

啥叫双眼皮手术？看完就懂了

□任刘生



资料图片

双眼皮手术已成为越来越多人追求美丽的一种方式。然而，对于许多人来说，双眼皮手术仍然是一个神秘而陌生的领域。

双眼皮手术概述

双眼皮手术，又称重睑术，是一种通过手术方式改变上睑结构，使原本的单眼皮形成双

眼皮的美容手术。手术方法包括切开法、埋线法等，医生会根据患者的眼部情况和个人需求，选择合适的手术方法。双眼皮手术不仅能使眼睛看起来更大、更有神，还能改善眼部轮廓，提升整体面部美感。

双眼皮手术过程

术前准备：在进行双眼皮手术前，患者需要接受全面的身体检查，确保身体状况适合手术。同时，医生会详细了解患者的需求和期望，为患者制定个性化的手术方案。

手术操作：在手术过程中，医生会根据选择的手术方法，对上睑皮肤进行切开，去除多余脂肪和组织，并进行缝合。医生会注意保护眼部血管和神

经，确保手术安全。术后包扎：手术完成后，医生会对眼部进行包扎，以减轻肿胀和疼痛。包扎期间，患者需保持眼部清洁，避免感染。

双眼皮手术注意事项

选择正规医疗机构：双眼皮手术需要在专业医生的指导下进行，因此选择正规医疗机构至关重要。患者应选择具有良好口碑的医院和经验丰富的医生，确保手术效果和安全性。

充分了解手术风险：虽然双眼皮手术是一种较为成熟的美容手术，但仍存在一定的风险。患者在决定手术前，应充分了解手术可能带来的风险，如感染、出血、疤痕等，并做好

心理准备。与医生充分沟通：在手术前，患者应与医生进行充分沟通，明确自己的需求和期望，同时了解自己的具体过程、恢复时间及术后注意事项。通过有效沟通，医生可以更好地为患者制定个性化的手术方案，确保手术效果符合患者期望。

注意术后护理：双眼皮手术后，患者需要严格按照医生的指导进行术后护理。这包括保持眼部清洁、避免剧烈运动、按时服用药物等。良好的术后护理有助于减轻肿胀，促进伤口愈合，确保手术效果达到预期。

（作者供职于山东大学齐鲁医院德州院区）

解读药品标签上的关键信息

□辛衍雪

如何正确理解药品标签上的信息，成为确保用药安全的重要一环。

药品名称如同人的名字一样，是识别药品的首要标识，通常包括通用名、商品名等。通用名是药品的标准名称，便于医生开处方，药师进行调配；而商品名则是不同制药公司为其产品所取的独特名称，用以区分不同的品牌。

药品成分，就好比一道菜肴的主要食材，决定了药品的基本功效。例如，阿司匹林的主要成分就是乙酰水杨酸，具有解热镇痛、抗炎等作用。了解成分，有助于避免重复用药或药物相互作用带来的风险。

用法用量部分则是烹饪指南，指导如何正确使用药品。它详细阐述了给药的方式（口服、注射等）、剂量（每次多少量、每日几次）及用药的时间（饭前还是饭后）。比如，某抗生素说明书可能指示“成人每次0.5克，每日3次，饭前服用”。

适应症或功能主治，这一部分告诉我们药品可以用于治疗哪些疾病或症状。例如，降压药的适应症可能是高血压病，而抗抑郁药则用于治疗抑郁症。

不良反应则像是一份风险提示书，列出了可能给患者带来的不适。虽然不是每个人都会遇到这些反应，但了解它有助于在出现问题时及时采取措施。例如，一些镇静剂可能会导致嗜睡或头晕。

禁忌证如同一张警示牌，提醒某些特定人群不宜使用该药品。比如，孕妇或有严重肝肾疾病的患者可能被禁止使用某些药物。

注意事项则提供了更详细的用药建议或警告，像是老友给予的贴心提醒。它可能包括与其他药品的相互作用、长期使用的风险、储存条件等内容。

药品的有效期和生产批号则是药品身份的重要证明。有效期告诉我们药品可以使用到何时，而生产批号则有助于追溯药品的生产信息。

此外，许多药品标签还会包含企业名称、联系方式、注册地址等信息，以便用户在有疑问时能够及时联系生产厂家。

在掌握了上述关键信息后，使用药品就像是按照导航系统行驶，既安全又可靠。然而，需要强调的是，尽管药品标签提供了丰富的信息，但它并不是万能的。在使用任何药品之前，最好咨询医生或药师的意见，尤其是对于儿童、老年人及慢性病患者来说更是如此。

阅读药品标签不仅是对自己负责，也是对家人负责。解读药品标签上的关键信息，既是科学用药的基础，也是保障健康的必修课。

（作者供职于山东省济宁市汶上县康驿卫生院）

“心病”的中医养生之道

□马春燕

中医认为，心脏是人的“帝王之官”，在中医养生学中有重要的地位。因此，保护心脏健康对于维持身体的整体平衡至关重要。

近年来，心脏病的患病率逐年上升，患病人群不仅仅是中老年人，甚至还有一年轻人。常见问题包括高血压、高血脂等引起的心血管疾病；压力导致的心理问题，如焦虑、抑郁等；不良生活习惯和饮食结构导致的肥胖和代谢紊乱。那么，如何通过中医养生之道来改善这些问题呢？

首先，艾灸是一种古老的中医外治法，通过燃烧艾条对人体特定穴位进行温热刺激，以达到预防和治疗疾病的目的。在养心护心方面，艾灸可以选择心俞、神门、内关等穴位进行施灸。这些穴位与心脏健康密切相关，艾灸这些穴位可以疏通经络、活血化瘀，改善心脏功能，缓解心悸、胸

闷等症状。然而，需要注意的是，艾灸并不能成为心脏病的主要治疗方法，对于心肌梗死、冠心病等严重病情的患者，应及时就医，遵循专业医生的治疗建议。

其次，足浴也是一种有效的养心护心方法。中医认为，足部是人的第二心脏，通过足浴可以刺激足部的穴位和经络，促进血液循环，缓解疲劳，有助于改善睡眠质量。对于心脏病患者来说，足浴可以作为一种辅助疗法，缓解心脏负担，提高生活质量。在足浴时，可以加入一些具有养心安神作用的中药材，如当归、川芎、丹参等，增强足浴的养生效果。

再次，穴位贴敷也是一种简便易行的养心护心方法。中医认为，冠心病、心律失常、心力衰竭等心脏病属于心阳不足，通过在夏季用膏药贴敷心俞、涌泉、膻中等穴位，可以鼓舞阳气，改善心脏功能，减少发病次数。穴位贴敷具有操作简单、不良反应小等优

点，适合广大心脏病患者使用。需要注意的是，具体用药和贴敷方法应在专业医生的指导下进行，确保安全和有效。

最后，中医认为，情志与心脏密切相关，过度的负面情绪会对心脏造成刺激，进而导致心血管等疾病。因此，保持愉快的心情很关键。可以尝试以下方法来调理情志：每天保持一定的休息时间，进行放松和娱乐活动；学会与他人交流，分享内心的感受；练习瑜伽、太极拳等舒缓身心的运动；培养兴趣爱好，释放压力。不仅如此，中医认为，通过调整呼吸方式，可以舒缓紧张情绪，缓解焦虑和抑郁等心理问题。一种简单而有效的方法是深呼吸，每天花几分钟时间，尽量将呼吸放慢，感受空气进入鼻腔，再缓缓呼出的过程。这种深呼吸可以稳定心情，带给人一份宁静与平和。

（作者供职于山东省邹平市中医院）

肺动脉高压患者如何自我管理

□张清

肺动脉高压是一种影响肺动脉及其分支的疾病，表现为肺动脉压异常升高，可能导致心脏负担加重，右心功能衰竭，甚至危及生命。对于肺动脉高压患者来说，除了接受医生的治疗建议外，日常护理与自我管理同样重要。

日常护理要点

规律作息：建立并维持规律的作息时间，保持每天7小时~9小时的睡眠时间，白天则保持清醒和活动状态。规律的作息有助于维持身体的正常节律，促进心肺功能的稳定。

合理饮食：饮食应以低盐、低脂、高纤维为主。减少盐分的摄入有助于降低液体潴留，减轻心脏负担。适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果和橄榄油，对心血管健康有益。同时，保持水分平衡，避免过量饮水导致体液过多。

适度运动：在医生的指导下进行适度的有氧运动，如散步、游泳或骑自行车。运动可以增强心肺功能，提高身体耐力。但是，运动强度和持续时间应根据个人情况调整，避免过度劳累。

情绪管理：学会放松和调节情绪，避免长期紧张和焦虑。可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方法缓解压力。保持乐观积极的心态有助于身体健康。

避免诱因：尽量避免诱发肺动脉高压的因素，如高原地区的高海拔、长期慢性缺氧等。如有必要，可采取吸氧等辅助治疗措施。

紧急应对：若出现呼吸困难、胸痛等紧急情况，应立即就医。在等待急救的过程中，可采取坐位或半卧位，减轻心脏负担。保持呼吸通畅，避免情绪过度紧张。

定期随访：患者应遵医嘱定期到医院随访，以便医生及时了解病情，调整治疗方案。

自我管理策略

了解疾病知识：患者应积极学习肺动脉高压的相关知识，了解疾病的成因、症状、治疗方法等，以便更好地配合医生进行治疗。

树立信心：肺动脉高压虽然严重，但并非不治之症。患者应保持积极乐观的心态，树立战胜疾病的信心，积极配合治疗。

合理用药：患者应遵医嘱按时服药，不得擅自增减药量或更改药物种类。同时，要注意药物的不良反应，如有异常应及时就医。

定期监测：定期到医院的检查，监测肺动脉压、心电图等指标。同时，记录自己的症状变化，如呼吸困难、乏力等，以便医生更好地评估病情。

寻求支持：患者可以加入肺动脉高压患者交流群或相关组织，与其他患者交流经验，互相支持，共同面对疾病。肺动脉高压患者的日常护理与自我管理是疾病管理的重要组成部分，通过以上日常护理与自我管理措施，肺动脉高压患者可以更好地控制病情，提高生活质量。

（作者供职于山东省德州市庆云县人民医院）

口腔疾病的误区与真相

□李秀梅

口腔健康作为全身健康的重要组成部分，却常常被忽视。由于缺乏对口腔疾病的正确认识，人们很容易陷入一些误区。

误区一：牙痛才需要看医生

真相：口腔问题不仅仅是牙痛那么简单。牙痛只是口腔疾病的一种症状，而口腔疾病还包括龋齿、牙周病、口腔溃疡等多种类型。很多口腔疾病在早期并没有明显的症状，但如果不及时治疗，会逐渐恶化并影响口腔健康。因此，应该定期进行口腔检查，及时发现并治疗口腔问题。

误区二：刷牙时间越长越好

真相：刷牙的目的是清除牙齿表面的牙菌斑和食物残渣，但并不意味刷牙时间越长越好。刷牙时间过长反而可能导致牙齿磨损和牙龈受伤。一般来说，每次刷牙时间应控制在2分钟~3分钟，并使用正确的刷牙方法和

合适的牙刷、牙膏。

误区三：漱口水可以替代刷牙

真相：漱口水虽然可以辅助清洁口腔，但不能替代刷牙。漱口水只能清除口腔内的部分细菌和食物残渣，而刷牙则可以彻底清除牙齿表面的牙菌斑和牙结石。因此，即使使用漱口水，也需要每天至少刷牙两次，以保持口腔的清洁和健康。

误区四：洗牙会伤害牙齿

真相：洗牙是一种专业的口腔清洁方法，通过超声波震动和水流冲洗来清除牙齿表面的牙菌斑和牙结石。洗牙不仅不会伤害牙齿，反而有助于保护牙齿健康。牙菌斑和牙结石是口腔疾病的主要诱因之一，如果不及时清除，会导致牙齿龋坏、牙周病等问题。因此，应该定期洗牙，维护口腔健康。

误区五：牙齿松动就是老年病

真相：牙齿松动并不一定是

老年病，而是由多种原因引起的。例如，牙周病是导致牙齿松动的主要原因之一，而牙周病的发生与年龄无关，主要与口腔卫生习惯和遗传因素有关。此外，牙齿外伤、牙齿发育不良等也可能导致牙齿松动。因此，应该注意口腔卫生，避免牙周病的发生，并及时治疗牙齿问题，保持牙齿的健康和稳定。

误区六：乳牙不齐没关系

真相：乳牙健康对于孩子的整体口腔发育至关重要。乳牙不齐不仅会影响孩子的咀嚼功能，还可能导致牙齿错位、面部畸形等问题。此外，乳牙的健康状况还会影响恒牙的生长和排列。因此，应该关注孩子的乳牙健康，及时纠正乳牙不齐等问题，为恒牙的生长创造良好的条件。

（作者供职于河南省民权县人民医院）

甲状腺手术的护理与颈部功能恢复

□母珍珍

作为人体内分泌系统的重要器官，甲状腺如果出现功能异常或疾病往往需要手术治疗。手术后的护理和颈部功能的恢复非常重要，关系到患者的康复质量和生活质量。

甲状腺手术的护理

伤口护理：手术后，伤口需要定期清洁和消毒，预防感染。定期用生理盐水或医生推荐的消毒液清洁伤口，并轻轻擦拭掉分泌物或血痂。避免使用刺激性强的化学清洁剂，如有红肿、疼痛或渗液等异常情况，应及时告知医护人员。

疼痛管理：手术后，患者可能会感到不同程度的疼痛。医护人员会根据患者的疼痛程度和耐受性，采用合适的镇痛方法，如药物镇痛、物理镇痛等。患者也可通过深呼吸、放松等方法缓解疼痛。

饮食调整：手术后，患者的饮食需要根据医生的指导进行调整。一般来说，术后初期应以流食为主，逐渐到软食、正常食物。避免辛辣、油腻等刺激性食物和过热的食物，以免刺激伤口和消化系统，以免对伤口造成刺激。

呼吸功能锻炼：呼吸功能锻炼对于提高肺活量及通气效率非常重要。患者可采用腹式呼吸法，在平静状态下深呼吸，然后缓慢呼出，每天至少做3次。这种锻炼能够减轻因手术引起的呼吸道不适，促进术后恢复。

甲状腺手术后的普外护理和颈部功能恢复是患者康复过程中不可或缺的一环。通过细致的伤口护理、疼痛管理、饮食调整和呼吸功能锻炼等措施，可以促进患者的身体恢复和伤口愈合。同时，通过颈部肌肉锻炼、语言训练和吞咽功能训练等方法，可以帮助患者恢复颈部功能，提高生活质量。

（作者供职于山东省菏泽市单县中心医院）

们缓解焦虑、恐惧等负面情绪。可以与患者进行沟通交流，了解他们的需求和疑虑，并提供相应的帮助和支持。

颈部功能恢复

颈部肌肉锻炼：手术后，颈部肌肉可能会出现萎缩和僵硬。患者应在医护人员的指导下进行颈部肌肉锻炼，如颈部伸展、旋转等动作，有助于增强颈部肌肉力量，促进血液循环，改善术后恢复情况。

语言训练：部分甲状腺手术可能会影响患者的声带功能，导致声音嘶哑或发音困难。在这种情况下，患者需要进行语言训练，通过练习发音、朗读等方式恢复声带功能。

吞咽功能训练：吞咽动作训练是恢复吞咽功能的关键。患者可以通过食物从口腔至咽喉部的传递来刺激吞咽反射，每日进食时进行练习。这有助于恢复吞咽功能，减少术后并发症。在练习过程中，应选择易于吞咽的食物，避免过硬或过大的食物，以免对伤口造成刺激。

心理支持：甲状腺手术对患者来说可能是一次较大的心理挑战。护理人员应给予患者足够的心理支持，帮助他

手术室护理 守卫安全防线

□陈丽芳

手术室是医院非常重要的地方，不仅承担着医疗团队对患者进行手术治疗的使命，更是守护生命的第一道防线。在手术室，护士发挥着关键的作用，负责手术准备、协助医生操作和监测患者状况。

为什么手术室护理如此重要？无论是小手术还是大手术，手术室都是一个高风险的环境。在手术过程中，患者身体受到创伤，面临着各种并发症的风险，而手术室护理的任务就是确保手术过程顺利进行，最大限度地减少手术风险，

并保护好患者的生命安全。在手术室，护士需要密切配合医生进行手术准备工作，包括确认患者身份、核对手术器械和药品、消毒手术区域等，还负责手术准备、协助医生操作和监测患者状况。

在手术室，护理人员起着举足轻重的作用，是医疗团队的重要成员，不仅要具备专业的护理知识和技能，还需要具备应急处理能力和团队协作精神。首先，手术室护士需要对行，手术过程有足够深入的了解，

需要了解手术器械的使用方法、手术流程及手术患者可能出现的并发症。其次，手术室护士需要具备良好的沟通能力。在手术室，医生、护士、患者之间的沟通非常重要，信息的准确传递可以减少误解和错误。护士需要及时向医生汇报患者状况，并对可能的突发情况，确保医疗团队能够迅速采取处理。此外，还需要具备应急处理能力，手术过程中可能会出现各种意外情况，如出血、呼吸困难等，需要迅速反应，快速准确地处理紧急情况，保护患者的生命安全。

接下来，通过一个实际案例来了解手术室护理的重要性。当一位患者需要进行阑尾切除术，手术室护士在手术前需要仔细核对患者的身份，并确认患者已经完成所有的准备工作。手术开始后，护士负责消毒手术区域，将手术器械按照医生的要求摆放好。在手术进行过程中，护士要密切监测患者的生命体征，确保患者的血压、心率和呼吸保持稳定。突然，患者出现了呼吸急促和血压下降的情况，护理人

员立即向医生汇报，并迅速采取措施，给予氧气和液体支持。通过及时处理，患者的状况得到了控制，并成功完成了手术。在后续的恢复过程中，医护人员仍然需要继续密切监测患者的状况，确保患者能够顺利康复。

手术室护理是守护生命的第一道防线，医护人员起着至关重要的作用，需要具备专业的知识、技能和团队协作精神。

（作者供职于山东省梁山县人民医院）