

电子病历系统的优势及应用

□王真

随着信息技术的迅速发展,电子病历(EMR)系统已成为现代医疗领域不可或缺的一部分。相比传统的纸质病历,电子病历系统以其高效、便捷、安全等特点,极大地提升了医疗卫生服务的整体效率和质量。

电子病历系统相比传统纸质病历有明显的优势。首先,它能够实时更新和共享患者信息,使医务人员能够快速获取患者的历史记录、诊断结果、用药情况等关键信息,从而做出更准确的诊断和治疗。其次,电子病历系统减少了纸质病历的存储和检索成本,节省了医疗卫生机构的物理空间,同时

也降低了因纸质病历丢失或损坏而带来的风险。最后,电子病历系统还具备数据加密和备份功能,确保了患者信息的安全性和可靠性。

那么,在电子病历时代,我们如何更有效地管理患者的信息呢?

建立完善的电子病历系统一个完善的电子病历系统是高效管理患者信息的基础。在建立该系统时,应充分考虑医疗卫生机构的实际情况和患者需求,确保该系统易于操作、功能齐全、数据安全等特点。同时,系统应支持多平台访问,方便医生、护士、患者等各方随时随地

获取所需信息。

标准化患者信息录入 标准化患者信息录入是确保信息准确性和一致性的关键。医疗卫生机构应制订详细的信息录入规范,明确各项信息的录入标准和要求。例如,对于患者的基本信息、病史、诊断结果等关键信息,应规定统一的格式和编码方式。同时,加强对医务人员的培训,确保他们能够熟练掌握信息录入技巧,减少错误和遗漏。

实现信息即时更新和共享 电子病历系统的核心优势在于信息的即时更新和共享。为实现这一目标,医疗卫生机构应确

保系统中的数据能够实时同步,避免出现信息滞后或遗漏的情况。此外,医疗卫生机构还应建立信息共享机制,允许医生、护士、患者等各方在授权范围内方便获取所需信息。这有助于提高医疗卫生服务的协同性和效率,减少因信息不畅而导致的误诊或漏诊。

强化数据安全保护 患者信息的安全是电子病历管理的重中之重。医疗卫生机构应采取多种措施确保数据的安全性,如数据加密、备份、访问控制等。同时,医疗卫生机构还应定期对系统进行安全检查和漏洞修复,确保系统能够抵御各种网络攻击和数据泄露风险。此外,医疗卫生机构还应加强员工的安全意识培训,提高他们识别和应对安全风险的能力。

优化信息查询和检索功能 为提高患者信息的管理效率,医疗卫生机构应优化电子病历系统的信息查询和检索功能。首先,设计合理的查询界面和检索方式,使用户能够快速找到所需信息。例如,可以通过患者姓名、病历号、诊断名称等多种方式进行查询。其次,支持多种查询条件和排序方式,满足不同用户的需求。

(作者供职于山东省济南市平阴县卫生健康事业发展中心)

如何应对妊娠合并心脏病

□李丽蓉

妊娠合并心脏病是一种比较严重的妊娠疾病,由于妊娠期的女性处于特殊的生理时期,心脏受到的负荷会加重,增加了女性产褥期、妊娠期、分娩期的风险。那么,我们应该如何应对妊娠期心脏病呢?

妊娠合并心脏病的影响

对孕妇的影响 处于妊娠期的孕妇,血流动力学发生变化,会对心脏产生负担。若发生感染、低蛋白血症、贫血等情况,会导致孕妇心脏功能下降。此外,羊水过多、双胎、子痫前期也是导致心脏病加重的重要因素,孕妇会出现恶性心律失常、心力衰竭、心源性休克、肺动脉高压危象等严重的并发症。

对胎儿的影响 若孕妇的心脏功能不良,会对胎儿的生长发育产生一定的影响。长期的心脏病会使胎儿慢性缺氧,导致发育迟缓。若是孕妇存在严重的风湿性心脏病、紫绀型先天性心脏病,会导致死产、死胎、早产等各种不良妊娠结局。此外,若是女性在妊娠期间存在心脏病,那么子女存在先天性心脏病的概率会大幅提升。

如何应对妊娠合并心脏病

孕前咨询 心脏病患者在妊娠之前需要进行详细的咨询,根据心脏病的程度、种类、心脏功能级别等进行综合的判断,是否能够耐受妊娠。此外,若是存在心脏病遗传倾向的人群,后代出现心脏病的风险也会上升,因此需要进行遗传咨询。

孕期监护 妊娠期孕妇需要定期体检,并且加强孕期自我保健意识,限制过多的体力活动,增加休息时间,保证每天的睡眠时间在10小时左右,避免情绪过于激动,采取左侧卧位或半卧位进行休息,避免精神压力过大、疲劳等产生心力衰竭。

适当补充营养物质,避免体重增长的速度过快,每周增长0.5千克为宜,整个妊娠期间体重增长不能超过12千克。饮食中要保证充足的铁剂、维生素、蛋白质,保持少食多餐的饮食结构,避免便秘增加心脏负担。

若孕妇妊娠中期出现心力衰竭,可以在对其进行明确的心脏外科评估之后实施介入手术治疗,完成手术后可以继续妊娠。

识别早期心力衰竭的征象 在适当休息之后产生心悸、胸闷、气短现象;在休息的状态下心率达到110次/分钟以上,呼吸的频率超过了20次/分钟;夜间经常由于胸闷无法入睡,需要到窗口透气等,都是早期心力衰竭的征象。

妊娠期间检查时间 一般来说,在妊娠期的20周之内需要每2周进行一次产前检查,在妊娠20周之后,需要每周进行一次体检,并根据不同人群的实际状况,遵医嘱调整产前检查的具体日期。若是存在早期心力衰竭征象的患者,需要立即住院接受治疗,若是能够顺利度过妊娠中期,需要在36周-38周提前住院准备生产。

(作者供职于广东省人民医院先心病外科)

按摩特定穴位对肝脏的影响

□李成艳

肝脏是我们身体中非常重要的器官之一,它具有多种功能,包括代谢、解毒、储存能量和分泌胆汁等。然而,由于不良的生活习惯和环境因素,肝脏疾病的发生率逐渐增加。中医理论认为,通过按摩特定的穴位,可以有效调理肝脏功能,促进气血流通,达到养肝护肝的目的。

按摩的穴位

大敦穴 位于足大趾末节外侧,距趾甲角约0.1寸(1寸=3.33厘米)处。按摩此穴有疏肝理气、调肝舒肝的功效。

太冲穴 位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。此穴是足厥阴肝经上的重要穴位,按摩可起到养肝护肝、平抑肝阳的作用。

三阴交穴 位于小腿内侧,内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后际。按摩此穴能够滋补肝肾、疏肝利胆。

按摩的方法

用拇指指腹或掌根在穴位上轻轻揉动,力度适中,以局部有酸胀感为宜。每个穴位揉动1分钟-2分钟。

用拇指指腹或指尖在穴位上用力

按压,力度由轻到重,以局部有酸胀感为宜。每个穴位按压30秒-1分钟。

用拇指指腹或掌根在穴位上沿经络方向进行推动,力度适中,速度均匀。每个穴位推动10次-20次。

用拇指和食指在穴位上轻轻捏动,力度适中,以局部有酸胀感为宜。每个穴位捏动1分钟-2分钟。

在按摩过程中,可结合以上四种方法交替进行,以达到更好的调理效果。

注意事项

按摩前准备 在按摩前,先将双手搓热,以免手部过凉刺激穴位。同时,保持室内环境安静、舒适,放松心情,以便更好地感受按摩的效果。

按摩力度 按摩时力度要适中,不可过轻或过重。过轻则无法起到调理作用,过重则可能导致局部疼痛或损伤。应根据个人情况适当调整按摩力度。

按摩时间 每次按摩时间不宜过长或过短。过短则无法起到调理作用,过长则可能导致局部疲劳或不适应。建议每次按摩时间为10分钟-15

分钟。

按摩频次 按摩频次应根据个人情况而定。一般来说,每天按摩1次-2次,每次按摩时间为10分钟-15分钟即可满足调理需求。若时间充裕,也可适当增加按摩次数。

注意事项 在按摩过程中,如出现局部疼痛、红肿等不适症状,应立即停止按摩并寻求专业医生帮助。此外,对有出血性疾病、皮肤破损者或孕妇等特殊人群,在按摩前应咨询专业医生意见。

通过按摩穴位来调理肝脏是一种简便易行的方法。通过选择适当的穴位,掌握正确的按摩方法和频次,并结合注意事项进行按摩,可以有效调理肝脏功能、缓解肝脏不适症状。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯也是维护肝脏健康的重要措施。若肝脏问题较为严重或持续存在,建议及时就医检查并接受专业治疗。

(作者供职于北京中医药大学东方医院东庄院区)

痔疮患者的日常护理

□钱书敏

痔疮又称痔核、痔病,是肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张,形成的一个或多个柔软静脉团。痔疮的症状主要包括肛门疼痛、瘙痒、出血等,严重影响患者的日常生活质量。

饮食调整

日常生活中可以多吃一些富含纤维的食物,如蔬菜、水果等,可以增加大便的湿润度,促使大便顺利排出,从而减轻肛门静脉的压力。建议每天摄入25克-30克的膳食纤维,以满足身体需要。

充足的水分可以帮助软化粪便,减少便秘。建议每天饮用8杯-10杯水,保持身体充足的水分。

避免食用刺激性食物,辛辣、油腻等刺激性食物容易导致肠道不适,加重痔疮症状。

生活习惯改善

养成定时排便的习惯,避免长时间忍便或过度用力排便。排便时应避免久蹲,尽量缩短排便时间,减少对肛门的压力。

适量运动可以促进肠道蠕动,改善便秘症状。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动,如快走、游泳、骑自行车等。长时间久坐的人应每隔一

段时间站起来活动一下,以减少肛门静脉的压力。

温水坐浴,将臀部泡在温水中,可以缓解肛门疼痛、瘙痒等症状。建议每天进行1次-2次温水坐浴,每次15分钟-20分钟。

局部护理

每天用温水清洗肛门,避免使用粗糙的卫生纸擦拭。可以使用柔软的毛巾或专用的肛门清洁用品进行清洁。清洁后应用柔软的吸水毛巾或卫生纸将局部擦干,保持干燥。

避免使用含有香精或染料的肥皂、洗液等清洁用品,减少对肛门局部的刺激。同时,避免穿紧身裤或内裤,以免加重肛门静脉的压力。

冷敷或热敷,痔疮的冷敷和热敷各有其适用的情况,需根据具体症状来选择。对于痔疮肿痛脱出合并感染,且病情在24小时内,充血、水肿、形成血栓并发生嵌顿的患者,冷敷是较好的选择,它可以帮助血管收缩,消肿止痛。

当病情过了急性期,变得相对对稳定后,热敷则更为适宜,能改善肛周微循环,有助于活血化瘀,缩小痔核体积,减轻症状。

除了这些局部护理措施外,患者还可以采用中药液或高锰酸钾溶液进行热敷、坐浴,并外用痔疮膏等药物来辅助治疗。若疗效不佳,应及时就医考虑手术治疗。

需要注意的是,在进行高锰酸钾坐浴前,应用清水彻底清洗肛门区域。高锰酸钾与水的比例为1:5000,并进行充分混合。坐浴过程中,可以进行提肛运动,整个坐浴过程应持续30分钟,每天进行两次。

药物治疗

对于痔疮引起的疼痛、瘙痒等症状,可以使用痔疮膏或痔疮栓进行缓解。这些药物通常含有消炎、止痛、止血等成分,可以有效减轻痔疮症状。

对于严重的痔疮症状,如便血、贫血等,需要口服药物进行配合治疗。如止血药、抗炎药等,可以有效控制病情发展。

总之,痔疮的护理需要从多个方面入手。通过科学的护理方法,我们可以有效缓解痔疮症状,提高生活质量。

(作者供职于河南省确山县中医院)

三叉神经痛也称作“全球最痛”的颅神经疾病,其特点在于三叉神经所支配的区域(如一侧的眼角、鼻翼和嘴角)出现频繁且短暂的剧痛,这种痛感可能像电击、刀割或撕裂一样,痛感会突然暴发,也可能会突然停止。为了防止病情恶化,患者通常会害怕进食、漱口、清洁面部,这对他们的日常工作和生活造成了极大的困扰。目前,在三叉神经痛的诊断和治疗方面,仍有许多盲点和误区,许多患者至今仍未能得到科学且有效的治疗。那么,三叉神经痛有哪些治疗方法呢?

口服药物

每个三叉神经痛患者都需要接受治疗。对初次出现三叉神经痛的患者,医生通常会建议他们服用药物进行缓解。三叉神经痛的药物治疗方法包括使用卡马西平、奥卡西平等。然而,药物中的各种成分都具有一定的耐药性。例如,患者服用卡马西平可能导致头晕、共济失调、恶心和呕吐,以及意识混乱等副作用。随着疾病的发展,需要的药物剂量也在不断增多。一些在后期感到剧烈疼痛的患者,即使每天口服多片卡马西平也不能有效缓解疼痛,这时就需要结合其他手段进行治疗。

封闭疗法

三叉神经痛的封闭疗法主要是利用激素和局部麻醉剂的混合溶液,对三叉神经痛出现的部位进行注入,从而使神经受到麻醉和阻断,实现抗炎和止痛。所有接受过封闭治疗的患者都清楚,这种疗法对于三叉神经痛的持续性并非很好,大多数人在接受封闭治疗后,其治疗效果最长能持续1年,最短持续几周,但随后疾病又会重新出现。虽然封闭治疗能在短时间内缓解疼痛,但其副作用相当严重,可能导致面部麻木和感觉障碍。目前,临床上通常不建议使用封闭治疗来处理三叉神经痛。

伽马刀

伽马刀也被称为无血手术,但这种方法却无法彻底消除患者的疾病。许多患者听说伽马刀是无创治疗,会觉得很安全,但实际情况并非如此。伽马刀这种治疗方式是放射性伤害治疗,其放射范围较大,而人的面部神经组织分布广泛,因此在治疗过程中,可能会在清除病变组织的同时也伤害到正常组织。

射频疗法

射频疗法也叫热凝术,通过使用射频仪器,可以在神经组织中产生电流,然后借助这种高温将疼痛区域的神经细胞溶化和破坏,以此实现缓解疼痛的目的。由于患者的体质差异,可能会出现各种副作用,如面神经麻痹、脑出血和永久性面瘫。

综上所述,三叉神经痛的治疗方法多样,需要综合考虑病史、病因、病情以及患者的身体状况等,选择适合自己的治疗方法。在此过程中,患者及其家属应该加强对疾病的认识,避免盲目治疗和误诊,选择正规的医疗机构和专业的医生进行治疗。

(作者供职于安徽省黄山市人民医院神经外科)

动态心电图：全天候检测心脏健康

□杨梅

很多老年人经常因心脏不适、气短、胸闷等情况到院就诊,但是做了心电图检查之后却显示一切正常,这也导致医生不能够为患者制订更有针对性的治疗方案,此时则需要通过动态心电图的监测,确定患者的实际状况。

什么是24小时动态心电图 24小时动态心电图在临床中又被称为长程心电图,主要是利用一个小巧便捷的仪器,让患者随身携带,进行24小时的动态心电图监测,能够将患者在这段时间中的全部异常心电图记录下来,这样便能够让医生探测出患者的活动状态,服用药物前后的心电变化情况,判断出患者的各种心律失常现象,以及是否存在症状性心肌缺血等情况,为患者的诊断提供更有力的数据参考。

24小时动态心电图的优势 常规的心电图往往只能获取患者短时间的心电数据,只有在特定的情况下,才能监测到患者心律失常的情况,并不能在患者心脏病发作时监测到相应的数据,因此常常会产生漏诊的情况。

24小时动态心电图能够对患者进行更长时间的监测,随时捕捉异常的波动数据。此外,这种检查方式属于一种无创、便捷的检查手段,具有较高的检出率,为临床提供了更加精准的数据参考。

哪些情况下需要做24小时动态心电图 在生活中,经常会发现胸痛、心慌、头晕、胸闷、晕厥等状况的人群,在常规心电图监测下无法监测出异常情况,或者存在一过性心肌缺血的人群,可以利用24小时动态心电图监测,获取准确的数据。

在常规检查中已经获取到疾病的数据信息,但是并不能够明确患者心律失常的具体性质以及潜在的风险。而利用动态监测的方式,能够进行更有针对性的治疗方案,并通过定量分析的形式,明确患者心脏病的类型以及风险程度等。

常规心电图对心肌缺血的情况误诊率较高,可以使用动态监测的方式,对患者的休息、工作、睡眠中的心电变化进行全程记录。从而获取患者心肌缺血发生的具体时间点、频率、持续时间以及缺血的严重程度,这些关键信息对于了解心肌缺血与患者症状之间的关系非常重要,能够方便医生制订更加科学的治疗方案。

24小时动态心电图操作流程 设定监测时间 动态心电图从开始检查到结束的时间一般会精确到秒,监测的时间为24小时,若是存在特殊情况的患者,可能需要进行48小时甚至更长时间的监测。

导联电极安置 操作人员会为患者确认好电极的准确位置,避免出现连接错误的情况,需要患者积极配合。

交代注意事项 连接之后,医务人员会详细对患者交代监测期间的具体情况,并教患者如何填写生活日志。

结束动态监测 到达结束监测的时间,操作人员会先为患者取下设备电池,之后再卸下导联线的电极片。

动态分析报告 结束监测之后,会将获取到的数据内容上传到云端的服务服务器上,保证信息的完整性,之后医生会根据数据信息进行详细的分析,并书写诊断报告,确定下一步的诊疗计划。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市人民医院功能科)

呼吸系统疾病患者的日常呼吸锻炼

□王芳

呼吸系统疾病,如慢性阻塞性肺病(COPD)、哮喘、支气管炎等,通常会影响患者的呼吸功能,导致呼吸困难、咳嗽、咯痰等症状。除了药物治疗外,日常呼吸锻炼也是疾病管理的重要一环。

呼吸锻炼的重要性

呼吸功能锻炼可以帮助呼吸系统疾病患者改善呼吸功能,增强肺部肌肉的力量和耐力,提高呼吸效率,减少呼吸困难和疲劳感。同时,呼吸锻炼还有助于清除呼吸道分泌物,减少感染和并发症的风险。

常见的呼吸锻炼方法

腹式呼吸(深呼吸) 腹式呼吸是一种通过增加膈肌活动来增

强肺部气体交换的方法。患者可以在躺平或坐姿情况下,将一只手放在腹部,另一只手放在胸部,然后深呼吸使腹部隆起,同时胸部保持相对静止。呼气时,腹部缓慢下陷,将气体从肺部完全排出。这种呼吸方法有助于减少肺部呼吸肌肉的紧张感,提高呼吸效率。

缩唇呼吸 缩唇呼吸是一种通过缩小嘴唇来延长呼气时间的方法。患者可以在呼气时将嘴唇缩成一个小孔,然后缓慢呼气。这种方法有助于减少呼气时的气道阻力,使肺部气体更加充分地排出。

呼吸操 呼吸操是一种结合

呼吸和运动的锻炼方法。患者可以通过进行简单的体操动作,如扩胸、转体等,同时配合深呼吸和缩唇呼吸,来增强肺部肌肉的力量和耐力。

如何管理日常呼吸功能锻炼 制订锻炼计划 患者应根据自身情况和医生建议,制订适合自己的呼吸锻炼计划。计划应包括锻炼的时间、频率、强度和方式等。

循序渐进 患者在开始呼吸锻炼时,应从简单的动作和较低的强度开始,逐渐增加难度和强度。避免一开始就进行过于剧烈或复杂的锻炼,以免加重呼吸困难和疲劳感。

注意事项 避免在空气污染严重的环境

中进行呼吸锻炼。避免在饭后立即进行呼吸锻炼,以免影响消化功能。

呼吸锻炼时应保持身体放松,避免过度紧张和用力。如有严重呼吸困难或胸痛等状况,应立即停止锻炼并就医。

总之,日常呼吸锻炼对于呼吸系统疾病患者来说非常重要。通过制订合适的锻炼计划,循序渐进地增加锻炼强度,持之以恒地坚持锻炼,监测锻炼效果并遵循医嘱进行锻炼,患者可以有效改善呼吸功能,提高生活质量并降低并发症的风险。

(作者供职于联勤保障部队第九二〇医院/云南省昆明市)