

痤疮女孩的自救指南

□张国园

痤疮是一种常见的皮肤病，主要发生在青春期和成年早期，主要表现为毛囊和皮脂腺的慢性炎症反应，通常出现在面部、胸部和背部等多个部位。痤疮的严重程度和症状因人而异，从轻微的红头粉刺到严重的囊肿性痤疮都有可能。痤疮由多种因素引起，包括油脂分泌过多、毛囊堵塞、细菌感染等。在女性中，荷尔蒙水平的变化也可以导致痤疮的发生，比如月经周期中的雌激素变化和怀孕期间的高雄激素改变都可能促使痤疮的形成。

选择温和的清洁产品 保持面部清洁是预防和治疗痤疮的关键。女性应该选择温和的清洁产品，避免使用过度刺激性的洗面奶或化妆品。建议每天洗脸两次，使用温水轻轻按摩面部，然后用柔软的毛巾轻拍干燥。

外用药物治疗 外用药物是常见痤疮的基础用药，有改善毛囊导管角化、溶解粉刺、杀灭痤疮丙酸杆菌及抗炎等作用，比如阿达帕林凝胶、他扎罗汀乳膏、过氧苯甲酰凝胶等。

系统药物治疗 四环素类：常用的有多西环素、米诺环素，适用于Ⅲ级寻常痤疮及Ⅱ级寻常痤疮；外用治疗效果不佳者备选。维A酸类：具有显著抑制皮脂腺皮

分泌、纠正毛囊导管角化、改善毛囊厌氧环境减少痤疮丙酸杆菌繁殖、抗炎和预防瘢痕等作用，临床中常用的有异维A酸。抗雄激素类：可通过减少或拮抗雄激素活性减少皮脂腺分泌脂质，进而改善寻常痤疮，常用抗雄激素药物包括雌激素、孕激素、螺内酯及胰岛素增敏剂等。糖皮质激素类：小剂量糖皮质激素有反馈性抑制肾上腺源性雄激素前体分泌及抗炎的作用。常用的口服糖皮质激素为甲泼尼龙、泼尼松，注射用糖皮质激素为地塞米松、甲泼尼龙。

光疗 光疗也是治疗女性痤疮的一种选择。红蓝光：蓝光具有杀灭痤疮丙酸杆菌的作用，红光具有抗炎及组织修复的作用，每周照射两次，可作为Ⅱ级及Ⅲ级寻常痤疮的辅助治疗。黄光：具有降低末梢神经兴奋性，减轻局部皮肤敏感，改善红斑和毛细血管扩张，增强皮肤免疫功能的作用。激光与强脉冲光：多种近红外波长激光有助于抑制皮脂腺分泌及抗炎作用，适用于Ⅲ级寻常痤疮的二线治疗；强脉冲光和脉冲染料激光可以改善痤疮炎症后红斑；点阵激光对痤疮瘢痕有一定改善。

化学剥脱 化学剥脱是一种

通过化学剥脱剂引起皮肤不同层次的剥脱，促进表皮更新和真皮重建的技术。它通过降低角质形成细胞间粘附性，纠正毛囊导管角化，溶解粉刺，同时促进黑色素细胞产生的黑色素从基底细胞层向角质层迁移脱落，有减少色素沉着、提亮肤色的作用，适用于各种类型痤疮患者及肤色不均、痤疮后遗瘢痕、痤疮后色素沉着患者。临床上常用的化学剥脱剂包括α-羟基酸、β-羟基酸、复合酸，其中α-羟基酸以果酸为代表，β-羟基酸以水杨酸为代表。

（作者供职于山东省潍坊市中医院）

如何做好口腔护理

□陈天选

口腔健康是全身健康的重要组成部分，往往被大众所忽视。今天，我们将探讨一些口腔健康知识，让读者重新审视自己的口腔护理习惯。

刷牙：不仅是时间问题，还有技巧

大家都知道刷牙的重要性，但仅仅知道每天刷牙两次是远远不够的。刷牙的正确技巧和时间同样关键。正确的刷牙方法应该是采用巴氏刷牙法，即牙刷与牙齿呈45度角，轻轻地在牙齿表面进行水平颤动。每次刷牙应持续至少两分钟，确保每个牙齿都得到充分的清洁。此外，刷牙时还要注意不要用力过猛，以免损伤牙齿和牙龈。

牙线的使用：清洁牙缝的必备工具

牙线对于清洁牙缝中的食物残渣和牙菌斑至关重要。虽然牙刷能够清洁牙齿表面，但对于牙缝中的污垢却无能为力。因此，牙线成为我们清洁牙缝的必备工具。使用牙线时，应将其轻轻滑入牙缝中，然后上下移动以清除牙缝中的污垢。每天至少使用一次牙线，可以显著提高口腔的清洁度。

氟化物：预防蛀牙的得力助手

氟化物是预防蛀牙的重要组成部分，能够增强牙齿的抗酸性，减少牙齿表面的矿物质流失，从而有效预防蛀牙的发生。除了使用含氟牙膏外，还可以考虑使用含氟漱口水或定期进行氟化物治疗。需要注意的是，过量摄入氟化物可能导致氟斑牙等问题。因此，在使用含氟产品时，要遵循牙科医生的建议。

牙周病：比蛀牙更隐蔽的敌人

牙周病是一种慢性进行性疾病，其早期症状往往不明显，容易被忽视。一旦牙周病发展到晚期，就可能引发牙齿松动、脱落等严重后果。更为严重的是，牙周病还与心脏病、糖尿病等全身性疾病密切相关。因此，我们应该高度重视牙周健康的维护，定期进行口腔检查和洁牙。一旦发现牙周病的症状，应及时就医。

智齿：并非都需要拔除

智齿是口腔中最后长出的牙齿，由于生长空间有限，常常会导致智齿生长位置不正或阻生。很多人认为智齿必须拔除，实际上并非如此。如果智齿生长位置正常且没有引起任何症状，就可以保留下来。如果智齿生长位置不正或引起疼痛、肿胀等症状，那么就需要考虑拔除智齿了。在拔除智齿之前，一定要进行详细的检查和评估，以确保手术的安全和有效。

口腔癌：早期发现至关重要

口腔癌是一种严重的口腔疾病，其发病与吸烟、饮酒等不良习惯密切相关。为了预防口腔癌的发生，我们应该避免不良习惯，并定期进行口腔检查。口腔癌的早期症状包括口腔内出现肿块、溃疡、疼痛等异常情况。一旦发现这些症状，应及时就医。早期发现和及时治疗口腔癌可以显著提高患者的生存率和生活质量。

（作者供职于河南省郑州市新郑植卓口腔门诊部）

孕妇应知的产前护理要点

□袁爱静

随着预产期的临近，孕妇的身体和心理都将面临一系列的挑战。因此，产前准备和护理显得尤为重要。

饮食调整 孕妇的饮食对胎儿的发育至关重要。孕妇在产前应坚持均衡饮食，增加富含蛋白质、铁、钙、维生素等营养素的食物摄入。具体来说，可以适当增加瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等食物的摄入，这些食物富含蛋白质和铁元素，有助于胎儿的生长发育和孕妇血红蛋白的合成。同时，孕妇还应多吃新鲜蔬菜和水果，以补充身体所需的维生素和矿物质。

适度运动 适度运动是增强孕妇身体素质、促进胎儿健康发育的重要手段。孕妇可以选择适合自己的运动方式，比如散步、孕妇瑜伽、游泳等低强度运动。这些运动可以帮助孕妇增强肌肉力量、提高心肺功能、缓解孕期不适，并有助于分娩时的产程进展。运动时，要注意安全，避免剧烈运动和过度劳累。如有身体不适，应及时停止运动并咨询医生。

心理调适 孕期情绪波动是常见的现象，孕妇要学会调整自己的心态，保持愉快的心情。可以与家人、朋友分享自己的心情和感受，或者参加一些孕期培训课程，了解孕期知识，增强自信心。同时，要保持良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠时间，缓解孕期压力。

定期产检 定期产检是确保母婴健康的重要手段。孕妇应按照医生的建议，定期进行产前检查，包括血压、体重、胎心音听诊、宫高腹围测量等常规检查，以及必要的特殊检查，比如唐氏筛查、B超等。这些检查可以帮助医生及时了解孕妇和胎儿的健康状况，发现并处理可能存在的异常情况。

避免不良习惯 在产前阶段，孕妇应该避免吸烟、饮酒等。这些不良习惯会对胎儿的健康产生负面影响，甚至可能导致胎儿畸形或早产。此外，孕妇还应该避免接触有害物质和辐射源，以免对胎儿造成危害。

学习分娩知识 孕妇可以通过阅读相关书籍、参加孕妇课程、观看视频等方式来学习分娩知识、母乳喂养知识、新生儿护理知识等。这些知识可以帮助孕妇更好地应对分娩过程中的各种情况，提高分娩的顺利程度和母婴的健康水平。

待产包准备 待产包是孕妇在分娩前需要准备的一些用品，包括产妇和婴儿的衣物、洗漱用品、卫生用品等。孕妇可以根据自己的需要和医院的情况来准备待产包。在准备过程中，孕妇应注意选择舒适、实用、安全的用品，确保母婴在分娩过程中的舒适和安全。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

夏季腹泻的检验和防治

□郭晓华

夏日炎炎，高温不仅考验着我们的耐热能力，也让我们的肠胃变得格外脆弱。随着气温的攀升，食物容易变质，加上人们偏爱冷饮和生冷食物，腹泻成为夏季常见的健康困扰。腹泻不仅影响日常生活质量，严重时还可能引发脱水、电解质紊乱等并发症。因此，掌握科学的预防与治疗知识至关重要。

夏季腹泻的常见原因

细菌感染 高温环境下，细菌繁殖迅速，比如沙门氏菌、大肠杆菌等，这些细菌常通过受污染的食物或水源进入人体，引发急性胃肠炎。

病毒感染 诺如病毒、轮状病毒等在夏季也较为活跃，通过人与人之间的接触或食用受污染的食物传播，感染后会引发腹泻。

食物变质 高温加速食物腐败，未妥善保存的剩饭剩菜、海鲜、肉类等易成为病原体的温床，食用后会引发腹泻。

过度贪凉 频繁食用生冷食物或冷饮，导致肠胃功能紊乱，引起非感染性腹泻。

夏季腹泻的检验诊断

粪便常规检查 通过检查粪便的颜色、性状、气味等，初步判断腹泻的原因。同时，还可以检查粪便中是否存在红细胞、白细胞、寄生虫等异常成分。

粪便培养 将粪便样本置于特定的培养基中，观察细菌的生长情况，以确定腹泻是否由细菌感染引起。粪便培养是诊断细菌性腹泻的重要方法。

血清学检查 通过检测血液中的抗体水平，判断患者是否感染某种病毒或细菌。血清学检查对于病毒性腹泻的诊断具有重要意义。

分子生物学检测 利用PCR（聚合酶链反应）等分子生物学技术，检测粪便样本中的病毒或细菌核酸，以快速准确地诊断腹泻的病因。

防治措施

饮食卫生 夏季尤其要注重食物的新鲜与卫生，避免食用放置时间过长或未经充分加热的食物，尽量选择煮熟的食物。

正确储存食物 确保食物在低温下储存，使用冰箱时注意生熟食分开存放，避免交叉污染。

适量饮用清洁水 夏季出汗多，补充水分的同时，要确保饮用水的清洁安全，避免饮用生水。

适度降温 合理安排冷饮摄入，不宜过量，避免骤冷骤热对肠胃造成刺激。

个人卫生 勤洗手，尤其是在处理食物前后及饭前便后，使用肥皂和流动水彻底清洁双手。

及时就医 出现腹泻症状时，尤其是伴有高热、剧烈腹痛、血便等症状，应及时就医，并遵医嘱进行相应的检验和治疗。（作者供职于山东省济南市第四人民医院）

重症护理：生命之重，护理之精

□马国云

在医学领域，重症护理无疑是最为严峻、最为精细的一环，它关乎生命的延续，关乎患者与病魔抗争的每一刻。

重症护理的理念

重症护理的理念是“以人为本，全面照顾”，强调以患者为中心，通过提供全面、细致、专业的护理服务，最大限度地保障患者的生命安全，促进患者康复。在重症护理中，医护人员不仅关注患者的生命体征和病情变化，还关注患者的心理、营养、康复等方面的需求，为患者提供全方位的照护。

重症护理的关键措施

严密监测生命体征 重症患者的生命体征往往波动较大，需要医护人员严密监测，包括心率、呼吸、血压、体温等指标的实时监测，还有血氧饱和度和呼气末二氧化碳分压等参数的监测。通过监测这些数据，医护人员可以及时了解患者的病情变化，为治疗提供有力依据。

精细化治疗护理 重症患者通常需要进行复杂的治疗和护理。医护

人员需要根据患者的具体病情，制定个性化的治疗方案和护理计划，包括药物治疗、机械通气、血液净化等治疗措施，和体位护理、管道护理、皮肤护理等护理措施。在治疗和护理过程中，医护人员需要保持高度的专注和细致，确保每一个细节都得到妥善处理。

心理支持与人文关怀 重症患者往往面临着巨大的心理压力和痛苦。医护人员需要关注患者的心理状态，通过与患者沟通交流、倾听患者的心声、鼓励患者树立信心等方式，帮助患者缓解焦虑、恐惧等负面情绪。同时，医护人员还需要关注患者的人文需求，尊重患者的尊严和隐私，为患者提供温馨、舒适的护理环境。

营养支持与康复锻炼 由于疾病的影响，重症患者往往存在营养不良和肌肉萎缩等问题。医护人员需要根据患者的营养需求和消化功能，制定合理的饮食计划和营养支持方案。同时，医护人员还需要鼓励患者进行康复锻炼，帮助患者恢复肌肉力

量和活动能力，提高患者的生活质量。

重症护理对患者康复的重要性

重症护理在患者康复过程中发挥着至关重要的作用。首先，通过严密监测生命体征和精细化的护理，可以及时发现和处理患者的病情变化，防止病情进一步恶化，为患者的康复创造有利条件。其次，心理支持与人文关怀可以缓解患者的心理压力和痛苦，增强患者的信心和勇气，使患者更加积极地面对治疗和康复。最后，营养支持与康复锻炼可以帮助患者恢复身体和生活能力，提高患者的生活质量和适应能力。

重症护理是一项艰巨而神圣的工作，需要医护人员具备高度的专业素养和责任心，以患者为中心，提供全面、细致、专业的护理服务。借助重症护理，许多重症患者得以康复出院，重新回归社会和家庭。

（作者供职于山东省济宁市梁山县人民医院）

全科医生在公共卫生突发事件中的作用

□黄炎

在日常生活中，突发事件时有发生，比如自然灾害、传染病爆发等。这些事件对人们的生命安全和健康造成严重威胁。在应对这些突发事件的过程中，全科医生作为基层医疗机构的重要组成部分，发挥着不可或缺的作用。

全科医生的角色与职责

全科医生是经过专业培训的基层医疗专家，负责提供全面的、连续性的医疗服务。在公共卫生突发事件中，全科医生承担着多重角色，包括预防、诊断、治疗、患者教育及社区协调等。全科医生凭借其丰富的临床经验和全面的医学知识，为患者提供及时的医疗服务，同时也为政府和公共卫生机构提供有力的支持。

全科医生的作用

预防疾病 全科医生在预防和控制传染病等公共卫生突发

事件中发挥着关键作用。他们积极参与疫苗接种计划，对疾病进行监测和报告，及时发现并控制疫情。此外，全科医生还通过健康教育普及预防知识，提高公众的自我防护意识。

医疗救治 在突发事件发生时，全科医生能够迅速响应，为患者提供初步的医疗救治。他们负责患者的分诊和转诊工作，确保患者得到及时、专业的治疗。全科医生还能够在医疗资源有限的情况下，合理分配资源，为重症患者提供优先治疗。

心理支持 公共卫生突发事件往往会给患者带来巨大的心理压力，全科医生在提供心理援助方面扮演着重要角色。他们通过心理咨询、疏导等方式，帮助患者及家属缓解紧张情绪，增强信心，从而更好地应对突发事件带来的挑战。

健康教育 全科医生在公共

卫生突发事件中承担着健康教育职责。他们向社区居民普及预防知识，提高公众对疾病的认识和理解。通过健康教育，公众可以更好地了解预防措施，减少感染和传播的风险。

协调与联络 全科医生在应对突发事件时还需承担起协调与联络的职责。他们与医疗机构、公共卫生机构及政府部门保持密切联系，确保信息的及时传递和资源的合理分配。全科医生还负责协调社区资源，动员志愿者和居民参与防控工作。

案例分析

为了更直观地展示全科医生在公共卫生突发事件中的作用，我们通过以下案例进行分析：

在某城市发生的流感疫情中，全科医生积极参与预防和控制工作。他们为社区居民提供疫苗接种服务，开展健康教育活

动，提高居民的防护意识。同时，全科医生还对疑似病例进行监测和报告，协助政府部门及时控制疫情的扩散。在这次疫情中，全科医生发挥了至关重要的作用，有效降低了感染率和发病率。

在某地区发生的突发地震中，全科医生迅速启动应急响应机制。他们积极参与伤员的救治工作，为伤员提供初步医疗处理和转诊服务。同时，全科医生还承担起心理援助的任务，为受灾群众和救援人员提供心理支持。在这场地震中，全科医生的快速响应和专业服务对于保障受灾群众的生命安全和心理健康起到了至关重要的作用。

通过以上案例分析，我们可以看到，全科医生在公共卫生突发事件中发挥着不可或缺的作用，他们不仅在医疗救治方面提供专业服务，还在预防

控制、健康教育、心理支持和协调联络等方面发挥重要作用。

提高全科医生的应对能力

为了更好地应对公共卫生突发事件，我们需要提高全科医生的应对能力。政府和医疗机构应加强对全科医生的培训和教育，提高他们的专业水平和应急能力。同时，应提供充足的资源支持，确保全科医生在应对突发事件时具备足够的医疗设备和药品。此外，应建立协作机制，加强全科医生与其他医疗专业人员、公共卫生机构和政府部门的合作与沟通，形成高效的应急响应体系。通过这些措施的实施，可以提升全科医生的应对能力，更好地发挥他们在公共卫生突发事件中的作用。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市青秀区七星社区卫生服务中心）

哮喘用药攻略

□安文涛

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、胸闷或呼吸困难为主要症状。对于哮喘患者来说，了解正确的用药方法和药物选择至关重要，它能帮助患者有效控制症状，提高生活质量。

哮喘药物种类

哮喘药物主要分为两大类：控制性药物和缓解性药物。

控制性药物 用于长期控制哮喘症状，预防哮喘发作，主要包括吸入性糖皮质激素（比如布地奈德、丙酸倍氯米松等）、长效β₂受体激动剂（比如沙美特罗、福莫特罗等）、白三烯受体阻滞剂（比如孟鲁司特、扎鲁司特等）、缓释茶碱等。

缓解性药物 用于迅速缓解哮喘症状，主要用于哮喘急性发作时，主要包括短效β₂受体激动剂（比如沙丁胺醇、特布他林等）、吸入型抗胆碱能药物（比如异丙托溴铵、噻托溴铵等）、全身用糖皮质激素（比如泼尼松龙）等。

用药原则

长期规范治疗 哮喘的治疗需要长期坚持，不能随意停药或减量。患者应按照医生的建议，规范使用控制性药物，以减少哮喘发作的频率和严重程度。

正确使用缓解性药物 在哮喘急性发作时，患者应正确使用缓解性药物，以迅速缓解症状。但缓解性药物不能替代控制性药物，不能长期使用。

监测和调整治疗方案 患者应定期到医院复查，医生会根据患者的症状和药物使用

情况，调整治疗方案，以确保治疗效果。

用药注意事项

遵医嘱用药 患者应严格按照医生的建议用药，不得随意更改药物种类、剂量或用药时间。如有疑问或不适，应及时咨询医生。

正确使用吸入装置 吸入装置是哮喘患者常用的给药方式，患者应正确使用吸入装置，确保药物能够充分进入肺部。在使用吸入装置前，应仔细阅读说明书或咨询医生。

避免过敏原 哮喘患者应尽量避免接触过敏原，比如花粉、尘螨、动物皮毛等。在季节交替或空气污染严重时，应减少户外活动，或外出时佩戴口罩。

保持良好的生活习惯 哮喘患者应保持健康的生活习惯，比如规律作息、合理饮食、适度运动等。这些习惯有助于提高身体免疫力，减少哮喘发作的风险。

哮喘患者的自我管理

记录哮喘日记 哮喘患者应记录哮喘日记，包括每日症状、用药情况、过敏原接触情况等，有助于患者更好地了解自己的病情和药物效果，为医生调整治疗方案提供依据。

随身携带急救药物 哮喘患者应随身携带急救药物（比如短效β₂受体激动剂），以备哮喘急性发作时使用。

学习哮喘急救知识 哮喘患者应学习哮喘急救知识，比如识别哮喘发作的征兆、正确使用急救药物等，有助于患者在哮喘急性发作时采取正确的自救措施，减少危险。

（作者供职于山东省枣庄市立医院）