

慢性阻塞性肺疾病的日常管理

□王敏

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,主要表现为气道炎症和气道阻塞性病变。由于其病程长、病情进展缓慢,对患者的生活质量和预期寿命影响较大,因此日常管理尤为重要。

日常管理

COPD是一种可预防、可治疗的疾病,其特点是不完全可逆的气流受限。这种气流受限通常是由于肺部对有害颗粒或气体(主要是吸烟)的异常炎症反应所导致的。COPD不仅影响肺部健康,还可能引起全身性的显著反应。

规律服药 COPD患者需要长期服用各种药物,如支气管扩

张剂、抗炎药等。这些药物有助于控制症状、减缓病情进展,提高患者的生活质量。因此,患者应严格遵照医嘱服药,不得随意更改剂量或自行停药。

合理饮食 COPD患者应保持均衡的营养摄入,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶、新鲜蔬菜和水果等。同时,患者应避免食用过于油腻、辛辣的食物,以免刺激呼吸道,加重病情。

适度运动 适度的运动可以帮助COPD患者增强体质,改善心肺功能。患者可以选择散步、慢跑、游泳等有氧运动,但应注意避免剧烈运动,以免加重呼吸困难。运动时应根据自身情况,合

理安排运动时间和强度。

戒烟限酒 吸烟是COPD的主要病因之一,因此戒烟对于COPD患者来说至关重要。患者应立即戒烟,并避免接触二手烟。同时,患者还应限制酒精摄入,以免对肺部造成进一步的损害。

呼吸肌训练 指导患者进行呼吸肌训练的方法,如腹式呼吸、唇齿呼吸等,以增强呼吸肌功能。

协助排痰 在患者排痰困难时,可采用拍背、振动排痰仪等方法协助患者排痰。

注意事项

预防感染 COPD患者的肺部功能较弱,容易感染各种病原体。因此,患者应注意个人卫生,

勤洗手、戴口罩等,避免前往人群密集的场所。如有发热、咳嗽等症状,应及时就医诊治。

保持室内空气流通 良好的室内环境对COPD患者的康复非常重要。患者应保持室内空气流通,避免长时间关闭门窗。同时,还可以在室内放置一些绿植,以增加空气中的氧气含量。

定期监测病情 COPD患者应定期到医院进行肺功能、血气分析等检查,以了解病情变化和治疗效果。如有异常,应及时调整治疗方案。

心理调适 COPD是一种慢性、病程较长,容易给患者带来心理压力。因此,患者应学会心理调适,保持乐观的心态,

积极面对疾病。同时,家属和社会也应给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

COPD是一种需要长期管理的慢性病,日常管理注意事项对于控制病情、缓解症状、提高生活质量至关重要。患者及家属应充分了解疾病的日常管理注意事项,积极配合治疗,保持良好的生活习惯,以改善呼吸功能,积极参加康复治疗、戒烟限酒,以降低疾病进展的风险,提高生活质量。

(作者供职于河南省内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)

带你走进医院制剂中心

□黄莉

经常有患者困惑,一些仅在医院售卖的医院制剂和普通的药品有什么区别?医院制剂是指医疗机构根据本单位的临床需要,经相关机构批准后配制的药物,属于医院自制药,用于本院就诊患者的固定处方制剂。医院制剂对于大多数就诊患者来说是陌生的,本文就带你走进医院制剂中心。

正确认识医院制剂中心 医院制剂中心是医院或者医疗机构用于负责药品制剂制备的部门,其作用是临床为患者提供经济、有效、安全的制剂产品。与普通药品相比,医疗机构制剂具有针对性强、能够及时满足临床的需求等特点。

同时,医院制剂和普通药品审批部门不同,制剂由省、自治区、直辖市药品监督管理局负责审批与监督,而普通药品则是由国家药品监督管理局审批。另外,制剂一般在本院使用,若在其他医院使用需要得到相关部门的批准,应用范围上存在局限性。而普通药品可以在全国医院或者相关诊疗中心流通使用。

制剂中心构成

医院制剂中心通常由以下几部分组成,首先是生产区,这是制剂制备的核心区域,需要满足药品生产质量管理规范(GMP)的要求,同时对于物品以及相关人员的进出有严格的规定,同时生产环境也有严格的要求;其次是质量控制区,其主要责任是制剂的质量检测以及稳定性考察等,用于保证临床使用的制剂具有较高的有效性和安全性;此外是仓储区,主要用于存放制剂产品所用到的包装材料、辅料以及原料等,环境是监测重点,保证光照、温度、湿度符合要求;最后是辅助区,如更衣室、休息室以及办公室等,以便为工作人员提供良好的工作环境。

制剂种类

医院的制剂种类繁多,且特色明显。医院制剂针对性强,受到临床及患者的普遍欢迎。常见的医院制剂类型有溶液型,包括葡萄糖注射液、生理盐水等,主要用于临床静脉滴注使用;有乳剂型,常见制剂为静脉注射脂肪乳,用于为临床患者提供必需脂肪酸和能量;有注射粉剂型,可将其溶解或稀释后注射;有片剂型,其具有按需给药、方便使用等特点,是医院制剂的一大特色,尤其各种中成药使用比较普遍等。此外,还有栓剂、软膏剂、气雾剂等,都是根据临床需求进行制备的。

总之,医院制剂和普通药品有不同之处,医院制剂以自配、院内患者自用为特色。患者了解和认识制剂中心的工作流程和制剂种类,有助于更好地理解配合医疗机构的工作,就诊患者需要根据医嘱正确用药,避免滥用和误用药物带来的风险。同时,患者在用药过程中一旦出现不适症状,要引起注意,保证用药的安全性。

(作者供职于湖南中医药大学第一附属医院制剂中心)

精神疾病的家庭护理要点

□苏璐

良好的家庭护理可以有效地帮助精神疾病患者进行症状管理,提高生活质量,促进患者康复。那么,精神疾病患者的家庭护理要点有哪些呢?

服药护理

大部分的精神疾病患者在经过专业医生治疗后,仍需要居家服用药物,以此来控制病情,以及避免病情的反复发作。在护理精神疾病患者服药过程中,护理人员要注意以下几点事项。

严格遵照医嘱服用药物,进行定期身体检查,避免出现药物的不良反应。

当患者在服用药物后出现肌无力、四肢颤动或出现手脚不自主运动等情况时,要及时与医生联系。注意药物的服用禁忌,因为有一些精神类药物,在服用时要禁酒。

突然停药会导致精神疾病患者出现药物戒断反应,进而导致病情加重。精神疾病类的药物,要在医生指导下逐渐减量,直至停药。

心理护理

对于患有精神疾病的患者来说,对其进行心理护理是非常重要的。家属在家庭护理期间与患者讲话时要注意语言简单明了,确保患者听懂,并且在交流期间语气缓慢,态度亲切让患者能够乐于接受。家庭护理期间,可以与患者经常交流,在交流的过程中多说一些开心的事情,使患者愿意与你进行交流、谈心。在家庭护理期间,针对患者细微的进步或发现患者的优点,都要及时予以表扬和鼓励,通过这种方式可以有效地培养患者的自信心,增加患者自己动手完成事情的兴趣。

饮食和睡眠护理

饮食护理 对于精神疾病患者的饮食护理并没有特殊的要求,只要营养均衡即可。但是有一部分精神疾病患者由于其大脑功能紊乱,会出现暴饮暴食的情况,这时家属要对患者的饮食进行控制,定期定量提供食物,避免出现其他身体问题。

睡眠护理 对于精神疾病的患者来说,患者的睡眠时间是对其病情观察的主要依据之一。如果患者出现睡眠时间减少或在夜间不能入睡,往往会预示着患者病情存在复发的可能。通常患者的病情有所好转时其睡眠质量一般都很好。因此在精神疾病患者的家庭护理中,应该保证患者充足的睡眠。一般情况下睡眠时间最好保持在8小时以上,如果有需要的话,可以在医生指导下为患者服用安眠类药物。

训练个人卫生自理能力

家属应该对患者进行个人卫生自理能力的训练,如引导患者自己穿衣服,自己洗脸刷牙、洗手洗脚,或梳理头发,整理被褥等。家属可以制订患者能够接受的生活制度,并定期督促患者按照制度进行个人卫生清理。在这一过程中,家属要对患者的进步,及时肯定和鼓励,以此来增加患者的自信心。

(作者供职于山东省聊城市第四人民医院精神科)

不容忽视的膀胱癌

□于倩倩

膀胱癌作为泌尿系统中的一种常见恶性肿瘤,近年来发病率逐渐上升。膀胱癌的高发与生活环境污染等多种因素有关,因此,加强对膀胱癌的预防意识和采取科学的生活方式显得尤为重要。

膀胱癌是一种源于膀胱内皮组织的恶性肿瘤,其特征是细胞的不受控制的生长和分裂,形成肿块。膀胱作为泌尿系统的一部分,承担尿液贮存和排泄的功能,因此膀胱癌的发生不仅对生理功能造成影响,还可能对患者的生活质量和健康状况造成严重威胁。

预防措施

戒烟与防控环境污染 吸烟

与膀胱癌之间存在紧密的关联。烟草中的有害物质,特别是苯并芘等致癌物质,进入人体后通过尿液排出,刺激膀胱黏膜,增加膀胱癌的风险。因此,戒烟是预防膀胱癌的首要措施之一。戒烟不仅有助于降低膀胱癌的患病风险,还对整体健康有积极影响。此外,防控环境污染也是关键的预防手段之一。职业暴露和居住环境中的化学物质、有机污染物等都可能与膀胱癌的发生有关。

饮食与膀胱癌 饮食习惯对膀胱癌的预防有着重要的影响。一些科学研究发现,高脂肪、高热量、高蛋白饮食可能增加患膀胱

癌的风险。相反,摄入富含纤维、维生素和抗氧化物质的食物,如蔬菜、水果,可能有助于降低患病

的概率。建议采用多样化、均衡的饮食结构,减少红肉和加工肉制品的摄入量。

充分饮水与排尿习惯 充分的饮水有助于稀释尿液,减少有害物质在膀胱内停留的时间,降低对膀胱黏膜的刺激,从而减缓致癌物质对膀胱的损害。推荐每日饮水量为约2升,但具体需根据个体体重、气温、运动量等因素进行适度调整。此外,保持良好的排尿习惯也是预防膀胱癌的重要方面。不憋尿、避免尿频和尿急,有助于减少膀胱对有害物质

的暴露时间,保护膀胱黏膜的健康。

生活方式与膀胱癌的关系

运动与膀胱癌风险 适度的体育运动被认为有助于维持身体健康,提高免疫系统功能,降低患膀胱癌的风险。一些研究发现,经常参与有氧运动,如跑步、游泳和骑车,可以有效降低患膀胱癌的可能性。此外,力量训练也被认为对膀胱癌的预防有积极影响。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走或慢跑,以及两次以上的力量训练。选择适合个体情况的运动方式,逐渐增加运动强度和运动时间,对于预防膀胱癌具有重要的意义。

减轻压力与良好睡眠 压力与膀胱癌之间存在一定的关系,长期的高压状态可能削弱免疫系统功能,增加患膀胱癌风险。因此,减轻生活中的压力对于膀胱癌的预防至关重要。采用一些有效的应对压力的策略,如定期锻炼、学习放松技巧、寻求社交支持等,有助于降低患病风险。

睡眠不足和睡眠质量差可能导致免疫系统功能下降,增加癌症发生的风险。因此,保持规律的作息时间,创造一个安静、舒适的睡眠环境,有助于改善睡眠质量。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院泌尿外科)

胰腺是人体第二大消化腺体,位于上腹部胃和肝脏的后方,横贴腹后壁,相当于第1、2腰椎高度。胰腺虽小,但非常重要。

胰腺的作用

胰腺具有内分泌和外分泌功能。内分泌主要来源于胰岛,分泌胰岛素、胰高血糖素、生长抑素、促胃液素等,以调节血糖和胃酸分泌;外分泌主要是胰腺分泌胰液,起消化作用。

什么是急性胰腺炎

急性胰腺炎是一种以胰腺急性炎症和组织学上腺泡细胞破坏为特征的疾病,是常见的消化系统急症之一,常常由局部发展累及全身器官和系统,最后成为重症急性胰腺炎。通俗而言,就是胰腺分泌的胰液因为某种原因,未能正常从胰管排入肠道系统,导致胰液消化了胰腺自身组织,引发了一系列的临床症状。

什么原因导致胰腺炎

胰腺炎最常见的病因是胆道疾病、高脂血症、饮酒等。

胆道结石易堵住胰液排出的出口,导致胰液无法排出,只有“自我消化”,引发胰腺炎。

高脂血症为什么会引起急性胰腺炎呢?因为甘油三酯可直接刺激胰腺细胞,损伤胰腺组织,此外,还会诱发胰腺组织代谢障碍,导致胰腺炎的发生。甘油三酯被分解成大量游离脂肪酸,容易破坏胰腺细胞,所以,日常生活中不能多吃过于油腻的东西。

大量饮酒和暴饮暴食会刺激胰腺分泌大量的胰液,胰液分泌过多导致胰液不

通畅,从而引发胰腺炎。

典型症状

持续性上腹部疼痛 腹痛是急性胰腺炎的主要症状,急性发作的持续性上腹剧烈疼痛可向腰部呈放射状。如有胰腺出血坏死,引起腹膜炎,可表现为全腹痛、腹胀,严重者可能出现休克。

恶心、呕吐 常见症状。

发热 多数急性胰腺炎患者可出现中度发热。

黄疸 多见于同时存在胆管结石、胆总管开口肿胀的胰腺炎,或是伴有严重的腹腔感染导致肝功能受损的胰腺炎。

如何预防

避免或治疗胆道疾病 预防胆道蛔虫,积极治疗胆道结石等胆道疾病,避免急性发作。

避免酗酒 日常酗酒的人因酒精慢性中毒和营养不良导致肝、胰等器官抗感染力下降,在此基础上可因一次酗酒而引发胰腺炎。

避免暴饮暴食 不良的饮食习惯会导致胃肠功能紊乱,使肠道的正常活动及排空发生障碍,阻碍胆汁和胰液正常引流,引起胰腺炎。

生活要有规律 注意休息,避免劳累,适当参加体育锻炼。

保持平和的心态 对于发作过胰腺炎的病人虽然容易复发,但只要做好预防措施,避免诱因,是可以很好进行控制的。

防治相关疾病 胰腺炎病史患者在饮食清淡的同时,注意防治高脂血症、高钙血症。

(作者供职于河南省夏邑县第一人民医院医疗健康集团总医院消化内科)

痔疮相关知识

□马静

痔疮,是一个在我们日常生活中经常听到但又常常让人尴尬的话题。那么,痔疮到底是什么?它又是如何产生的呢?我们又该如何预防和治疗它呢?

痔疮的定义和类型

痔疮,又称为痔核、痔病,是肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的一个或多个柔软的静脉团的一种慢性疾病。痔疮按其位置分为内痔、外痔和混合痔。内痔生于肛门齿状线以上,由黏膜下痔内静脉丛扩大曲张所形成柔软的静脉团,以出血和脱出为主要症状。外痔位于齿状线以下,由痔外静脉丛曲张或肛缘皱襞皮肤发炎、肥大、结缔组织增生或血栓瘀滞而形成的肿块,以疼痛和有异物感为主要症状。混合痔则跨越齿状线上下,具有内痔和外痔两种特性。

痔疮的成因

痔疮的成因多种多样,主要包括以下几个方面。

不良的饮食习惯 长期食用辛辣、油腻、刺激性食物,缺乏膳食纤维的摄入,容易导致便秘,从而增加痔疮的发生风险。

缺乏运动 长期久坐、久站,缺乏运动,使得肛周部位的血液循环不畅,容易引发痔疮。

生活习惯不佳 如厕时间过长、用力过猛、擦拭方式不当等,都可能对肛周部位造成损伤,进而引发痔疮。

其他疾病的影响 如慢性腹泻、慢性便秘、妊娠等,都可能增加肛周部位的压力,从而诱发痔疮。

痔疮的症状

痔疮的症状因类型不同而有所差异,但常见的症状包括:

出血 内痔的主要症状之一,表现为便后滴血或手纸上带血。

脱出 内痔发展到一定程度后,可在排便时脱出肛门外,严重者可自行回缩,咳嗽等腹压增加时脱出。

疼痛 外痔的主要症状,表现为肛门周围疼痛,尤其在排便时更为明显。

瘙痒 痔疮分泌物刺激肛周皮肤,可引起肛周瘙痒。

预防痔疮 我们可以从以下几个方面着手。

保持良好的饮食习惯 多摄入富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果等,保持大便通畅。

增加运动 避免长时间久坐、久站,适当进行运动,如提肛运动、慢跑等,促进肛周部位的血液循环。

养成良好的生活习惯 保持规律的排便习惯,避免用力过猛、擦拭方式不当等行为。

对于已经患上痔疮的患者,治疗方法主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗主要是通过涂抹药膏、口服药物等方式,缓解痔疮的症状。手术治疗则是在药物治疗无效或痔疮严重影响生活质量时采取的一种治疗方法。手术虽然能够根治痔疮,但也存在一定的风险和并发症,因此在医生的指导下进行选择。

痔疮虽然是一种常见的肛门疾病,但只要我们保持良好的生活习惯和饮食习惯,增加运动,就能够有效地预防它的发生。对于已经患上痔疮的患者,也不必过于担心,只要及时就医,按照医生的建议进行治疗和护理,就能够缓解症状、控制病情的发展。

(作者供职于河南省人民医院胃肠外科三病区)

呼吸内镜检查前后注意事项

□曹慧

呼吸内镜检查是一种常见的医学检查方法,用于观察呼吸道和肺部内部的情况,以诊断和治疗相关疾病。对于接受呼吸内镜检查的患者来说,严格的检查前后护理非常重要。正确的护理可以降低并发症的风险,提高检查的准确性和有效性。

呼吸内镜检查前的护理

在进行呼吸内镜检查前,患者需要采取一些准备措施,以确保检查的顺利进行并减少不适感。

术前饮食 呼吸内镜检查前,通常要求患者禁食6至8小时,以减少胃内容物的残留。这样可以避免在检查过程中引起呕吐及食物残渣进入呼吸道的风险。此外,还应避免饮用含咖啡因的饮料,以免影响心率和影响检查结果。

术前药物管理 患者在进行呼吸内镜检查前,应当告知医生关于自己正在使用的药物,包括处方药、非处方药和补充剂。特别是血液稀释剂,如阿司匹林或华法林,需要特别关注,医生可能会建议停药一段时间以减少出血风险。

术前漱口 口腔卫生很重要,患者需要在检查前,使用口腔漱液清洁口腔,以减少口腔内细菌的数量,预防呼吸道感染。

术前情绪调节 内镜检查可能会让患者感到焦虑和不适。建议在检查前进行情绪调节,通过深呼吸、听音乐或与朋友家人交谈等方式放松心情。

呼吸内镜检查后的护理

呼吸内镜检查后,同样需要注意一些护理问题,以确保患者的安全和康复。

观察呼吸 检查结束后,医务人员会密切观察患者的呼吸情况。呼吸内镜检查可能引起气道痉挛或出血,一旦出现呼吸异常,需要及时发现并处理。

监测生命体征 医务人员会对患者的心率、血压等生命体征进行监测,确保患者处于稳定的状态。对于一些特殊情况的患者,可能需要额外的监测,如肺功能不全的患者。

症状观察 检查后,患者可能会出现一些不适感,如喉部不适、胸闷、轻微咳嗽等。医护人员会观察患者的症状,并及时采取措施缓解不适。

休息和恢复 检查后,患者需要足够的休息时间来恢复体力和精神状态。医务人员会给予患者必要的关爱和支持,帮助其恢复到正常状态。

随访与建议 在呼吸内镜检查后,医生通常会向患者提供检查结果和详细的随访建议。这些建议包括药物使用、康复锻炼、饮食调整和注意事项等,以帮助患者尽快恢复和避免出现术后并发症。

通过严格的术前准备和术后护理,可以有效地减少呼吸内镜检查对患者的不适感,保证检查的准确性和安全性。患者在接受呼吸内镜检查前后,也应当密切遵从医生和护士的指导,及时反馈自己的情况,以获得更好的治疗效果。

(作者供职于山东省枣庄市胸科医院)