毒素能够直接破坏宿主细胞,从而进一步加重尿路组织炎症反应。</p>	
<h2>预防和控​​制大肠杆菌引发尿路感染</h2>	
<p>大肠杆菌作为尿路感染致病菌之一,是引发尿路感染的罪魁祸首,我们需要了解其感染的机制和临床表现,采取相应的预防措施,以减少尿路感染的发生,并提高我们的生活质量。首先生</p>	

慢性肾脏病的早期防治

★玉林市红十字会医院 丘宝清

<p>慢性肾脏病(CKD)具有患病率高、知晓率低、预后差和医疗费用高等特点,严重危害人类健康。近年来,慢性肾脏病患病率逐年上升,全球一般人群患病率已高达14.3%。我国有调查显示,18岁以上人群CKD患病率为10.8%。随着我国人口老龄化和糖尿病、高血压等疾病的发病率逐年增高,CKD发病率也呈现不断上升的趋势。</p>	
<h2>什么是慢性肾脏病</h2>	
<p>慢性肾脏病是指各种原因引起的慢性肾脏结构和功能障碍(肾脏损害病史大于3个月),包括肾小球滤过率正常和不正常的病理损伤、血液或尿液成分异常,及影像学检查异常,或不明原因肾小球滤过率下降(<60ml/min·1.73㎡)超过3个月。通俗来说,检查发现肾脏结构异常或者功能异常的时间超过3个月即为慢性肾脏病。</p>	
<h2>慢性肾脏病有哪些表现</h2>	
<p>慢性肾脏病早期患者可能没有任何症状,或仅伴有乏力、腰酸、夜尿增多等轻度不适。根据慢性肾脏病的病因不同,也可以出现水肿、尿尿等临床表现。慢性肾脏病中期以后,患者可出现食欲减退、代谢性酸中毒及轻度贫血,轻度酸中毒时症状较少。明显的酸中毒时,则可以出现食欲缺乏、呕吐、虚弱无力及呼吸深长等症状。在慢性肾脏病晚期,患者会出现心力衰竭、高钾血症、消化道出血和中枢神经系统障碍等严重并发症。</p>	
<h2>慢性肾脏病有哪些高危人群</h2>	
<p>慢性肾脏病的高危人群有:糖尿病,高血压,高尿酸血症,痛风,心血管疾病(如冠心病),有慢性肾脏病的继发性疾病,如系统性红斑狼疮、乙型病毒性肝炎。长期服用可能造成肾损害的药物(如止痛药);急性肾损伤病史;有肾脏病家族史;高龄;肥胖等。</p>	
<h2>早期的慢性肾脏病如何防治</h2>	
<p>如果明确诊断了慢性肾脏病,不要惊慌,虽然大多数情况下它不可治愈,但是我们可以通过以下方式减缓其进展:</p> <ol style="list-style-type: none">1.调整生活方式。主要有以下几点:(1)体育锻炼。选择能耐受的体育锻炼,每周至少5次,每次30分钟。(2)减肥,保持健康体重。肥胖可增加死亡率、心血管风险和炎症介质水平,还可加重蛋白尿和肾病进展。慢性肾病患者要减轻体重维持	

<ol style="list-style-type: none">2.谨慎用药。如果有慢性肾脏病,平时用药需注意药物肾损害,如中药、造影剂、二甲双胍、地高辛等等,使用药物需要在医师指导下使用,专科医师会根据肾小球滤过率水平调整药物剂量。慢性肾脏病的早期防治非常重要,在病情较轻的时候,有效的防治可以延缓疾病进展到尿毒症期,当发展到较严重的阶段时,可能就要面临终身的肾脏替代治疗了。	
--	--

当孕期遇上糖尿病,怎么办

★玉林市妇幼保健院检验科 刘玉梅

<p>为了腹中小宝宝的健康,每个孕妈妈产检都闯过了许多关卡,其中一项关卡就是喝水做糖尿病筛查。相信很多孕妈妈都印象深刻,因为这一杯糖水实在是太甜了,喝下去就想吐。但该做的检查还是要做的,主要是为了检测妊娠期女性是否患有糖尿病。糖筛(OGTT试验)即妊娠期糖尿病筛查,一般是在孕24至28周的时候做,前3天正常饮食,每日碳水化合物保持在150~200g以下,禁食8~14h后空腹抽静脉血,检测血糖值,再将75g葡萄糖加在300ml水中,5min内喝完,自喝完1.2h分别取静脉血测血糖值。若空腹血糖≥5.1mmol/L,1小时血糖≥10.0mmol/L,2小时≥8.5mmol/L,其中有一项或一项以上达到或超过正常值,即可诊断为妊娠期糖尿病(GDM)。</p> <p>随着现在生活水平的不断提高,生育年龄逐渐增大,妊娠期糖尿病患者也呈现逐步上升的趋势。妊娠期糖尿病对母婴的危害程度与血糖控制良好是密切相关的,血糖控制效果越不佳,对母婴的影响和危害程度就越大,严重者可能出现母亲的酮症酸中毒、胎儿畸形、巨大儿、早产、胎死宫内等,如果得不到及时治疗,会出现一系列母婴合并症。所以必须通过健康教育和合理控制饮食,使孕期血糖控制在正常范围内,才能保证母婴健康。怀孕本是件高兴事,可是当糖尿病也来凑热闹时,准妈妈可要小心了。</p> <p>首先是加强孕妇合并糖尿病患者心理沟通和情感交流,做好心理护理。加强对孕妇进行孕前咨询和孕期管理;向孕妇及其家人说明妊娠合并糖尿病的相关知识,说明降糖治疗的必要性和迫切性,说明孕期血糖控制稳定的重要性。</p> <p>其次是加强饮食方面的指导。妊娠期胎儿生长发育所需要的营养能量,完全由孕妇母亲提供。为满足母婴正常的生理需要,通过增强高纤维和钙等、低糖、低脂和增加运动量的方法,使血糖控制在正常水平范围内。理想的饮食是既要避免血糖过高致胎儿胰岛素分泌增加,又要注意满足母婴生理需要,同时又不引起饥饿性酮症酸中毒。要保证孕妇碳水化合物摄入量,多饮水,保证体内的电解质平衡。要摄入</p>	
--	--

足够的纤维蛋白质,因食物纤维有降低空腹血糖和餐后血糖以及改善葡萄糖耐量的作用。中午吃粗纤维食物及丰富的维生素食物,要摄入足够的钙,因孕中晚期钙需要量增加。要保持体重正常增长,遵循少食多餐的原则,早餐进食量应少于午餐和午餐,每天要分5~6次进餐,饮食要执行清淡饮食,不要用过多的调味品。以粗粮和豆类为主,适当吃点瘦肉,淀粉类食物要少吃,水果要吃含糖量低的,尽量少吃为宜,要保持营养均衡。早餐不宜吃过多,晚上睡前可用一点便餐,防止夜间发生低血糖。

最后要养成良好的生活习惯。要根据自己的身体情况安排饮食,要经常测量体重,生活要有规律性。要进行适当的运动,但运动量不要过大,要适量为宜。在运动中要有人陪护,要小心、要保证安全。不要空腹运动,以防造成低血糖。要在饭后一小时内进行适当散步,运动量要以自己适宜为宜,防止过度劳累,但可适当做一些家务。

孕妇要养成自我监护习惯,学会自己测血糖,牢记掌握血糖正常值,学会自己数胎动。要自己懂得胰岛素的作用、用法及用量,掌握胰岛素的注射方法及部位、注射时间、注射剂量以及胰岛素的存放方法等。自己要有识别低血糖或酮症酸中毒等并发症症状的能力,一旦出现低血糖,应立即进食或喝糖水。

产后随访监测血糖也不要忘!要对产后患者讲述母乳喂养孩子的好处,要求患者产后也要进行饮食的运动疗法,讲述产后期间饮食控制的重要性,同时还要继续进行血糖监测,把血糖调到稳定正常水平。

如果孕妈妈一旦确诊妊娠期糖尿病,不要紧张,最主要就是饮食控制,少食多餐,注意营养均衡,合理饮食,适当运动,配合医生进行治疗,大部分孕妈妈能把血糖控制在满意的范围内,记得按时到糖尿病门诊进行随诊。为了腹中宝宝的健康,请各位孕妈妈们一定要按时做糖筛,真正做到早发现、早诊断、早治疗,可有效降低妊娠期糖尿病的发病率,改善糖尿病的预后。愿每一位孕妈妈都能生育一个健康的宝宝。