

如何留取合格的尿培养标本 请留意这些信息

□王登奎

什么是尿培养?如何留取中段尿?不少朋友在体检时经常有这样的疑问,今天我们就一起来了解一下。

尿培养是一种用于检测尿液中是否存在细菌、真菌等微生物及确定其种类和对药物敏感性的检查方法,对于泌尿系统疾病的诊断、治疗及病情监测非常重要,其结果的准确性在很大程度上依赖于尿培养标本的质量。那么,如何留取合格的尿培养标本?又有哪些注意事项?

先来看尿液样本的正确留取方法:

1. 清洁。无论男女,在留取尿液样本前都需要仔细清洁外阴部,避免细菌污染尿液样本,影响检测结果的准确性。女性应先用肥皂和清水清洗外阴部,从前向后冲洗,以减少尿道口周围细菌的污染。清洗后用干净的毛巾或纸巾轻轻擦干。男性需清洗阴茎头和尿道口,洗净包皮垢,同样用干净的毛巾或纸巾擦干。

2. 使用无菌容器。留取尿液样本时一定要使用一次性无菌采

样杯直接留存。留取时手持无菌容器外侧,避免接触杯口边缘,留取后注意密封。

3. 留取中段尿。顾名思义,先排掉前段尿液,这部分尿液可能会携带尿道口周围的细菌。不中断排尿,用无菌杯接取中段尿液,一般10毫升至20毫升即可。

另外,这些事项要注意:

1. 宜采晨尿。夜间尿液在膀胱内停留时间较长,细菌有足够的时间繁殖,此时的尿液更能准确反映泌尿系统的感染情况。但要注意,睡前不可大量喝水。

2. 避免使用抗生素。抗生素可能会抑制尿液中细菌的生长,导致假阴性结果,影响对病原体的准确检测。应在抗生素使用前,或停药约5天后留取。

3. 避开经期。经血可能会混入尿液中,导致检测结果不准确。如果必须在月经期留取,要特别注意清洁,防止经血污染尿液。

4. 及时送检。样本留取后应尽快送检,最好在2小时内完成。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院检验科)

预防流感,从细节做起

□刘晓燕

在季节更迭的时节,流感作为一种常见的呼吸道传染病,时常威胁着公众的健康。特别是对于儿童、老年人、孕妇及患有慢性疾病的人群来说,感染流感的风险更为显著。因此,了解并采取有效的预防措施,能有效减少流感的发生。

1. 接种疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。每年秋季是接种流感疫苗的最佳时期,尤其是对于高风险人群,及时接种能减轻感染症状,且显著降低重症和死亡风险。

2. 家庭环境管理。保持室内空气流通,定期开窗通风;使用加湿器保持室内湿度适宜,有助于呼吸道健康。

3. 保持良好的个人卫生习惯。勤洗手,使用肥皂和流动水清洗至少20秒;避免用手触摸眼

睛、鼻子和嘴巴。

4. 增强体质。均衡饮食、适量运动、保证充足睡眠、减少压力,都能有效地提高免疫力。

5. 避免人群聚集。在流感高发季节,尽量减少前往人群密集且通风不良的场所的频率,如公共浴池、影院等。

6. 戴医用口罩。在流感流行期间,特别是在公共场所或与流感患者接触时,戴医用口罩可以有效减少病毒的吸入。

总之,流感虽猛,但可防可控。通过科学的预防手段,我们可以有效降低流感的发生率和传播风险,保护自己和他人的健康。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院呼吸与危重症医学科)

冬季如何预防脑血管疾病

□刘博

冬季是脑血管疾病的高发季节。气温降低,人体血管收缩,血压升高,血液黏稠度增加,这些因素都使得脑血管疾病的发病风险显著上升。因此,采取有效的预防措施至关重要。

首先,在生活习惯方面,保暖是关键。寒冷的天气会直接刺激血管收缩,尤其是老年人和患有高血压等基础疾病的人群,应及时增添衣物,特别注意头部、颈部等的保暖。适度运动也是不可或缺的,在冬季,适当进行散步、打太极拳等运动,能够促进血液循环,但要注意避免在清晨气温过低时外出锻炼。

其次,合理的饮食对于预防脑血管疾病意义重大。冬季饮食往往倾向于高热量食物,但应注意控制脂肪和盐分的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维食物的摄入,有助于降低

血液黏稠度。同时,适量饮水,保持充足的水分摄入,可防止血液黏稠度增加。

再次,对基础疾病的控制不容小觑。高血压患者需按时服用降压药物,定期监测血压,确保血压稳定在正常范围内。糖尿病患者要严格控制在血糖。血脂异常者要关注血脂水平的调节。

最后,情绪的的稳定很重要。冬季日照时间短,人们容易情绪低落,而情绪波动过大容易导致血压波动。应保持积极乐观的心态,可通过适当的社交活动、培养兴趣爱好等方式来调节情绪。

总之,冬季预防脑血管疾病需要从生活的各个方面入手,只有增强健康意识,才能有效降低发病风险。

(作者供职于北京中医药大学东直门医院洛阳医院神经外科)

如何安全使用感冒药

□徐冰

秋冬季,不少人容易感冒、发热。每年这个时候,临床上都会遇到因为吃几种感冒药导致肝损伤的患者。为什么会出现这种情况?感冒药到底该怎么吃?

叠加吃几种感冒药之所以会导致急性肝损伤,是因为感冒药中含有一种退热药成分——对乙酰氨基酚。对乙酰氨基酚的安全剂量一天不能超过2克,在常规剂量下,这个药的安全性相对较高,但如果超量使用,会引起严重的不良反应——肝损伤,甚至会导致急性肝衰竭。

在市面上,含有对乙酰氨基酚成分的感冒药有几十种,大家可以根据药名来判断。一般来说,药名中含有“氨”或“酚”字样的感冒药中大都含有对乙酰氨基酚,比如,感康“复方氨酚烷胺片”、护彤“小儿氨酚黄那敏颗粒”、快克“复方氨酚烷胺胶囊”、泰诺“酚麻美敏片”、白加黑“氨酚伪麻美芬片”等。值得注意的是,还有一些没有

带“氨”或“酚”字样的感冒药也有对乙酰氨基酚成分,比如西药速效伤风胶囊、中成药感冒灵颗粒、复方感冒灵颗粒、维C银翘片等。

那么,该怎么辨别呢?最好的方法是看药品说明书,关注药品成份中是否含有对乙酰氨基酚,这种类型的感冒药只能选一种吃。如果高烧的话,可以服用对乙酰氨基酚或布洛芬退热,但不能叠加吃含有对乙酰氨基酚的感冒药。

(作者供职于洛阳市东方人民医院药学部)

扫码关注更多科普文章

视频号二维码



洛阳健闻

公众号二维码



洛阳健闻

