

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,同时了解手术的具体过程、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医院)

解读药品标签上的关键信息

□李行雪

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。

用法用量部分则像是烹饪指南,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、长期使用的副作用、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乐卫生院)

“心病”的中医养生之道

□马春燕

中医认为,心脏是人体的“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,心脏疾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、内关等穴位进行施治。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,足部是人体的第二心脏,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,进而导致心血管疾病。因此,保持愉快的心情很重要。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。

日常管理要点

规律作息:建立并维持规律的作息时间表,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,避免过量饮水导致液体过多。

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:定期到医院接受检查,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管理是自我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,并不意味着刷牙时间越长越好。刷牙时间过长反而会磨损牙齿、损伤牙龈。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

□母珍珠

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,逐渐过渡到软食、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。患者可以采用腹式呼吸法,在平静状态下深吸一口气,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。

活动指导:甲状腺手术后,患者应避免剧烈活动和颈部过度活动,以免影响伤口愈合和颈部功能恢复。在卧床期间,患者可以进行适当的床上活动,如下肢活动、踝泵运动等,以促进血液循环、预防血栓的形成。随着病情的恢复,可以逐渐增加下床活动和颈部功能锻炼,以促进颈部肌肉和关节的恢复。

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

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。

物理治疗:物理治疗可以帮助患者恢复颈部功能,缓解疼痛和僵硬。患者可以在医护人员指导下进行热敷、按摩等物理治疗,以促进血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛。

康复训练:患者在术后应进行综合性的康复训练,包括颈部肌肉锻炼、语言训练和吞咽功能训练等。通过系统的康复训练,可以促进颈部功能的恢复,提高患者的生活质量。

(作者供职于山东省菏泽市单县中心医院)

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义务,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,并对可能出现的突发情况,确保医疗团队能够快速采取处理。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。在术后的恢复过程中,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)