

## 遵循医嘱,合理用药

□高树萍

在现代社会中,人们越来越关注健康和保健,因此药物的使用也变得越来越普遍。然而,药物的使用并不是一件简单的事情,需要我们认真对待,遵循医嘱,避免滥用药物。本文将探讨合理用药的重要性,以及如何遵循医嘱和避免滥用药物。

### 一、合理用药的重要性

药物是治疗疾病的一种手段,但并非万能的。只有正确地使用药物,才能发挥其应有的作用,否则可能会带来不良后果。因此,合理用药对于保障人们的健康至关重要。

1. 避免药物滥用:滥用药物是指不按照医嘱或自行购买和使用药物,而是随意使用或过量使用药物。这不仅可能导致药物不良反应,还可能掩盖其他疾病或导致耐药性。

2. 保障治疗效果:合理用药可以确保药物在人体内达到有效的浓度,从而发挥治疗作用。如果不合理使用药物,可能会影响治疗效果,甚至加重病情。

### 二、如何遵循医嘱

遵循医嘱是合理用药的关键。医生是根据患者的病情和身体状况开具药物的,因此患者应该认真听取医生的建议,按照医嘱使用药物。

1. 仔细阅读药品说明书:药品说明书是药物的重要说明文件,它详细介绍了药物的适应症、用法用量、不良反应、禁忌等信息。患者在使用药物前应该仔细阅读说明书,了解药物的基本信息。

2. 遵从医生建议:医生会根据患者的病

情和身体状况开具药物,患者应该认真听取医生的建议,按照医嘱使用药物。如果有任何疑问或不适应,应该及时向医生咨询。

3. 避免自行购买和使用药物:患者应该避免自行购买和使用药物,尤其是抗生素等处方药。这些药物的使用需要医生的指导和

建议,否则可能会带来不良后果。

4. 定期复查:患者在治疗过程中应该定期到医院复查,以便医生了解治疗效果和病情变化。这样可以确保患者得到正确的治疗和用药指导。

### 三、避免滥用药物

滥用药物是一种不负责任的行为,它可能导致许多不良后果。因此,我们应该采取以下措施来避免滥用药物:

1. 了解药物作用:患者应该了解药物的适应症、禁忌等信息,以便正确使用药物。

2. 避免随意使用药物:患者不应该随意使用药物,尤其是抗生素等处方药。如有需要,应该咨询医生或药师的建议。

3. 避免过量使用药物:过量使用药物可能导致不良反应和健康问题。患者应该按照医嘱使用药物,并注意观察身体反应。

总之,合理用药是保障健康的重要手段。遵循医嘱和避免滥用药物是合理用药的关键,我们应该认真对待,采取适当的措施来保障自己的健康。

(作者单位:河北省怀安县中医院)

## 定期体检,保持健康的生活方式

□韩佩

随着现代社会的发展,健康已成为我们生活的重要组成部分。我们的生活质量,以及我们对生活目标的追求,都建立在身体健康的基础上。而定期体检,是我们维护和提升健康的一个重要工具。这篇文章将向您解释为什么我们需要定期体检,以及如何通过保持健康的生活方式来增强我们的健康保护机制。

首先,我们需要了解定期体检的重要性。定期体检能帮助我们及时发现潜在的健康问题,如慢性疾病、癌症等。这些疾病在早期阶段通常更容易治疗和预防。此外,定期体检还能帮助我们追踪已有的疾病状况,以及药物反应等。定期的医学检查也可以帮助我们理解身体的生理反应,例如身体的疲劳程度、皮肤的变化、食欲的变化等,这些都是许多潜在疾病的症状。

为了保持健康的生活方式,我

们需要注意饮食、运动和心理健康等方面。健康的饮食能提供我们身体所需的营养,而均衡的饮食包括新鲜的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质。定期的体育锻炼能提高我们的心肺功能,增强免疫力,并有助于预防各种慢性疾病。适量的运动包括步行、骑自行车、游泳、瑜伽等。同时,保持心理健康也是至关重要的,我们应该学会管理压力,寻求支持,避免过度疲劳和焦虑。

接下来,我们需要定期进行各种医学检查,包括但不限于血压、血糖、血脂、超声波、CT、MRI等。这些检查能帮助我们了解身体的整体状况,包括器官的功能和结构是否正常。对于女性,定期的乳腺彩超检查和宫颈细胞学检查也是非常重要的。那么,如何安排这些体检项目呢?一般来说,医生会根据您的年龄、性别、家族病史和生活方式等因素制定一个个性的体检计划。您需要与医

生密切合作,根据他们的建议来安排体检的时间和项目。

最后,我们要记住的是定期体检需要持之以恒。任何健康改变都需要时间和耐心,而且定期的医学检查也不能完全保证我们的健康状况。但是,通过定期体检,我们可以及时发现并处理可能出现的健康问题,从而保护我们的身体健康。

总结起来,定期体检是我们保持健康的重要手段。通过定期的医学检查,我们可以及时发现并处理可能出现的健康问题。而通过保持健康的生活方式,我们可以增强我们的健康保护机制。只要我们能够持之以恒地做到这两点,那么我们的身体健康就有保障了。因此,让我们从今天开始,为自己制定一个合理的体检计划,并坚持执行下去吧!这将是为自己和家人建立健康生活的重要一步。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

## 如何增强患者对医院感染的认识

□霍艳娟

医院感染,作为一种在医疗机构中蔓延的严重问题,给患者的健康和生命安全带来了巨大的威胁。在这个充满抗生素耐药性和变异病菌的时代,患者教育显得尤为重要。通过增强患者对医院感染的认识,我们可以提高他们对预防措施的遵循程度,从而降低感染风险。本文旨在增强患者对医院感染的认识,提高其对治疗过程的自我保护意识。

### 一、医院感染的定义和成因

医院感染是指在医疗机构内发生的病原体感染,这些病原体可能来自患者自身、患者周围环境、医护人员等。它们可能引发各种疾病,如肺炎、尿路感染、皮肤感染等。医院感染的主要成因包括:病原体传播、患者免疫力低下、医疗操作不当等。

### 二、如何预防医院感染

1. 保持卫生:患者应遵守基本的卫生规定,如勤洗手、戴口罩等。

这不仅能减少病原体传播的风险,还能提高自身免疫力。

2. 遵守医疗程序:患者应了解并遵守医疗程序,如正确的注射方法、正确的消毒措施等。这有助于减少医疗操作中的感染风险。

3. 定期检查:患者应定期接受医疗检查,以便及时发现感染的迹象,并及时采取措施。

4. 避免带菌病原体:患者应避免携带可能传播病原体的物品进入医疗机构,如食物、宠物等。

### 三、医院感染的症状和应对措施

患者应了解医院感染的一般症状,如发热、咳嗽、尿频等。如果出现这些症状,应及时告知医护人员。他们将根据情况进行必要的检查和

### 四、患者教育的意义

患者教育对于增强自我保护意识、预防医院感染具有重要意义。它可以帮助患者更好地理解医疗过

程,从而更好地配合医护人员的工作。此外,它还能增强患者的健康意识,提高其生活质量。

医院感染是一个普遍存在的问题,它对患者的治疗和康复可能会产生不良影响。通过增强患者对医院感染的认识,我们能够提高其自我保护意识,使其更好地配合医护人员的工作,从而降低医院感染的风险。为此,医疗机构和医护人员应积极开展患者教育,帮助患者了解并预防医院感染。此外,我们也需要提醒广大患者,保持卫生、遵守医疗程序、定期检查等都是预防医院感染的重要措施。让我们共同努力,创造一个更安全、更健康的医疗环境。

总结:患者教育是医疗过程中的重要一环,通过增强患者对医院感染的认识,我们可以提高其自我保护意识,降低医院感染的风险。让我们携手,共同为提高医疗质量而努力。

(作者单位:河北省魏县中医院)

## 脑血栓患者的预防措施

□何明亮

脑血栓是一种常见的脑血管疾病,它会导致脑部血液流动受阻,从而影响大脑的正常运作。虽然脑血栓的发生概率相对较低,但是一旦发生,会对患者的健康和生活质量造成严重影响。因此,了解并采取科学预防措施,减少脑血栓的发生是非常重要的。

### 一、了解脑血栓的成因

脑血栓的形成主要是由于动脉粥样硬化和血栓形成。动脉粥样硬化会导致血管壁增厚、弹性下降,血液流动受阻,形成血栓。血栓形成则是因为血液中的血小板和凝血因子异常聚集在血管中,形成血凝块,导致血流中断。因此,预防脑血栓的关键在于控制动脉粥样硬化的

发生和发展。

### 二、科学预防脑血栓的措施

1. 控制饮食:饮食对血管健康的影响非常重要。应避免高脂肪、高糖、高盐、高胆固醇的食物,多吃蔬菜水果、鱼类、豆类等富含膳食纤维和维生素的食物。同时,要限制饮酒,避免过度饮酒对血管造成伤害。

2. 坚持运动:适当的运动可以增强心肺功能,促进血液循环,降低血脂和血压,从而预防脑血栓的发生。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

3. 控制体重:肥胖是动脉粥样硬化的重要危险因素之一。保持适当的体重

和合理的饮食结构,有助于预防脑血栓的发生。

4. 定期检查:定期进行身体检查可以及时发现并控制潜在的健康问题,如高血压、高血脂等。这些因素都可能导致脑血栓的发生。

5. 保持良好睡眠:睡眠不足可能导致血压升高,影响血液循环,从而增加脑血栓的风险。保持充足的睡眠时间和良好的睡眠质量有助于预防脑血栓的发生。

6. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会加速动脉粥样硬化的进程,增加脑血栓的风险。戒烟限酒对于预防脑血栓非常重要。

7. 药物治疗:对于已经存在的高血

压、高血脂等疾病,应积极配合医生进行治疗,控制病情发展,减少脑血栓的发生概率。

科学预防脑血栓需要从多个方面入手,包括饮食、运动、控制体重、定期检查、保持良好睡眠、戒烟限酒和药物治疗等。这些措施不仅有助于预防脑血栓的发生,还能提高整体健康水平,延长寿命。

最后,值得注意的是,如果出现言语不清、一侧身体麻木或无力、视力障碍等状况时,应及时就医,以便及早发现和

治疗脑血栓等脑血管疾病。科学预防加上及早治疗,才能有效减少脑血栓的发生,提高生活质量。

(作者单位:四川省攀枝花市东区弄弄坪社区卫生服务中心)

## 胃食管反流病的症状与防治

□何广宾

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病,它是指胃内容物反流入食管引起的一种症状和并发症。本文将介绍胃食管反流病的症状和防治方法,帮助读者更好地了解该疾病,并采取正确的防治措施。

### 一、症状

胃食管反流病的主要症状包括反酸、烧心、胸痛、咳嗽、咽喉炎等。反酸是指胃内酸性物质涌出口腔,引起口腔苦涩的感觉;烧心是指胸骨后烧灼感或疼痛,这是胃食管反流病最典型的症状;胸痛则是指胸骨后疼痛或不适感,有时会放射到肩胛或背部;咳嗽和咽喉炎则是由于胃酸刺激食管和咽喉部,引起咳嗽和咽喉炎的症状。

除了上述典型症状外,胃食管反流病还可能引起一些其他症状,如吞咽困难、声音嘶哑、哮喘等。这些症状可能与胃酸对食管黏膜的刺激有关,也可能与其他疾病有关,因此需要仔细鉴别。

### 二、防治

对于胃食管反流病,防治措施非常重要。首先,患者应该保持良好的生活习惯,如饮食规律、少食多餐、避免暴饮暴食、避免过度饮酒和咖啡等刺激性食物。其次,患者应该注意调整睡眠姿势,避免平卧位,尽量采用侧卧位或半卧位。此外,患者还应该加强锻炼,增强体质,提高身体对疾病的抵抗力。

在药物治疗方面,质子泵抑制剂(PPI)是治疗胃食管反流病的一线药物,它可以抑制胃酸分泌,减轻症状。此外,促动力药和抗酸药也是常用的治疗药物。在药物治疗的同时,患者还应该注意调整心理状态,避免过度焦虑和紧张,以免影响治疗效果。除了药物治疗和生活习惯调整外,患者还可以采取一些非药物治疗方法。例如,可以通过中医中药进行调理,如针灸、推拿等;还可以采用食疗方法,如食用一些具有养胃作用的食物,如山药、南瓜、小米等。这些非药物治疗方法可以帮助患者更好地控制病情,减轻症状。

总之,胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,患者应该及时就医,采取正确的防治措施。在日常生活中,患者应该保持良好的生活习惯,调整睡眠姿势,加强锻炼,并合理使用药物治疗和非药物治疗方法。只有这样才能更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省三河燕郊福合第一医院)