

如何正确存放和使用西药

□宋春德

在现代医疗体系中,西药在治疗疾病方面具有重要作用,其科学性得到了广泛认可。随着医疗技术的飞速发展,从简单的解热镇痛药到复杂的生物制剂,西药的种类日益繁多。然而,西药在发挥治疗作用的同时,也往往有着一定的副作用。了解西药,正确用药,对于每个患者都很重要。

用药前的准备工作

在用药前,患者应与医生进行沟通。这不仅是为了获取药物的名称和剂量,更重要的是为了了解药物的治疗效果、治疗目的以及可能伴随的副作用。患者应当告知医生当前使用的所有药

物,以免药物之间相互作用,影响治疗效果。药品说明书是关于药物使用信息的“名片”。患者应当逐字逐句地阅读药品说明书,确保自己对即将服用的药物有全面的认识。

用药过程中的注意事项

患者应当严格按照医生或药师所指示的剂量、时间间隔和用药方式来服用药物,不可随意增减剂量或更改用药方式。药物的剂量与治疗效果之间有着密切的关系,过量使用可能导致中毒反应,而剂量不足则可能无法达到预期的治疗效果。药物的治疗效果往往依赖于其在血液中的稳定浓度,而稳定的浓度又需要通过

按时服药来维持。因此,按时服药至关重要。

药物储存的重点

温度

许多药品需要在特定的温度范围内保存,以确保其活性成分的稳定性和有效性。过高或过低的温度都可能加速药品的降解,导致药物的治疗效果降低甚至产生有害物质。患者应根据药品说明书上的指示,将药品存放在适宜的温度条件下。

湿度

湿度过高可能导致药品吸湿、变软、发霉或粘连,进而影响其质量和安全性。在储存药品时,应选择干燥通风的环境,避免

将药品暴露在潮湿的空气中。对于一些特殊包装的药品,如铝塑泡罩包装或密封瓶装的药品,设计初衷就是为了隔绝外界环境,保护其免受湿气和氧气的影响。患者在使用这类药品时,应注意保持包装的完整性,避免随意拆封或破坏。

光照

某些药品在光照下容易发生光化学反应,导致活性成分降解或产生有害物质。因此,对于这类光敏感药品,患者应将其存放在避光的环境中,如棕色玻璃瓶或遮光袋内。

有效期

每种药品都有其特定的有

效期,这是药品在规定的储存条件下保持其质量和治疗效果的时间范围。

患者在使用药品前应仔细检查药品的有效期,避免使用过期药品。过期药品可能已失去原有的治疗效果,甚至会产生毒性或副作用,从而影响患者的身体健康。

对于过期的药物,不要随意丢弃。建议患者将过期的药物交给医院或者药店,由这些专业机构进行处理,以防引起污染。

总而言之,我们要学会正确储存和使用西药。

(作者供职于山东省寿光市人民医院)

尿路结石的预防和治疗

□吴楠

在日常生活中,我们或许未意识到,体内那个默默排泄废物与多余水分的泌尿系统,有时会遇到“不速之客”——尿路结石。尿路结石发作起来,会让人痛不欲生,严重影响生活质量。本文将带您深入了解尿路结石的奥秘,包括其成因、类型、症状、诊断方法及预防策略,帮助您更好地守护泌尿系统健康。

尿路结石的成因:多因素影响

尿路结石的形成是一个复杂的过程,涉及遗传、环境、饮食、代谢等多种因素的相互作用。当尿液中的某些溶解物质(钙、草酸、尿酸等)浓度过高,超过其溶解度

时,就会析出结晶,而这些结晶逐渐聚集增大,最终形成结石。此外,尿液的酸碱度、尿量、尿路感染等因素也会影响结石的形成。

尿路结石的类型:成分不同,表现也不同

根据主要成分,尿路结石可分为多种类型。每种类型的表现、治疗方法和预防策略都有所不同。常见的有草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石、胱氨酸结石以及感染性结石等。这些结石的形成与患者的饮食习惯、代谢异常、遗传背景等密切相关。

尿路结石的症状:从轻微到剧烈,不容忽视

尿路结石的症状因结石的

位置、大小及是否引起梗阻而异。轻度时可能仅表现为腰部或腹部有不适感,而重度时则表现为突发剧烈疼痛(肾绞痛)、血尿、尿频、尿急、尿痛以及排尿困难等。其中,肾绞痛是肾结石最常见的症状,其疼痛程度往往让人难以忍受,需要紧急就医。

尿路结石的诊断:科技助力,精准定位

随着医疗技术的不断进步,尿路结石的诊断已经变得相对简单和精准。常用的诊断方法包括超声检查、X线检查、CT(计算机层析成像)扫描以及静脉尿路造影等。其中,超声检查因具

有简便易行、无辐射的特点,成为首选检查方法;CT扫描则因能够清晰地显示结石的位置、大小和形态,被广泛应用于临床。

尿路结石的治疗:因人而异,多措并举

尿路结石的治疗方案应根据患者的具体情况而定,要考虑结石的大小、位置、成分以及患者的身体状况等因素。常见的治疗方法包括保守治疗、体外冲击波碎石术、输尿管镜碎石取石术、经皮肾镜碎石取石术以及开放手术等。其中,保守治疗适用于直径较小、无梗阻的结石;而体外冲击波碎石术因具有创伤小、恢复快的特点,被广泛应用

于临床。

预防尿路结石:从注意生活细节做起

预防尿路结石的关键在于调整饮食结构,保持健康的生活方式。具体而言,应增加水分摄入,保持足够的尿量以稀释尿液中的结石成分;均衡饮食,减少高蛋白、高盐、高糖食物的摄入;适量运动,以促进新陈代谢,减少结石形成的风险。

此外,要重视体检。定期体检和及时发现并处理尿路感染等潜在病因也是预防尿路结石的重要措施。

(作者供职于河北省唐山市中医院泌尿外科)

脑梗死的识别和干预

□薛均旺

脑梗死也称缺血性脑卒中,是由于脑部血管堵塞致使血液及氧气难以正常供应,进而导致脑组织损伤及坏死的一种疾病。脑梗死发病率高,易使患者出现认知障碍、偏瘫等,甚至危及生命。因此,识别脑梗死的症状,尽早干预,对患者的康复非常关键。

脑梗死的常见预警信号

突发头痛及头晕
脑梗死发作前,患者可能突发剧烈头痛,并且往往没有过度劳累或头部损伤等诱因,头痛可能会从间断性向持续性转变,并伴随呕吐、恶心等症状。另外,如果走路或站立时头晕,躺下休息即可缓解,可能是脑梗死的预警信号。

意识及语言障碍

患者突然出现意识混乱、迟钝或昏厥等意识改变,可能是脑梗死的早期表现。同时,语言障碍也是常见的脑梗死预警信号,包括说话困难、口齿不清、失语等。

肢体无力和麻木

脑梗死常导致患者一侧肌肉无力或麻痹,尤其是一侧手臂、面部及腿部。患者可能突然感觉一侧肢体失去了力量,或者出现手握不住物品、肢体瘫痪等情况。另外,手、足、唇、舌等有麻木感,也是脑梗死的预警信号。

视力障碍

脑梗死可能使患者出现视物模糊、视野缺损、双重视觉或者复视等问题,这些症状可能在数秒

至一小时后消失。对于这种视力障碍要高度警惕,这可能是脑梗死最早的预警信号。

短暂性缺血发作

脑梗死的关键预警信号就是短暂性缺血发作,具体为短暂的神经功能缺损,如肢体突然无力、感觉麻木或言语表达不清等。

其他症状

脑梗死的预警信号还包括困倦、嗜睡、频繁打哈欠、一过性眼黑等。

脑梗死的紧急干预措施

对脑梗死患者进行紧急处理,对预后非常重要。因此,一旦发现患者有上述症状,应立即采取以下措施:

立即拨打急救电话

立即拨打急救电话,如120或

者当地急救电话,以便医务人员迅速赶至现场,对患者进行救治。

保持患者呼吸道通畅

让脑梗死患者平卧,头稍微后仰,以保持呼吸道通畅。如果患者有意识障碍,应将其头往一侧偏,避免把呕吐物或者分泌物吸入呼吸道,造成窒息。

不能随意搬动患者

在等待专业急救人员时,要尽量避免随意搬动患者。

控制基础疾病

如果脑梗死患者存在高血压或糖尿病等基础疾病,要尽可能了解患者平时的用药情况,并帮助患者及时服用必要的药物来控制基础疾病。

配合急救人员开展救治工作

在专业急救人员到达现场

后,应及时向急救人员介绍患者的病情,以便急救人员对患者开展诊断及治疗。另外,要配合急救人员开展救治工作。

日常预防脑梗死的方法

对脑梗死,除了做好早期识别与急救干预,日常预防也很重要。首先,控制高危因素。如高血压患者要监测血压、高脂血症患者要控制血脂等。其次,保持健康的生活方式。养成均衡饮食、适度运动及良好的作息习惯。再次,定期体检,有利于及早发现血管病变。最后,增强健康意识,提高对脑梗死的认识及警觉性。一旦出现预警信号,要立即就医。

(作者供职于山东省聊城市阳谷县中医医院急诊科)

老年人要避免发生四肢与脊柱脆弱性骨折

□杨飞

随着年龄的增长,老年人的骨骼逐渐变得脆弱,发生骨质疏松和骨折的风险显著增加,特别是四肢和脊柱骨折。这不仅影响老年人的生活质量,还可能危及生命。因此,通过科学的骨骼保健,避免发生脆弱性骨折,对于老年人的健康至关重要。本文将

从饮食、运动、药物干预及环境安全等多个方面,详细阐述老年人如何预防四肢与脊柱脆弱性骨折。

饮食与营养:构建坚实的骨骼基础

均衡饮食,确保充足营养
老年人应保证营养均衡,要关注钙、维生素D、蛋白质等关键营养素的摄入。钙是骨骼的主要成分,对于维持骨骼的强度至关重要。富含维生素D的食物如鱼类、鱼肝油、鸡蛋黄和奶制品,有助于促进钙的吸收和利用。蛋白质是骨骼组织的基本构建块,对于骨骼的修复和再生具有重要意义。

多吃富含钙的食物
奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)、豆制品(豆腐、黄豆、黑豆)、坚果(杏仁、核桃)及蔬菜(菠菜、羽衣甘蓝)等都是优质的钙的来源。老年人应根据自身情况,合理搭配这些食物,确保每日钙摄入量达到推荐标准。

补充维生素D
除了食物中的维生素D,老

年人还应通过适量的户外活动(散步、打太极拳等)来促进体内维生素D的合成。阳光中的紫外线可以促进皮肤合成维生素D,但要避免过度暴露于阳光下,以防紫外线伤害。

膳食补充剂的选择

无法通过日常饮食获得足够钙和维生素D的老年人,可以考虑在医生的指导下使用膳食补充剂。市场上有多种钙片和维生素D补充剂可供选择,但要选择可靠的品牌,并按照推荐剂量服用,避免过量摄入。

均衡摄入其他营养素

除了钙和维生素D,老年人还应关注其他营养素的摄入,如钾、镁、维生素K等。这些营养素在骨骼健康中也扮演着重要角色。钾有助于维持体内电解质平衡,参与骨骼矿化过程,而维生素K则有助于促进骨骼中钙的沉积。通过多样化饮食,如摄入全谷物、水果、蔬菜等,可以确保营养均衡。

体力活动与运动:增强骨骼与肌肉的力量

有氧运动
散步、慢跑等有氧运动能够增强心肺功能,促进血液循环,有利于骨骼和肌肉的营养供应。这些运动还能提高身体的平衡和协调能力,减少发生跌倒的风险。

力量训练

适当的力量训练,如举重,使

用弹力带等,可以增加骨骼的密度和强度,预防骨质疏松。老年人在进行力量训练时,应选择适合自己条件的训练强度,避免过度训练。

平衡训练

练瑜伽、打太极拳和平衡练习等运动有助于提高老年人的平衡能力,减少因跌倒导致的骨折风险。这些运动不仅能锻炼身体

的柔韧性,还能提高肌肉的控制能力。

逐渐增加运动强度

老年人开始任何新的体力活动或增加运动强度时,都应采取循序渐进的方式。这意味着从低强度、低频率开始,逐渐增加运动时间和强度,以适应身体的变化。这样做,不仅能减少发生运动损伤的风险,还能让身体更好地适应运动带来的压力,从而提高整体健康水平。

持之以恒,养成习惯

持之以恒地进行体力活动和运动是保持骨骼和肌肉健康的关键。老年人应将运动融入日常生活,使之成为一种习惯。可以设定每周固定的运动时间,或步行上下楼梯、做家务等,增加身体活动量。

药物干预:针对性治疗与预防

补钙与维生素D

对于骨密度较低的老年人,医生可能会建议补充钙剂

和维生素D。要注意,补钙应适量,过量补钙可能导致钙沉积在血管壁上,增加发生心血管疾病的风险。同时,补充维生素D应在医生的指导下进行,避免过量补充。

服用抗骨质疏松药物

对于已经患有骨质疏松的老年人,医生可能会开具抗骨质疏松药物进行治疗。这些药物能够抑制骨吸收,促进骨形成或改善骨代谢,从而提高骨密度和骨骼强度。要注意,使用这些药物时,应严格遵医嘱,定期进行监测骨密度和相关指标。

环境安全与防护:创造安全的环境

居家安全

老年人的家庭环境应确保安全舒适。地面应保持干燥、整洁,不要有障碍物。家具的高度和稳定性应适合老年人的身体状况,如选择有扶手的椅子、在床边设置护栏等。总之,要尽量为老年人创造更加便捷、安全的生活环境。

行走安全

老年人在户外行走时应尽量选择平坦的路面。在雨天或雪天等恶劣天气下,更应注意行走安全,可使用助行工具如手杖或步行器,以增加稳定性和安全性。

学习急救知识

家庭成员应学习基本的急

在快节奏的现代生活中,高血压作为一种常见的慢性病,影响着我们的身体健康。高血压被称为“沉默的杀手”,因为初期症状不明显,往往容易被忽视,但长期不加以控制,可能导致心脏病、中风、肾脏疾病等严重并发症。因此,采取全方位的管理策略,从日常饮食到合理用药,对于控制高血压至关重要。

合理饮食

减少盐的摄入

高盐饮食是高血压的重要风险因素之一。世界卫生组织建议,成人每日盐摄入量不超过6克。不要吃腌制、熏制及加工食品,选择新鲜的食材进行烹饪,是减少盐的摄入的有效方法。

增加钾的摄入

钾元素有助于平衡体内钠的含量,降低血压。富含钾的食物包括香蕉、土豆(带皮食用)、菠菜、鳄梨、豆类及坚果等。适量增加这些食物在饮食中的占比,有助于改善血压。

限制高糖、高脂肪食物的摄入

肥胖是高血压的独立危险因素。在日常生活中,要保持能量摄入与消耗的平衡,避免超重和肥胖。多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷物及瘦肉,限制高糖、高脂肪食物的摄入。

适量饮酒,戒烟,不喝浓茶

过量饮酒会使血压升高。同时,吸烟是高血压的危险因素之一,戒烟对血压控制大有裨益。浓茶中的咖啡因可能会导致血压升高,建议适量饮用或选择淡茶。

规律运动

规律的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,不仅能够减轻体重,还能增强心肺功能,促进血液循环,有效降低血压。建议每天运动30分钟,并结合力量训练来提高肌肉力量,对降低血压有辅助作用。

心理调适

长期精神紧张、焦虑、抑郁等都是高血压的诱因。学会自我放松,如通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解压力,保持积极乐观的心态,对于血压的稳定具有重要意义。

合理用药

在改变生活方式的基础上,若血压仍不能达到理想水平,医生可能会建议药物治疗。降压药种类繁多,包括利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、 β 受体阻滞剂等。每种药物的作用机制不同,需要根据患者的具体情况进行选择。重要的是,患者应严格遵医嘱服药,不随意增减剂量或更换药物,定期监测血压,及时向医生反馈用药效果及不良反应,以便调整治疗方案。

定期监测血压

定期监测血压是高血压管理的重要环节。患者要把家庭自测血压与医院测量血压结合起来,以便更全面地了解血压状况。同时,定期到医院进行复查,检查肝肾功能、血脂、血糖等相关指标。医生会根据检查结果评估靶器官损害情况,及时调整治疗策略,确保患者的血压得到有效控制。

总之,高血压的管理是一个系统工程,需要患者从饮食、运动、心理、药物等多个方面入手,采取综合措施。只有持之以恒,才能有效控制血压,减少并发症的发生,享受健康美好的生活。

(作者供职于广东省佛山市南海区第七人民医院)

关于腹部CT扫描的相关知识

□姚同庆

腹部CT(计算机层析成像)扫描被誉为内脏健康的“透视镜”,因为它能提供关于腹部器官详细且精确的图像,帮助医生诊断多种疾病。下面,我介绍一下关于腹部CT扫描的相关知识,希望对大家有所帮助。

腹部CT扫描能查出什么

在腹部CT扫描中,医生能够观察到多个腹部器官。

肝脏。可以检测到肝脏内的肿瘤、囊肿、炎症等。

胆囊。能够查出胆结石或胆囊炎等疾病。

胰腺。可用于诊断胰腺炎、胰腺肿瘤等。

肾脏。能够发现肾脏结石、肿瘤、感染等。

胃和肠道。虽然对空腔脏器如胃和肠道的显示效果不如内镜下检查,但是依然能够让医生发现一些异常情况。

腹部CT扫描有辐射风险

腹部CT扫描是一种有效的检查手段,但这种检查方法要使用X线,因此存在一定的辐射风险。不过大家可以放心,虽然腹部CT扫描的辐射剂量高于传统的X线检查,但是大多数情况下,这些辐射剂量是安全的,且好处大于风险。对于儿童和青少年,因为他们正处于生长发育中,辐射的影响可能会更大,因此需要更加谨慎地进行腹部CT扫描。

为什么需要空腹进行腹部CT扫描

在进行腹部CT扫描时,通常建议患者空腹,因为这有助于医生更好地观察腹部器官,特别是胃和肠道。另外,空腹还会降低血液的黏稠度,加快血流速度。当然,这只是一个辅助指标,不能完全说明问题。如果患者的身体状况良好,那么腹部CT扫描的结果还是比较准确的。但是,如果患者有严重并发症,会影响腹部CT扫描结果老化的进程,以提高自己的生活

质量。

(作者供职于北京大学第三医院延庆区医院骨科)

得更清晰的图像。另外,患者还可以做其他方面的检查。这样做,对疾病的诊断与治疗有一定的帮助作用。

如何阅读腹部CT片

阅读腹部CT片的医务人员需要有专业的医学知识和实践经验。对片子进行解读时,需要对比正常的图像和异常的图像,了解各个器官的正常解剖结构和可能发生的病理变化。这通常是放射科医生或腹部外科医生的工作。

如果检查结果正常,患者仍感到不适,怎么办?

如果腹部CT扫描结果显示没有明显异常,患者仍然有腹部不适,可能需要进行进一步检查,如血液检查、其他影像学检查(超声检查、磁共振检查)或者内镜检查(胃镜检查或肠镜检查)。

腹部CT扫描有辐射风险

腹部CT扫描是一种有效的检查手段,但这种检查方法要使用X线,因此存在一定的辐射风险。不过大家可以放心,虽然腹部CT扫描的辐射剂量高于传统的X线检查,但是大多数情况下,这些辐射剂量是安全的,且好处大于风险。对于儿童和青少年,因为他们正处于生长发育中,辐射的影响可能会更大,因此需要更加谨慎地进行腹部CT扫描。

综上所述,腹部CT扫描是诊断腹部疾病的重要手段,能够为医生提供重要的诊断信息,帮助患者得到及时和准确的治疗。但是,这种检查方法也有局限性,有时需要患者进行其他检查。

(作者供职于山东省潍坊市昌乐齐诚中医院)