

哮喘患者生活指南

□张嵩峰

哮喘是一种常见的呼吸系统疾病，影响着全球数亿人的生活。哮喘的症状包括喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等，可能导致日常生活的不便和身体的不适。通过科学的生活调整和医疗手段，哮喘患者可以有效地控制症状，提高生活质量。

认识哮喘

哮喘是一种慢性炎症性疾病，主要影响气道，导致气道对各种刺激因素过度反应，进而引起喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等症状。哮喘的发病机制非常复杂，涉及多个因素，包括遗传、环境、免疫等。

哮喘的症状可能因触发因素而加重，比如过敏原、空气污染、呼吸道感染等。过敏原是哮喘最常见的诱发因素之一，比如花粉、尘螨、动物皮屑等。空气污染也是哮喘的常见触发因素，比如烟雾、化学气体等。此外，呼吸道感染，比如感冒、支气管炎等，也可能诱发哮喘发作。

为了控制哮喘症状，患者需要了解自己的过敏原，并尽量避免与之接触。同时，保持室内空气流通，减少空气污染的暴露也是重要的预防措施。此外，定期进行肺功能检查，了解病情变化，及时调整治疗方案也是必要的。

诊断

临床症状 哮喘的主要症状包括反复发作的气喘、胸闷、气促和咳嗽。有的可能以咳嗽为唯一的症状；有的可能属于运动后或者服用阿司匹林等以后，诱发以上的症状。

支气管舒张实验 这是哮喘诊断中的一项重要检查，如果结果为阳性，则可以确诊为哮喘。

支气管激发试验 通过激发试验，观察患者是否出现喘息、气急、胸闷及咳嗽等症状，如果结果为阳性，也可以确诊为哮喘。

其他检查 比如肺功能检查、过敏原检测等，这些检查可以帮助医生更全面地了解患者的病情。

治疗

避免接触过敏原和促发因素 这是预防哮喘发作的重要措施。患者需要了解自己的过敏原，并尽量避免与之接触。同时，保持室内空气流通，减少空气污染的暴露也是重要的预防措施。此外，定期进行肺功能检查，了解病情变化，及时调整治疗方案也是必要的。

如何解读心血管疾病标志物

□张冉冉

心血管疾病作为当今威胁人类健康的重大杀手，早期发现和准确诊断对于预防和治疗至关重要。心血管标志物作为心脏疾病的信号灯，能够在疾病发生或发展初期提供关键信息，帮助医生进行及时干预。

种类与意义

心血管标志物是指一系列在心血管疾病发生、发展过程中产生变化的生物分子，能够反映心脏疾病的病理、生理状态。常见的心血管标志物包括肌酐、肌钙蛋白、脑钠肽、C反应蛋白等。这些标志物在心脏受损、心肌坏死、心功能不全等情况下会出现不同程度的升高，为医生提供诊断依据。

肌酐是一组与心肌细胞代谢相关的酶类，比如肌酸激酶、乳酸脱氢酶等。当心肌受损时，这些酶会释放入血，导致血清中浓度升高。因此，肌酐的检测对于诊断心肌梗死等心血管病具有重要意义。

肌钙蛋白是心肌细胞特有的蛋白质，具有高度的心肌特异性。在心肌损伤时，肌钙蛋白释放入血，其浓度变化与心肌损伤程度密切相关。因此，肌钙蛋白已成为诊断急性心肌梗死的首选标志物。

脑钠肽是一种由心脏分泌的激素，具有调节体液平衡、降低血压等作用。在心功能不全时，脑钠肽的分泌会增加。因此，其血清浓度可作为评估心脏功能的重要指标。

C反应蛋白是一种非特异性炎症标志物，其水平升高可能意味着心血管疾病风险的增加。虽然C反应蛋白不直接反映心脏损伤，但在心血管疾病的预测和风险评估中具有一定价值。

临床应用

首先，它们是心血管疾病诊断的重要依据。通过检测血清中标志物的浓度变化，医生可以判断患者是否存在心脏损伤、心功能不全等情况，从而作出准确诊断。

其次，心血管疾病标志物可用于评估疾病的严重程度和预后，比如肌钙蛋白的浓度与心肌梗死面积和心功能受损程度密切相关，可用于评估病情严重程度；而脑钠肽的水平则可反映心衰患者的病情严重程度和预后。

最后，心血管疾病标志物还可用于监测治疗效果和调整治疗方案。通过定期检测标志物水平的变化，医生可以了解患者的病情变化，评估治疗效果，并根据实际情况调整治疗方案，以达到最佳治疗效果。

局限性与发展趋势

尽管心血管标志物在心脏疾病的诊断和治疗中发挥着重要作用，但它们也有一定的局限性。首先，部分标志物特异性不高，会受到其他因素的影响，导致误诊或漏诊。其次，某些标志物的变化可能滞后于疾病的实际进展，使得早期诊断变得困难。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

急诊护理，为生命而战的无名英雄

□王海娟

在紧急情况下，生命的存亡往往在一线之间。这时，急诊护理就成了无名英雄。他们在匆忙中奋力挽救生命，为受伤和患病的人提供了必要的护理和支持。本文将介绍急诊护理的重要性及他们的工作内容。

急诊护理是医疗体系中不可或缺的一环。在急诊室，病情复杂多变，时间紧迫，需要经验丰富、专业技能过硬的医护人员来处理各种紧急情况。他们是桥梁和纽带，连接患者和医生，扮演着至关重要的角色。急诊

医护人员需要快速反应、冷静应对，同时具备丰富的临床知识和技能，需要与其他部门的医护人员紧密合作，协调处理病情，确保患者得到及时、有效的治疗。

急诊护理的工作内容多种多样，包括但不限于以下几个方面：

紧急救护 急诊护士是最先接触到病患的人。在患者抵达急诊室后，他们会迅速评估病情，进行必要的急救措施，以稳定患者的病情和保障生命安全。急诊护士不仅需要拥有出色的急救技能，还需要掌握各种临床技

能，能够提供全面的医疗服务。他们要处理各种创伤、疾病和病症，为患者提供及时有效的治疗。凭借专业知识，急诊护士能够迅速评估患者的病情，并采取适当的医疗措施，进行血液检测、放置导管、进行伤口处理等各项护理工作，确保患者得到最佳的医疗服务。

临床评估 在接诊患者后，急诊护士会进行详细的临床评估，收集患者的病史、主诉和症状等信息，确定急救优先级，为患者提供全面的病情描述和数据支持。

手术准备 在急诊手术场景中，急诊护士需要配合医生进行手术准备工作，会协助医生完成手术器械的准备，确保手术室环境的清洁和安全。

疼痛管理 急诊护士需要对患者的疼痛进行评估，并采取相应的措施来缓解疼痛，比如给予药物镇痛或使用物理疗法等。

心理支持 除了医疗技能，急诊护士还需要提供温暖的心理支持。在紧急情况下，患者和他们的家人往往处于无助和恐惧中，急诊护士需要以友善的态度和耐心的引导，安抚他们的情绪，帮助他们增强信心。急诊护士往往是与患者最亲密的医疗团队成员之一，他们倾听患者的故事，关注他们的需求，并为他们提供温暖的关怀。这种人性化的护理能够让患者感受到被重视和支持，从而加快恢复过程。

(作者供职于山东省潍坊市第二人民医院)

果、蔬菜的摄入，减少油腻、辛辣食物的摄入。要避免过多摄入咖啡因、酒精等刺激性物质。

定期运动 适量运动可以提高身体素质，增强免疫力，有助于预防哮喘发作。要选择适合自己的运动方式，比如散步、游泳、瑜伽等。避免在哮喘发作时进行剧烈运动。

睡眠充足 充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提高。要保持规律的作息习惯，创造良好的睡眠环境。如有必要，可咨询医生使用助眠药物。

掌握有效的呼吸技巧 掌握有效的呼吸技巧可以帮助患者在哮喘发作时缓解症状。尝试进行深呼吸练习，比如腹式呼吸或缓慢呼吸等。这些技巧可以帮助患者放松身体，减轻呼吸困难。

心理调适与社交支持 寻求心理咨询 如果患者感到无法应对哮喘带来的心理压力，可以寻求心理咨询师的帮助。他们可以提供专业的支持和指导，帮助患者应对焦虑和压力。

加入患者支持团体 加入患

如何告别“鼠标手”

□孙仁义

在数字化日益普及的今天，电脑和鼠标几乎成了我们工作、学习和娱乐的必备工具。然而，长时间使用电脑和鼠标，尤其是姿势不正确时，可能会导致一种被称为“腕管综合征”的疾病。

腕管综合征是一种常见的神经系统疾病，主要由正中神经在腕管内受压引起。腕管是一个位于手腕掌侧的骨性纤维管道，里面容纳了正中神经和九条肌腱。正中神经是一条从手臂一直延伸到手掌的神经，控制着拇指、食指、中指和无名指的一部分感觉和运动功能。当腕管内的压力增高，导致正中神经受到卡压时，就会出现手麻、手痛、手部肌肉萎缩等症状，严重时甚至会影响手部的正常功能。

成因 长时间使用电脑和鼠标。长时间保持一个姿势使用电脑和鼠标，尤其是手腕过度弯曲或扭曲，会导致腕管内的压力增加，从而压迫正中神经。

预防 避免重复性手部活动。要减少手腕和前臂肌肉、韧带的过度使用，降低肌腱损伤的风险。在日常生活中，注意适当休息，避免长时间保持一个动作不动。

调整工作姿势与休息时间 每小时起身活动5分钟~10分钟，以缓解手部疲劳。保持手腕与桌面平行，避免过度弯曲或扭曲。

使用支撑器具 比如腕关节固定带等，可提供物理支持，稳定腕关节，防止进一步损伤。建议需要频繁用手工作的人佩戴，比如电脑工作者或经常搬运重物的人群。

非手术治疗 一般治疗 按摩法：用拇指指腹沿前臂下段向屈指肌腱方向进行按摩，并配合腕部被动摇法，再在外关、阳溪、鱼际等穴及腕部压痛点重点按

揉，以患者有酸胀感为度。拔伸法：轻度拔伸患侧，同时缓缓旋转、屈伸腕关节，然后再用左手握腕，右手拇、食两指捏住患手拇指远节，向远心端迅速拔伸，以发生弹响为佳。

药物治疗 非甾体抗炎药：比如布洛芬，能有效缓解腕管综合征引起的疼痛。神经营养药物：比如维生素B₁₂，有助于营养受损神经。糖皮质激素局部注射：在专业医生指导下进行精准注射，能迅速减轻神经周围组织的肿胀和压迫，缓解疼痛及功能障碍。

手术治疗 当非手术治疗无效或症状严重时，可考虑手术治疗。手术治疗主要有两种：

开放性腕管减压术。虽然创伤较大，但效果好。

内镜下腕管松解减压术。此方法创伤小，术后恢复期短。随着内镜技术和手术器械的发展，此手术近年来被广泛应用。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

摆药中心在医疗过程中的作用

□孟颖

近年来，人们对医疗服务的要求也越来越高。药品是治疗疾病的重要工具之一，药品的使用和管理并非简单的事情。为了确保患者的用药安全和治疗效果，不少医院设立了专业的摆药中心，由药剂科负责药品的配制、管理和监控。

什么是摆药中心

摆药中心，顾名思义，就是负责药品摆放、拆零和分发，通常设在药剂科内，主要任务是根据医生开具的处方，将药品按照规定摆放在指定的药盒或药架上，确保患者能够按时、按量、准确地使用药物。摆药中心人员通常由专业的药师和技术人员组成，他们具备丰富的药学知识和技能，能够为临床治疗提供有力的支持。

为什么需要摆药中心

有利于药品的“金额管理”。有了专业的摆药中心，所有药品的进、销、存都有了严格的记录，每个科室

实际用药一目了然，可以做到“重点统计、实耗实销”。这不仅能够避免财务上的损失，还能提高医院的管理效率。

有利于药品仓库掌握药品信息。药剂科通过专业的摆药中心可以实时掌握药品的库存、使用情况等信息，能够及时调整库存结构，合理安排进货计划，避免药品积压和浪费。同时，还能根据数据反馈优化药品采购策略，降低库存成本。

可减少药品浪费和丢失。摆药中心负责根据医生的处方为患者发药，要求药剂师对处方进行仔细审核，确保药品品种、剂量和用法与医生的医嘱一致。为了满足不同患者的用药需求，摆药中心需要实现药物剂量的精确分配。对于一些需要调整剂量的药物，药剂师可以精确地将药物分成半片或1/4片等更小单位。

可减少差错。对于每一顿药的剂量，摆药中心会严格遵循医生的处

方进行调配，确保患者得到的药物剂量准确无误，避免出现患者吃错药、多吃药现象。摆药中心的专业技术人员分工明确，专人核对药品，杜绝出错。

有利于特殊药品管理。对于特殊药品，专业的摆药中心能够提供更加专业和严格的管理。从存储到使用都有严格的规范和操作流程，既不影响正常使用这些药品，又能实施有效的控制与管理。

有利于推动临床药学的开展。摆药中心与临床医生紧密联系，摆药中心专业技术人员能够对医生开具的处方进行细致的审核。一旦发现问题，可以及时与医生进行沟通，指出问题并提出合理的修改建议。同时，还可以及时收集临床意见，报告药物不良反应。

(作者供职于山东省潍坊市第二人民医院)

应急情况下供应室的快速响应

□张微微

在医疗领域，每一次突发应急情况都是对医疗机构应对能力的严峻考验。无论是突如其来的公共卫生事件、自然灾害还是其他紧急医疗状况，都要求我们能够迅速、有效地作出响应。而在这其中，供应室作为医疗物资的重要集散地，其快速响应能力对于保障医疗安全具有至关重要的作用。

供应室是医院运营中不可或缺的一环，负责采购、储存、发放和管理各类医疗设备和用品。在日常运营中，供应室通过高效的管理和有序的运转，确保医疗设备和用品的及时供应，为医院的正常运转提供了坚实的后勤。而在应急情况下，供应室更是扮演着至关重要的角色，它的快速响应能力直接关系到患者的生命安全和医疗救治效果。在应急情况下，供应室的快速响应措施如下：

应急预案的制定与演练 为了应对可能发生的应急情况，供应室需要制定详细的应急预案，并定期组织演练。预案中应明确各部门的职责、任务、工作流程和联系方式，确保在紧急情况下能够快速启动应急响应机制。

物资储备与分类管理 供应室应根据医院的实际情况和应急需求，合理储备各类医疗设备和用品。同时，应对物资进行严格的分类管理，确保在紧急情况下能够快速找到所需的物资，并快速进行调配和发放。

快速响应流程 在应急情况下，供应室应迅速启动快速响应流程。首先，要迅速了解临床一线的需求，并根据需求进行物资调配。其次，要确保物资的快速发放和配送，减少等待时间。再次，要与临床科室保持密切联系，及时获取反馈，并根据反馈调整供应策略。

信息化技术支持 利用信息化技术可以大大提高供应室的快速响应能力。通过建立医疗物资管理系统的实时监控和预警，可以确保在物资短缺时能够及时发现并采取措施。此外，利用物联网技术可以实现物资的自动化配送和跟踪管理，进一步提高效率。

在应急情况下，保障医疗安全是首要任务。医疗设备和用品的及时供应是确保患者得到及时有效救治的基础。如果供应不足或延迟，可能会对患者的生命健康造成威胁。因此，供应室在应急情况下的快速响应能力对于保障医疗安全具有至关重要的作用。

此外，供应室需要密切关注临床科室的需求和反馈，及时调整供应策略，确保医疗设备和用品的及时供应。同时，临床科室也需要积极向供应室提供需求和反馈，共同应对可能发生的应急情况。

为了提高快速响应能力和保障医疗安全水平，供应室需要持续改进和培训。一方面，要定期对供应室的工作进行评估和总结，发现问题并及时改进；另一方面，要加强对供应室人员的培训和教育，提高他们的专业素养和应对能力。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

中医治疗荨麻疹方法解析

□赵文雁 侯嘉庭

荨麻疹在中医上被称为瘾疹，是一种皮肤病症，主要特征是皮肤上出现红肿、痒疹，类似荨麻疹所触发的症状，故而得名荨麻疹。在中医理论中，荨麻疹的发生通常与体内外邪气的侵袭有关，尤其是外感风热、湿热邪毒。

中医对荨麻疹的认识

根据中医理论，荨麻疹的发生与人体的脾胃虚弱、肺功不正、体内湿热蕴结等有关。中医将荨麻疹分为风热瘾疹和湿热瘾疹两类，根据不同的体质和病因分别进行辨证施治。

风热瘾疹 主要表现为皮肤上有红肿、疹子，伴有痒疹，多由外感风热引发，常伴有发热、咽喉痛等症状。

湿热瘾疹 皮肤红肿、疹子较多，且常伴有潮湿灼热感，多由内湿内蕴引发，伴有口苦、口干、便秘等症状。

中医对荨麻疹的诊断 诊断荨麻疹时，中医主要通过望、闻、问、切四诊相结合的方法进行。医师会观察患者皮肤病变的部位、形态、色泽等情况，听取患者主诉的症状，了解患者的体质状况、脏腑功能、舌苔脉象等，从而明确病情所属虚实寒热的属性，为后续的治疗提供依据。

中医辨证施治原则 中医治疗荨麻疹的关键在于辨证施治。在治疗过程中，中医将依据患者体质、病情轻重、病程长短等因素综

合施治，强调个体化和综合调理。

中药调理

清热解暑类中药 对于风热瘾疹，中医常用具有清热解暑功效的中药进行治疗，比如黄连、连翘等。这些药物能清热泻火、解毒祛痰，有助于治疗荨麻疹引起的痒疹、红肿等症状。

祛湿除痒类中药 对于湿热瘾疹，中医会选用祛湿除痒、清热解暑的中药，比如木通、茵陈等，帮助体内湿气排出，改善痒疹症状，减轻皮肤反应。

针灸疗法

风热驱邪 针灸治疗可以调和气血，平衡阴阳，驱散风热邪气。选择特定的穴位进行刺激，可帮助患者排出体内的湿热毒邪，促进血液循环，加快恢复速度。

清热除湿 针灸还可以帮助清除湿热毒邪，促进体内湿气的排出，同时增强机体的免疫力，减轻荨麻疹症状，促进皮肤康复。

饮食调理与注意事项

忌口 患者在治疗期间应忌辛辣刺激性食物，避免食用海鲜、辣椒等易引起过敏的食物，以免加重荨麻疹症状。

宜清淡易消化食物 饮食宜清淡易消化，多摄入富含维生素C、维生素E等抗氧化物质的水果、蔬菜，有助于促进身体代谢，维持皮肤健康。

(作者供职于新疆昌吉州中医医院)