

门诊开展健康教育的经验分享

□ 梁金华

开展门诊教育具有积极意义,可以让患者更深入地了解健康知识,提高健康意识;可以提供各种疾病的预防和控制方法,让患者了解疾病的预后及治疗方案,促进早期筛查和早期干预,预防和控制疾病的发生和发展,在帮助患者掌握基本预防知识的同时,避免出现一些不必要的疾病,从而减少医疗费用的支出;可以让患者在学习疾病的同时,更好地掌握保健技能,减轻医疗负担,节省医疗资源,确保医疗资源利用最大化;可以促进医患之间的沟通,让患者更加尊重医生,增强患者对医生的信任,改善医患关系,提高患者

的满意度和医生的工作效率;可以提高医院的服务水平,增加医院的吸引力和美誉度,促进医院的发展。
门诊作为医院中最常见的就医方式之一,不仅提供了诊断和治疗服务,还是开展健康教育的重要场所。以下是门诊开展健康教育的经验分享。
制订健康教育计划 门诊需要制订健康教育计划,明确健康教育的目标、内容、方式和时间等。此类计划需要根据门诊的特点及患者的需求进行制定,确保健康教育的针对性和有效性。
加强医务人员培训 医务人员是门诊开展健康教育

的重要力量,需要对医务人员进行培训,提高其健康教育的理论知识和实践技能。医务人员需要了解各种基础疾病的预防和治疗知识,熟练掌握健康教育的方法和技巧,以便及时与患者进行有效沟通。
制作健康教育资料 门诊可以制作一些健康教育资料,比如宣传手册、海报、小卡片等,内容应具有科学性、实用性、易懂性和可操作性。根据大部分患者的需求制作资料,还可以根据不同的疾病、年龄段和文化背景等制作不同的资料,尽可能实现个性化服务。
口头宣传 医务人员可以在就诊时向患者口头宣传健

康知识,解答患者的疑问,提高患者对健康管理的认识和保健意识。口头宣传可以针对患者的具体问题进行讲解,例如,如何合理安排饮食、如何进行运动等。

举办健康讲座 门诊可以定期举办健康讲座,邀请医学专家为患者讲解一些常见的健康问题,提高患者的健康意识和保健能力。讲座可以针对不同的疾病、不同的人群进行设计,可以通过现场直播、网络直播等方式扩大受众范围。

建立健康教育群体 门诊可以针对某些慢性病患者建立健康教育群体,让他们互相交流,分享治疗经验,提高患者对疾病的认识和自我管理能力。

利用多媒体设备 利用电视、广播、互联网等多媒体设备向患者传递健康知识,可以扩大受众范围和取得更好的传播效果。
利用社交媒体 利用微信、微博等社交媒体平台向患者提供健康知识和健康管理建议,便于患者随时随地获取健康信息和保健知识。

以上是门诊开展健康教育的经验总结,医务人员可以根据实际情况选择适合的方式,提供更好的健康教育服务。
(作者供职于淄博市中心医院)

预防过敏性鼻炎的方法有哪些

□ 刘德利

过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病,会导致鼻子痒、流涕、打喷嚏和鼻塞等症状。对于许多人来说,这些症状可能只是轻微的不适,但对于敏感人群来说,可能会对其生活产生严重影响。本文将介绍如何对付恼人的过敏性鼻炎。

发病机制
致敏物质 致敏物质是导致过敏性鼻炎的主要原因。致敏物质可以是花粉、灰尘、宠物皮毛、霉菌、化学物质等。致敏物质进入人体后,会与免疫系统发生反应,导致过敏性鼻炎。
免疫系统 当致敏物质进入人体后,免疫系统会产生抗体。这些抗体会与人体内的组织细胞结合,形成“免疫复合物”,导致局部炎症反应。这些炎症反应会引起血管扩张和组织水肿,导致鼻腔黏膜充血和分泌物增多,引起鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。

神经系统 神经系统在过敏性鼻炎的发病中也起到了一定的作用。当致敏物质刺激鼻腔黏膜时,会引起神经末梢的兴奋,导致打喷嚏等反射性症状的发生。此外,神经系统还可以调节免疫系统的功能,影响过敏性鼻炎的发生和发展。

如何预防
确认致敏物质 要预防过敏性鼻炎,首先要确认致敏物质。常见的致敏物质包括花粉、灰尘、宠物皮毛、霉菌、气味和化学物质等。确认致敏物质可以帮助患者采取相应的措施来减少过敏反应的发生。
注意室内空气质量 室内空气质量对过敏性鼻炎患者来说非常重要。保持室内空气清洁,注意室内湿度,避免使用空气清新剂和化学清洁剂等可能引起过敏的物质。使用空气净化器和加湿器可以改善室内空气质量。

注意饮食 一些食物会引起过敏反应,比如牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等。如果怀疑自己对某种食物过敏,可以尝试在饮食中减少用量或者避免食用这些食物。此外,多吃富含维生素C、维生素E和胡萝卜素的食物,可以提高免疫力,减轻过敏反应。
使用药物 过敏性鼻炎的治疗通常包括口服抗组胺药、鼻喷药和眼药水等。这些药物可以减轻鼻塞、流涕和眼痒等症状,但使用药物时,需要注意剂量和频率,避免过量使用或滥用药物。

防护措施 在户外活动时,可以佩戴口罩、太阳镜等防护用品,避免接触致敏物质。此外,定期清洗床上用品、衣物和宠物皮毛等,也是减少过敏反应的有效措施。
对付过敏性鼻炎,需要综合分析,包括确认致敏物质、改善室内空气质量、注意饮食、使用药物、采取防护措施和进行治疗等。通过合理的治疗和预防措施,可以减轻过敏性鼻炎带来的不适和影响。
(作者供职于惠民县人民医院)

无处不在的软组织疼痛

□ 刘志涛

你是否在长时间伏案工作后出现过颈肩酸痛?你是否在剧烈运动后出现下肢困倦?你是否在扭毛巾时感到肘关节外侧痛?这些都是无处不在的软组织疼痛。软组织疼痛是指身体的肌肉、韧带、肌腱等受到急性损伤、慢性损伤或炎症刺激引起的疼痛。

产生原因
过度使用 过度使用某一部位导致该部位的软组织受到损伤,引起疼痛。
运动损伤 运动时出现肌肉扭伤、拉伤、劳损等情况时,也会引起软组织疼痛。
姿势不良 长时间保持不良姿势,如长时间低头、弯腰等,会导致肌肉疲劳、韧带过度牵拉等问题,引起软组织疼痛。
年龄因素 随着年龄的增长,软组织的弹性和韧性会逐渐降低,容易出现疼痛问题。
炎症 软组织受到感染(如脓肿)或无菌性炎症(如痛风性关节炎)刺激时,也会引起疼痛。

治疗方法
软组织疼痛的治疗方法取决于引起疼痛的原因和疼痛的严重程度。常见的治疗方法包括:
休息 对于轻度的软组织疼痛,休息是最好的方法。避免过度使用受伤的部位,让身体有足够的时间恢复。
热敷和冷敷 热敷和冷敷可缓解肌肉痉挛和炎症,减轻疼痛。一般来说,冷敷适用于急性损伤引起的软组织疼痛,比如关节扭伤;热敷适用于慢性损伤导致的软组织无菌性炎症,比如腰肌劳损。

按摩 按摩可缓解肌肉疼痛和痉挛,加速血液循环,促进身体恢复。
物理治疗 物理治疗包括超声波、激光治疗、离子导入、磁疗、蜡疗等,可以帮助恢复软组织的功能和运动能力。

药物治疗 对于严重的软组织疼痛,医生会开具肌松药或非甾体消炎镇痛药等,来缓解疼痛和炎症。
手术治疗 如果软组织损伤严重,可能需要手术治疗,修复肌腱或韧带。

如何预防
健康饮食 保证足够的蛋白质、维生素和矿物质的摄入量,有助于维持肌肉和韧带的健康。
适当运动 适当运动可以增强肌肉和韧带的强度和韧性,防止损伤和疼痛。但是,运动强度和运动时间应逐渐递增,以避免过度使用。

保持正确的姿势 长时间保持不良姿势可导致肌肉和韧带的疲劳和疼痛。应保持正确的姿势,例如坐位、站立、行走时,保持直立且肩部放松。
热身和拉伸 在进行高强度运动前,应进行适当的热身和拉伸,以减少肌肉和韧带的损伤风险。
避免过度使用某一部位 避免长时间重复使用某一部位,尤其是在工作场所。如果需要长时间使用某一部位,应每1小时适度休息和活动活动身体。

注意保暖 在寒冷的天气里,应注意保暖,避免肌肉和韧带受寒冷的影响而引起疼痛。
(作者供职于烟台市牟平区中医医院)

发现甲状腺结节后不要慌

□ 刘九洲

甲状腺结节是常见疾病,在女性中更为常见。大多数甲状腺结节是良性的,只有少数会恶化。在发现甲状腺结节后,不用太过担心,需要做的是了解一些基本知识,采取正确的治疗方法。

甲状腺是一个体积较小的内分泌腺,位于颈部正中央。甲状腺结节是指在甲状腺组织内出现的异常肿块,其形态和大小不同。尽管甲状腺结节形成的确切原因尚不清楚。但是有关研究结果表明,它与遗传、环境、饮食和其他因素有关。

在临床上,甲状腺结节通常不会引起任何症状,除非压迫了结节周围的结构,比如食管、气管和喉部,患者会出现吞咽困难、咳嗽、呼吸困难、声音嘶哑等症状。

如果怀疑自己存在甲状腺结节,可以通过乳头状甲状腺癌筛查、甲状腺超声检查、甲状腺活

性结节缩小,其缩小幅度与放疗剂量和时间有关。放疗的优点是无创伤、无痛苦。药物治疗是一种较新的治疗甲状腺结节的方法。药物治疗的原理是通过调节甲状腺素的合成和分泌来达到治疗效果。目前,药物治疗主要通过口服甲状腺激素、放射性碘等来达到治疗目的。药物治疗的优点是无创伤、可口服,同时可以帮助恢复甲状腺功能;缺点是治疗效果较慢,治疗周期较长。

综上所述,在选择治疗方法时,医生应根据患者的具体情况和甲状腺结节的性质来决定。在接受治疗过程中,患者应遵照医嘱,需要按时服药,进行定期检查,注意日常饮食营养,养成良好的生活习惯,以及进行适度锻炼等,以保持良好的健康状态,预防疾病复发。
(作者供职于河南科技大学第一附属医院)

检查、放射性碘扫描等检查方法进行确认。进行这些检查后,医生就能确定结节是良性的还是恶性的。一旦被诊断为良性结节,医生会建议继续观察、复查或手术切除,具体情况根据病情而定。
甲状腺结节的治疗方法取决于结节的位置、大小、数量及其特征。对于良性结节,医生会建议每年进行一次检查,来确保结节尺寸未发生明显变化,不会严重影响喉部、气管功能。如果结节始终保持相对稳定,且症状不影响生活质量,只需定期进行复查即可。

治疗甲状腺结节的方法包括外科手术、放射治疗和药物治疗。手术是治疗甲状腺结节的传统方法,对于恶性结节或良性结节合并恶变的,手术是唯一有效的治疗手段。放疗主要应用于手术治疗无法完全切除的甲状腺结节患者,放疗过程中可以使非恶

如何判断是否患白内障

□ 刘新敏

白内障是一种视觉障碍性疾病,主要是由晶状体混浊所引起。白内障在中老年人中容易出现。导致白内障的原因有很多,比如遗传、老化或局部的营养障碍。免疫代谢异常及中毒、外伤等也可能引起晶状体代谢紊乱,从而出现白内障。那么,怎么判断自己患了白内障?患了白内障,要手术治疗吗?

判断方法
一般来说,可以根据症状判断自己是否患了白内障。在早期,大多数白内障患者的症状不明显,可能会有轻度视物模糊,很多人会以为是老花眼或眼疲劳所引起,容易被漏诊。到了中期之后,患者视力模糊的程度会逐渐加重,同时还可能会出现眩光、近视等情况。

视物模糊是白内障患者的典型症状,根据晶状体混浊位置及程度不同,视物下降的程度也会

有一些差异。有一些白内障患者会出现暗影的情况,总是感觉眼前有暗影,且位置是固定不动的,也不能擦掉。另外,近视或单眼多视等,也是白内障患者的典型症状。

出现以上这些症状后,需要引起重视,及时到医院进行相应的检查。检查项目包括常规的视力及眼压检查,检查角膜和瞳孔,晶体混浊程度及有无眼底病变,根据检查结果来判断视力下降是否由白内障导致。

需要手术治疗吗
患了白内障,药物治疗效果较差,手术是治疗白内障的一个主要方式,通过切除已经混浊的晶状体,然后植入人工晶体,达到治疗效果。目前的手术方式主要是白内障超声乳化吸出术,对于组织的损伤比较小,而且手术时间短,恢复快。术前需要检查结

膜、泪道、角膜等是否有炎症,炎症期要禁止手术,避免感染。术前需要应用抗生素滴眼液预防感染,也不能擦掉。另外,近视或单眼多视等,也是白内障患者的典型症状。最主要的是术后感染,如果感染后不及时治疗,可能会导致视力丧失。因此,患者在手术后要保持眼部清洁卫生,根据医嘱及时应用眼药水,不能揉眼,不能进水,注意定期到医院复查。

白内障患者要特别注意,积极配合医生进行相应的检查及治疗,同时要注意不要过度用眼,不要长时间看电视、看书或玩手机等;保持眼部清洁卫生;多吃新鲜的蔬菜及水果,尽量不要吃辛辣油炸及刺激性的食物。特别是在手术后,患者要注意多休息,不要做剧烈运动。同时,患者注意保持良好的心态,不要有太大的心理压力。
(作者供职于青岛市第八人民医院)

糖尿病足早期症状

□ 陈相君

糖尿病是临床上经常发生的一种久治不愈的慢性疾病,通俗地讲就是血清葡萄糖升高,进而导致机体各组织器官受到损害。这种病的典型症状是吃得少,喝得多,尿得多,体重减轻,俗称“三多一少”。

糖尿病可分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病和特殊类型糖尿病。妊娠期糖尿病主要与孕期激素水平的改变有关;特殊类型糖尿病则可能与基因突变相关;1型糖尿病和2型糖尿病的病因尚不十分清楚,可能和不良习惯及遗传因素有关。

本病的诊断较易,多通过空腹血糖值和糖耐量试验做出诊断。我国糖尿病发病率较高,血糖控制不理想的时间长了就会出现各种并发症,对人体各脏器造成损害。本病的治疗措施有饮食、运动、糖尿病教育、病情监测及药物治疗等。药物治疗有针对药物治疗和口服药物治疗之分。

在糖尿病并发症中,糖尿病足对患者身体健康有着很大的影响。若没有重视和合理治疗,会造成下肢部位神经病变,身体出现严重不适症状,造成足部无法正常运动,甚至不能走路。
(作者供职于泰安市旅游经济开发区医院)

病变的一种,患者的皮肤干燥,可能伴有刺痛感、灼热感、麻木感、感觉迟钝等症状,例如肌肉萎缩、屈肌与伸肌之间失去了正常牵张力,弯曲成弓形或鸡爪足畸形。糖尿病足病情较重,患者在确诊后,必须及时去医院接受针对性的治疗。

对于糖尿病足患者,积极抗感染治疗十分必要。患者需尽量控制血糖,并在此基础上强化消炎、抗感染等治疗。通常使用抗生素,但抗生素选用须慎重,且用量使用应合理。如果患者血管阻塞并不严重,则可采取内科保守治疗方法,以静脉滴注扩张血管药物为主,同时增加血液循环,使血管能够膨胀,血液流通更加通畅,这样就能够有效地促进血液循环,以免糖尿病足症状进一步恶化。如果大血管阻塞较严重,则可采用血管内窥镜动脉重建术疏通处理。通俗地讲,即在供血动脉段与病变血管狭窄动脉之间建立自体或人造血管桥,使四肢远端供血能得到改善,并恢复损伤四肢血管的功能。
(作者供职于泰安市旅游经济开发区医院)

心血管疾病早知道早预防

□ 尹冬梅

心血管疾病包括多种常见疾病,例如冠心病、心肌梗死、心力衰竭、心律失常、高血压病等。这些疾病都与心脏和血管的功能紊乱有关,可以影响到全身各个器官的功能和健康。

在日常工作中,医生需要对心血管疾病患者进行全面的评估和治疗。在初步评估患者之后,医生会根据患者的症状和检查结果,决定是否进行进一步的检查和治疗,或转诊到心血管专科进行治疗。此外,医生也需要关注心血管疾病的危险因素,比如高血压病、高血脂症、糖尿病、肥胖症等,因为

这些因素可以增加患心血管疾病的风险。医生需要通过健康教育、生活方式干预等手段,帮助患者改变不健康的生活习惯,从而预防心血管疾病的发生和发展。以下是预防心血管疾病的一些措施。

健康饮食
饮食是预防心血管疾病的重要因素。建议减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入量,增加蔬菜、水果、全谷类食品、豆类及低脂肪食物的摄入量,避免摄入过多的饱和脂肪酸和反式脂肪酸。合理饮食可以降低血脂、血压和减轻体重,减少

患心血管疾病的风险。
健康的生活方式
建议减少吸烟和饮酒的次数,控制体重,适量运动,避免久坐。吸烟和饮酒会增加心血管疾病发生的风险,而适量运动和减轻体重可以降低血脂、血压和心脏负担,预防心血管疾病的发生。

控制血压
控制血压可以降低中风、心肌梗死等心血管疾病的发生。高血压是心血管疾病的一个主要危险因素。建议定期检查血压,及时发现血压异常,帮助患者控制血压,可以使用

药物治疗和生活方式干预等形式。
控制血脂
高血脂也是心血管疾病的危险因素之一,控制血脂可以降低冠心病、中风等心血管疾病的风险。建议定期检查血脂,可以通过改变饮食结构、加强运动和药物治疗等方法控制血脂。

控制血糖
控制血糖可以降低心血管疾病的发生率,例如糖尿病是心血管疾病的一个重要危险因素。建议定期检查血糖,对于心血管疾病的防治尤为重要。

减少精神压力
长期的精神压力会增加心血管疾病的风险,建议减少压力,通过放松技巧、休闲活动等缓解精神压力。

定期体检
建议定期进行身体检查,及时发现和治疗慢性疾病,减少心血管疾病的风险。
总之,医生需要通过健康教育、生活方式干预、药物治疗等多种手段,帮助患者预防心血管疾病的发生和发展。同时,医生也需要定期对患者进行相关检查,以便及早发现和及时治疗心血管疾病。
(作者供职于曹县磐石医院)