

处方点评的重要性及实施方法

□韦璐璐

处方是医生为病人开具的治疗方案,包含了病人的用药种类、剂量和用药方法等信息,是医疗过程中的重要环节。随着医疗技术的不断发展,处方问题如用药不当、剂量不准确、药物滥用等日益凸显,不仅影响治疗效果,还可能威胁病人的生命安全。因此,处方点评显得尤为重要。

处方点评的重要性

处方点评是医疗机构对医生开具的处方进行定期或不定期检查、分析和评价的过程。其重要性主要体现在以下几个方面:

1. 处方点评是医疗行业管理的重要一环,能够促进医疗行业的规范化发展。通过对处方进行点评,可以建立一套科学的处方管理制度和规范,让医生在开具处方时遵循统一的标准和原则。这有助于减少医疗行为中的随意性和差异性,提高医疗服务的标准化水平。

2. 进行处方点评,可以发现处

方中的用药错误、不合理用药等问题,及时纠正,减少药物不良反应的发生,提高用药安全性。例如,有些药物存在相互作用,如果同时使用可能会导致药效降低或产生不良反应。进行处方点评,可以发现并避免发生这种情况。

3. 通过处方点评,可以发现用药不合理的地方,如药物剂量过大或过小、用药时间过长或过短等,进而调整用药方案,使药物更好地发挥治疗作用,提高治疗效果。

4. 处方点评可以推动医疗机构开展药物经济学研究,优化药物使用结构,提高药物资源的利用效率。通过比较不同药物的疗效、安全性、经济性等,医疗机构可以制订更科学的用药方案。

处方点评的实施方法

首先,制订明确的点评标准是处方点评工作的基石。这些标准应当涵盖药物的适应症、用法用量、相互作用、不良反应等,确保能够全面、客观地开展处方点评工

作。处方点评人员需要深入研究相关药物知识,了解最新的临床用药指南和规定,确保点评标准的科学性和实用性。

其次,处方点评应采取定期与不定期相结合的方式。定期点评可以确保每位医生的处方都不会被遗漏。医疗机构可以设定固定的时间周期,如每周或每月,对医生开具的处方进行集中点评。不定期点评则可以针对特定问题或在特定时间进行。例如,当某种药物出现滥用或不良反应增多时,可以针对该药物进行专项点评,及时发现问题并采取处理措施。

此外,信息化手段在处方点评工作中发挥着越来越重要的作用。医疗机构可以利用电子病历、电子处方等信息化系统,自动提取处方信息,进行数据分析。这些信息化系统还可以高效处理大量数据,快速识别潜在的用药问题,提高处方点评的效率和准确性。这些信

息化系统还可以帮助处方点评人员更好地跟踪和监控医生的用药行为,及时发现并纠正不良用药习惯。

最后,应及时将处方点评的结果反馈给医生和医疗机构。在反馈内容中,应详细指出处方中存在的问题,提出具体的改进建议。医生应认真听取意见,积极整改,优化用药方案。医疗机构也应根据处方点评结果不断完善相关制度和流程,提高医疗服务质量。医疗机构还应加强对医生的培训和教育,提高他们的用药水平和责任意识,确保患者用药的安全性和有效性。

处方点评的注意事项

1. 处方点评人员不仅要有扎实的药学理论基础,还要熟悉临床。这意味着,处方点评人员不仅需要掌握药品的作用机理、适应症与副作用,还需要具备对临床疾病、治疗方案及患者反应的判断能力。

2. 要确保处方点评的客观性和公正性。处方点评人员要谨防个人偏好或经验导致偏见,从而影响评价结果。每一次处方点评都应该基于证据医学原则和最新的临床指南。同时,处方点评人员应有高尚的职业道德,确保评价过程中的每一个判断都是基于对患者最佳利益的考虑。

3. 在处方点评过程中,涉及病人的敏感信息时,必须遵循医疗保密原则,确保病人的信息没有不当使用或泄露。

4. 处方点评是一个动态的质量改进过程。为保证处方点评质量,医疗机构应定期对处方点评活动,总结经验,吸取教训,并以此完善处方点评的标准和流程。此外,医疗机构应定期对处方点评人员进行培训,不仅要更新他们的专业知识,还要强化他们的评价技能和伦理责任感。

(作者供职于广西壮族自治区民族医院)

肿瘤标志物在癌症筛查中的作用

□邢晓阳

肿瘤标志物的分类与特性

根据特性,肿瘤标志物可分为多种类型,常见的有蛋白质、酶、激素、癌基因产物等。每种肿瘤标志物都对应着特定的癌症类型和发展阶段。例如,甲胎蛋白与肝癌、前列腺特异性抗原与前列腺癌、癌胚抗原与结直肠癌等。

肿瘤标志物在癌症筛查中的作用

早期发现 定期检测肿瘤标志物,有助于早期发现癌症。在癌症初期,肿瘤体积较小,不易通过常规检查被发现,而肿瘤标志物的敏感性较高,便于检测人员捕捉到异

常信号。

监测病情 在癌症治疗过程中,肿瘤标志物的含量变化可以反映病情的发展趋势。通过持续监测,医生可评估治疗效果,为调整治疗方案提供依据。

预后评估 治疗结束后,医生根据肿瘤标志物的水平可以预测患者的预后。若治疗后肿瘤标志物的水平持续升高,则提示癌症可能会复发或转移;若逐渐降至正常范围,则表明治疗效果良好。

监测是否复发 在癌症得到控制后,仍然需要定期检测肿瘤标志物。一旦发现肿瘤标志物水

平异常升高,就要及早采取干预措施。

肿瘤标志物的局限性

虽然肿瘤标志物在癌症筛查中具有重要意义,但是仍然存在一定的局限性。首先,肿瘤标志物的特异性不足,一种标志物可能会对多种癌症类型,易导致误诊。其次,部分良性疾病也可能导致肿瘤标志物水平轻度升高,干扰诊断。此外,某些健康人群可能会出现肿瘤标志物水平一过性升高现象。因此,需要结合其他检查结果和临床表现进行综合分析,必要时进行组织活检,以

明确诊断。

肿瘤标志物作为一种特殊的物质,在早期发现、病情监测、预后评估及监测是否复发等方面有着重要作用。虽然存在一定局限性,但是通过不断研究和发展,肿瘤标志物将在癌症筛查中承担更加重要的角色。我们应关注自己的健康状况,定期进行体检和筛查,降低癌症的发生风险。在日常生活中,我们要养成良好的生活习惯,保持健康的生活方式,预防癌症。

(作者供职于山东省聊城市妇幼保健院)

重症患者的康复训练和护理

□孙丛丛

随着医疗技术的不断进步,重症患者的康复训练和护理越来越受到重视。对于重症患者来说,正确的护理不仅关乎生命安全,更关乎他们未来的生活质量。本文将介绍重症患者的康复训练、护理的方法和注意事项。

在开始康复训练之前,要对重症患者进行全面的身体评估。评估内容应包括患者的病情、体能、认知、心理状况等。通过评估结果,可以了解重症患者的具体情况,为制订个性化的康复训练计划提供依据。

在制订个性化的康复训练计划时,需要充分考虑重症患者的年龄、性别、兴趣和目标。不同年龄段的重症患者需求有所不同。比如,老年重症患者可能会更注重预防摔倒和保持平衡的训练,而年轻重症患者则可能会更注重肢体功能的恢复。

肢体功能训练是重症患者康复的重要组成部分。训练从简单的被动关节活动开始,如帮助重症患者进行关节屈伸等,可以促进血液循环和防止肌肉萎缩。随着重症患者的病情不断好转,逐渐过渡

到主动关节活动和负重训练,让其逐渐恢复自主运动能力。

呼吸功能训练对于肺部疾病重症患者尤为重要。指导重症患者进行深呼吸、有效咳嗽等练习,有助于改善肺部的通气功能,促进痰液排出,防止发生肺部感染。重症患者可以根据自己的具体情况,采取不同的呼吸练习方法,如缩唇呼吸法、腹式呼吸法等。

日常生活能力训练是帮助重症患者回归正常生活的关键环节。训练重症患者的穿衣、进食、洗漱等基本生活技能,可以帮助其

逐步恢复生活自理能力。在训练过程中,应注重重症患者的安全性和舒适度,不要过度要求或强制执行,可以借助一些辅助工具(如轮椅、拐杖)来提高其生活自理能力。

科学的营养与饮食护理对于重症患者的康复至关重要。要根据重症患者的营养需求和饮食习惯,为其制订合适的饮食计划。医务人员应根据重症患者的具体情况制订饮食方案,如增加蛋白质的摄入、控制糖分的摄入等。

睡眠护理对于重症患者的康复具有重要作用。良好的睡眠有

助于重症患者恢复体力,提高免疫力。医务人员应该为重症患者提供安静、舒适的睡眠环境,指导其进行睡眠前的放松练习,如深呼吸、温水泡脚等,帮助其放松心情,提高睡眠质量。对于有睡眠障碍的重症患者,可以采取药物治疗或物理治疗等措施,改善其睡眠质量。

重症患者的康复训练和护理需要医务人员、患者及其家属的共同努力。通过全面评估、制订个性化的康复训练计划、采取科学的护理措施以及多学科合作,我们可以帮助重症患者尽快回归正常生活,重拾生活的信心。让我们携手共进,为重症患者的康复而努力。

(作者供职于山东省高唐县人民医院)

急性鼻窦炎是鼻窦黏膜的急性炎症,以上颌窦炎多见,患者常有持续性鼻塞,流大量黏脓涕,嗅觉障碍,定位、定时性头痛等症状。饮食调理在缓解病情方面有着重要作用。合理饮食,可以有效缓解急性鼻窦炎的

症状,促进患者康复。要适当增加水分的摄入。急性鼻窦炎患者经常受到鼻涕黏稠、难以排出的困扰。适当增加水分摄入对于稀释鼻涕、促进鼻涕排出至关重要。补充水分不仅有助于保持鼻腔的湿润状态,还有助于稀释黏液,减轻鼻塞症状。通过大量喝水、食用含水量丰富的水果和蔬菜等方式,可以有效地增加水分的摄入,从而改善症状。

尽量避免吃辛辣的食物。辛辣的食物往往含有刺激性成分,会导致炎症加重。因此,急性鼻窦炎患者应该尽量避免吃辛辣的食物,以免加重症状。辛辣的食物可能引起鼻腔血管扩张,导致鼻黏膜充血、水肿,进而加重鼻塞和鼻痛等不适感。选择清淡、温和的食物,可以减少对鼻腔黏膜的刺激,有助于缓解症状。

多食用富含维生素C的水果。维生素C是一种水溶性维生素,又称抗坏血酸,能促进胶原蛋白的合成,还能促进伤口愈合。人体吸收维生素C以后,能加快体内免疫细胞再生,增强抗病能力。感冒后,如果治疗不及时,可能会引发急性鼻窦炎。因此,要及时治疗感冒,多吃一些富含维生素C的食物。维生素C在缓解急性鼻窦炎症状中扮演着重要角色,能促进炎症消退,有助于减轻患者的不适感。建议急性鼻窦炎患者多食用富含维生

素C的水果,如柑橘类水果(橙子、柠檬)、番瓜、草莓等。这些水果不仅美味可口,还能提供丰富的维生素C,提高身体的抵抗力。补充维生素D。维生素D是缓解急性鼻窦炎症状的重要营养素之一。维生素D对免疫系统有双向调节作用,可以增强身体的抵抗力,帮助预防和缓解急性鼻窦炎。平时,我们可以通过多晒太阳或摄入富含维生

素D的食物来补充该营养素。鱼类(如鲑鱼、鳕鱼)、蛋黄、奶制品等都是良好的维生素D来源。保持适当的维生素D水平,有助于提升免疫系统功能,从而预防或缓解急性鼻窦炎引起的感染。

增加蔬菜的摄入。蔬菜富含维生素和矿物质,有助于增强免疫力,促进身体康复。建议急性鼻窦炎患者增加新鲜蔬菜的摄入量。多吃蔬菜,不仅有助于满足患者对营养的需求,还有助于减少消化系统的负担,帮助身体更快地恢复健康。

总而言之,饮食调理在急性鼻窦炎的治疗中有着重要作用。避免吃辛辣刺激性食物、增加维生素的摄入、坚持清淡易消化的饮食原则以及远离烟酒等,都有助于缓解症状,促进康复。通过科学的饮食调理,患者能够更好地控制鼻窦炎的发作,提高生活质量,加快康复进程。养成良好的饮食习惯是治疗和预防急性鼻窦炎的重要举措,应该得到重视。

(作者供职于河南省内黄县人民医院)

怎样补充矿物质

□梁培红

矿物质是人体组织的重要组成部分,并参与体内的各种生理活动。有了它,我们的身体才能正常运行。如果长期缺乏某一矿物质,动物性食物是更好的选择。这类食物主要有动物肝脏、动物全血、畜禽肉类、鱼类。碘是人体必需的微量元素之一。孕妇严重缺碘,可影响胎儿发育;儿童缺碘,可导致智力低下;成人缺碘,可引起大脖子病,俗称“甲亢”。因此,要注意补充碘。海洋生物如海带、紫菜、海鱼、干贝、淡菜、海蜇、龙虾等含碘量丰富。锌元素对人体健康的重要性不言而喻。在生活中,有的小孩子挑食、厌食,个子总比同龄儿童低,或有智力发育不良及行为问题,抑或有味觉障碍、食欲下降、口腔溃疡、免疫功能减退等,就要警惕是否缺锌。如果缺锌,要及时补充。锌的来源广泛,但食物中锌的含量差别很大,吸收利用率也有很大差异。贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏都是锌的极好来源。硒是人体必需的微量元素,补硒可使肝

脏、肺脏、前列腺和结直肠癌的发生率明显降低。硒具有抗氧化作用,还可以提高身体抵抗力。硒主要来源于海洋食物、动物的肝脏及肉类。微量元素对于身体健康很重要,但过犹不及,要根据个人情况适量摄取。微量元素很重要,但不是补得越多就越好。建议大家参考《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》来补充。

微量元素对于身体健康很重要,但过犹不及,要根据个人情况适量摄取。微量元素很重要,但不是补得越多就越好。建议大家参考《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》来补充。(作者供职于广东省茂名市人民医院临床营养科)

(作者供职于广东省茂名市人民医院临床营养科)

牙齿的健康状态与我们的生活质量息息相关。牙体牙髓疾病的发病率居高不下,给我们的口腔健康带来了威胁。那么,我们该如何预防牙体牙髓疾病的发生呢?

牙体牙髓疾病的种类

牙体牙髓疾病是指发生在牙齿硬组织和牙髓组织上的疾病,主要包括以下几类:

龋病 俗称蛀牙,是牙体硬组织在细菌等多种因素的作用下发生的慢性进行性破坏性疾病。龋病的发生与口腔卫生习惯、饮食习惯等密切相关,是牙体牙髓疾病中发病率最高的疾病。

牙体硬组织非龋性疾病 这类疾病包括着色牙、牙发育异常、牙形态异常、牙外伤、牙慢性损伤

等。着色牙如氟斑牙、四环素牙等,是由于外界因素导致的牙齿颜色改变;牙发育异常如釉质发育不全、先天性梅毒牙等,是牙齿在发育过程中受到干扰而形成的;牙形态异常如畸形中央尖、融合牙等,是牙齿形态上的异常表现;牙外伤如牙折、牙脱位等,多由于外力作用导致;牙慢性损伤如楔状缺损、酸蚀症等,是由于长期不正确刷牙或酸性物质侵蚀造成的。

牙髓病和根尖周病 牙髓病和根尖周病是由于龋病治疗不及时,

感染波及牙髓和根尖周组织引起的,包括急性牙髓炎、慢性牙髓炎、急性根尖周炎、慢性根尖周炎等。这些疾病的主要症状是牙齿疼痛,严重时可能影响患者的日常生活。

牙体牙髓疾病的预防

口腔卫生是预防牙体牙髓疾病的基础。每天至少刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟,使用正确的刷牙方法,如巴氏刷牙法,以清除牙齿表面的牙菌斑和食物残渣。此外,定期使用牙线或牙缝刷

清洁牙齿间的缝隙,避免牙菌斑和牙结石的形成。饮食健康对口腔健康非常重要。减少糖分和酸性食物的摄入,避免过度进食和咬硬物,以免对牙齿造成损伤。同时,多吃富含钙质和维生素的食物,有助于牙齿健康。

定期到口腔医生处进行口腔检查和洗牙是预防牙体牙髓疾病的重要手段。在口腔检查中,口腔医生可以及时发现口腔问题;洗牙可以清除牙齿表面的牙菌斑和牙

结石的形成。一旦发现口腔问题,如龋齿、牙龈炎等,应及时就医。对于龋齿,应尽早进行充填治疗,防止龋洞扩大;对于牙龈炎等牙周病,应进行消炎治疗,避免炎症扩散。

对于儿童、孕妇等特殊人群,应采取有针对性的预防措施。如儿童在换牙期间应及时进行窝沟封闭,预防龋齿;孕妇应注意口腔卫生和饮食健康,避免口腔问题的发生。

保持良好的口腔卫生习惯,注意饮食健康,定期进行口腔检查和洗牙,及时发现并处理口腔问题,特殊人群注意预防,都是防止发生牙体牙髓疾病的有效手段。(作者供职于广东省前海人寿广州总医院口腔科)

心脏手术后如何康复

□张艳亭

大家是不是觉得做了心脏手术后,应该躺在床上好好休息呢?

其实,做完心脏手术后,患者需要进行心肺功能锻炼。医务人员经常会督促患者自主咳嗽或者进行吹气训练。通过吹气,可以使塌陷的肺张开,恢复肺部功能。呼吸锻炼,不管是深呼吸还是咳嗽,都有助于肺部扩张,防止发生肺部感染。

很多患者会想:我做了这么大的手术,为什么还要活动呀?这听起来有点儿不近人情。实际上,对于患者来说,越早开始活动,身体的机能恢复越快,还可以预防并发症。比如,为了预防深静脉血栓,患者早期卧床时可以

先进行踝泵运动,在病情稳定后就要下床活动了。早期下床活动,可以防止深静脉血栓形成,促进胃肠蠕动,防止发生腹胀、便秘。下肢静脉血栓一旦产生或脱落,容易堵塞肺里面的血管被堵塞,肺栓塞可是致命的。因此,心脏手术后适当活动是非常重要的。患者应在病情允许的情况下,循序渐进地进行活动。最初,患者可在家属或医务人员的协助下坐起来,适应后可在床边坐,随后可沿床边或在室内走动,逐渐增加活动量,以身体能够耐受为宜。

心脏手术后,尽早饮食有利于肠胃功能恢复。很多患者心

脏手术后没有胃口,不想吃东西,只想喝水,但是饮水量是有一定限制的。这是因为心脏手术后患者的心脏功能还在恢复中,如果喝水过多,会增加心脏的负担,影响早期手术后康复。

即使没有胃口,也要尽量按时进食,可少量多餐,以保证摄入充足的营养。患者可选择高蛋白、高维生素的食物(鱼虾类、肉类、蛋类、豆制品等),更有利于身体恢复;应避免吃高脂、高糖、高盐和刺激性食物。患者要遵循医生的建议,合理安排饮食,可以恢复得更好更快。

规律作息,保证充足的睡眠很重要。心脏手术后入睡困难是

正常的,可以慢慢改善。如果是疼痛引起的人睡困难,可以遵医嘱使用止痛药物,避免熬夜和过度劳累。

心脏手术后使用抗凝、抗血小板或抗排斥药物时,应严格按照医嘱,不得随意增减剂量或停药。每种药物都有其特定的作用和副作用,擅自更改剂量或停药会影响药物的治疗效果,甚至引发不良反应。患者应按时按量服用药物。

采取有效的预防措施在心脏疾病的防治中具有不可替代的作用。许多心脏疾病是可以预防的,而预防的重要性超过了治疗。患者应听从医生的建议,采

取必要的预防措施,如戒烟、控制体重、降低血压和血脂等。通过这些措施,可以降低心脏病复发的风险,保护心脏健康。

心脏手术带来的不仅是身体上的创伤,还有心理上的压力。患者关心和家属的支持,帮助他们保持良好的心态。

心脏手术后的康复,除了日常护理,还需要康复锻炼、合理饮食、适当活动、规律作息、心理调适等。通过了解这些知识,心脏手术后,患者可以康复得更好,更快地回归正常的生活和工作。

(作者供职于广东省中山大学孙逸仙纪念医院心外科)