

儿童抗菌药物的不良反应与注意事项

□ 李 贝

随着儿童健康问题日益增多,抗菌药物的使用变得越来越普遍。然而,在使用抗菌药物时,我们也需要认识到它的不良反应以及注意事项,以确保儿童的健康和安全。

一、抗菌药物的不良反应

1. 过敏反应:抗菌药物有时会引起过敏反应,包括皮疹、荨麻疹、呼吸困难、喘息等。如果儿童对某种抗菌药物有过敏史,使用时需要特别注意。

2. 肠道菌群失调:某些抗菌药物会破坏肠道菌群,导致腹泻、消化不良等不良反应。在使用抗菌药物时,应考虑

儿童的肠道健康,必要时应联合使用益生菌。

3. 肝肾损伤:抗菌药物需要经过肝脏和肾脏代谢,如果使用不当,可能会对肝肾造成损伤。因此,在使用抗菌药物时,应遵循医生的建议,避免过量或长期使用。

4. 二重感染:长期使用抗菌药物可能导致体内正常菌群失调,引发新的感染。因此,在使用抗菌药物时,应密切关注儿童的病情,及时调整治疗方案。

二、注意事项

1. 合理使用:抗菌药物并非万能

药,只有在必要时才应使用。家长应遵医嘱,不要自行购买和使用抗菌药物。

2. 避免滥用:过度或不适当的使用抗菌药物可能导致耐药性的产生,对未来的公共健康造成威胁。因此,应避免将抗菌药物作为家庭常备药物。

3. 告知医生病史:如果儿童有过敏史、基础疾病或正在使用的其他药物,应告知医生。这有助于医生选择合适的抗菌药物,减少不良反应的发生。

4. 注意用药剂量:抗菌药物的用量应根据儿童的年龄、体重和病情进行个体化调整。家长应按照医生的建议,准

确给孩子用药。

5. 观察病情:在使用抗菌药物期间,家长应密切关注儿童的病情变化。如有异常情况,应及时就医。

6. 合理饮食:在治疗期间,应保持儿童饮食清淡易消化,避免刺激性食物和过敏原。

总的来说,抗菌药物在儿童疾病治疗中发挥着重要作用,但同时也存在一些不良反应和注意事项。家长在给儿童使用抗菌药物时,应充分了解相关知识,合理使用,确保儿童的健康和安全。

(作者单位:河北省隆尧县医院)

如何通过饮食调理预防疾病

□ 侯 磊

在日常生活中,许多人都非常关注身体健康,但却不知道如何预防疾病。中医内科提倡通过饮食调理,不仅能增强身体的抵抗力,还能预防各种疾病。本文将围绕中医内科理论,介绍饮食调理预防疾病的方法,以帮助读者建立健康的饮食习惯。

一、饮食调理预防疾病的重要性

饮食是人类获取营养和能量的主要途径,也是维持身体健康的重要因素。中医认为,人体内阴阳平衡是健康的基础,而饮食则是调节阴阳平衡的关键。通过合理的饮食搭配,可以预防疾病的发生,提高身体的抵抗力。

二、饮食调理方法

1. 合理搭配食物:食物的种类和搭配对身体健康至关重要。中医认为,五谷杂粮、蔬菜水果、肉类等食物应合理搭配,以满足人体所需的多种营养。

2. 定时定量:养成良好的饮食习惯对于身体健康非常重要。应定时定量进食,保证三餐规律,避免暴饮暴食。

3. 适量摄入补品:在某些特殊情况下,如身体虚弱、贫血等,可以适当食用一些补品,如红枣、枸杞、阿胶等。

4. 饮食宜清淡:中医认为,过食肥甘厚腻会损伤脾胃,影响消化功能。因此,饮食应以清淡为主,适量摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。

三、常见疾病的饮食调理

1. 感冒:感冒时宜食用清淡易消化的食物,如粥、面条等。同时,可适量食用姜、葱、蒜等具有辛温之性的食物,以驱散寒邪。

2. 咳嗽:咳嗽时宜食用润肺化痰的食物,如梨、藕、百合、银耳等。同时,应避免食用过于寒凉和辛辣的食物。

3. 胃痛:胃痛时宜食用温热易消化的食物,如粥、面汤等。可适量食用姜茶、山楂等具有行气止痛作用的食物。

4. 失眠:失眠时宜食用有助于安神的食物,如红枣、莲子、百合等。同时,应避免食用过于兴奋和刺激性的食物。

通过以上介绍,我们可以看到饮食调理在预防疾病中的重要作用。合理的饮食搭配、定时定量的进食以及适量摄入补品等方法,都可以帮助我们保持身体健康。在日常生活中,我们应该养成良好的饮食习惯,遵循中医内科的理论,以预防各种疾病的发生。最后,希望每一个人都能通过饮食调理保持身体健康。

(作者单位:河北省固安县中医院)

在我们的日常生活中,无论是户外活动还是日常生活,都可能面临到各种形式的创伤。在这些情况下,及时有效的止血是至关重要的,因为它不仅可以减轻伤者的痛苦,还可以防止更多的血液流失,从而降低生命危险。

一、正确方法

1. 压迫止血:对于较小的伤口,尤其是动脉出血,压迫止血是一个简单而有效的方法。找到出血的源头,用干净的布或纸巾用力压迫,通常可以有效地止血。

2. 加压包扎:对于较大的伤口,除了压迫止血外,还需要使用适当的材料(如纱布)进行加压包扎。持续包扎一段时间后,可以有效止血。

3. 止血带:在某些情况下,如四肢的严重创伤出血,应使用止血带。但使用时应特别小心,确保止血带不会过紧,且使用时间不宜过长。每隔一段时间应放松一段时间,以防肢体坏死。

4. 清洁伤口:在处理伤口时,应确保伤口清洁。如果伤口较深,可能需要用生理盐水或双氧水清洗伤口。这有助于减少感染的风险。

5. 包扎固定:对于较大的伤口或骨折等严重创伤,除了止血外,还需要对伤口进行包扎固定,以防止二次

创伤止血的正确方法

□ 梁更新

些基本的急救知识是非常有必要的。这不仅可以应对常见的紧急情况,还可以在必要时寻求他人的帮助。

2. 紧急情况下的行动要迅速:在遇到出血情况时,应尽快采取适当的止血措施。不要犹豫不决,以免延误治疗。

3. 不要随意使用不明来源的药物或偏方:有些药物或偏方可能对伤口有害,甚至加重病情。如果需要服用药物,应咨询医生或药师的建议。

4. 寻求专业医疗帮助:如果伤口较大、较深或疼痛持续不减,应尽快寻求专业医疗帮助。不要试图自行处理伤口,以免感染或其他并发症的发生。

5. 心理干预:面对严重的创伤事件,人们可能会产生心理阴影。在这种情况下,寻求专业的心理干预是非常必要的。

总的来说,正确的创伤止血方法对于伤者的生命安全至关重要。了解并掌握这些知识,可以在紧急情况下迅速采取行动,减轻伤者的痛苦,并降低并发症的风险。

(作者单位:河南省焦作市中医院)

短暂性脑缺血发作患者护理注意事项

□ 王 丹

短暂性脑缺血发作(TIA)是一种突发的、短暂的脑部血液供应不足或阻塞,导致神经元暂时性功能丧失。这种疾病常常是脑卒中的前兆,但其通常可以在数分钟内自行缓解。虽然许多患者可能会在发作后并未留下严重的后遗症,但是为了预防复发或卒中,恰当的护理至关重要。以下就是对于这类患者的护理注意事项:

1. 了解和认识 TIA:首先要明确的是,TIA 并不代表身体已经完全恢复正常。这仅仅是一种暂时性的脑部缺血,可能是由于血液供应暂时中断或者血管狭窄引起的。许多患者会在数分钟内恢复,但这并不意味着已经过去了风险。因此,必须时刻保持警惕,一旦有任何不适,立即就医。

2. 定期健康检查:在医生的指导下进行定期的健康检查,包括颈动脉超声、血液检查等,以便及时发现潜在的血管问题。这些检查能帮助医生了解患者血管的健康状况,如果有必要,及时采取措施预防 TIA 的再次发生。

3. 生活习惯调整:良好的生活习惯对于预防 TIA 至关重要。保持健康的体重,均衡的饮食,适量的运动,戒烟等都是关键。此外,确保有足够的睡眠和休息也是

必要的。

4. 避免过度劳累:过度的压力和劳累可能增加 TIA 的风险。因此,患者应尽可能避免过度劳累,合理安排工作和生活。

5. 保持健康的血压和血糖水平:高血压和糖尿病是 TIA 的两个主要风险因素。患者应定期监测自己的血压和血糖水平,并在医生的指导下调整药物以达到理想的水平。

6. 避免颈部过度弯曲:频繁的颈部弯曲可能导致颈动脉受压,进而引发 TIA。因此,应避免长时间保持颈部弯曲的姿势,如长时间看手机或电脑屏幕等。

7. 避免突然剧烈运动:突然剧烈的运动可能导致血压急剧上升,进而引发 TIA。因此,患者应逐渐适应运动,避免剧烈或突然的运动。

8. 心理调适:焦虑和压力可能增加 TIA 的风险。因此,患者应学会管理压力,保持积极乐观的心态。

总的来说,短暂性脑缺血发作患者的护理需要全面、细致和耐心。通过了解并遵循上述注意事项,患者可以更好地预防疾病的复发,并降低卒中的风险。同时,定期体检和咨询专业医生是至关重要的。

(作者单位:河北省隆尧县医院)

关于心电图你了解多少?

□ 梁俊平

心电图是一种常见的医学检测手段,用于检测心脏的电活动,帮助医生了解心脏的功能状况。本文将向大家介绍心电图的基本原理、检查过程、常见问题及注意事项。

一、基本原理

心电图是基于心电图机将心脏的电信号记录成波形图的一种检测方法。心脏是一个生物电器官,心脏细胞之间的电活动通过心脏的传导系统传播,最终引起心脏肌肉的收缩。心电图机将心脏的微弱电信号放大并转化为可视化的图形,以便医生进行分析。

二、检查过程

1. 准备:在进行心电图检查前,患者需要保持安静放松,不要进行剧烈运

动,以免影响检查结果。同时,需要将身体上的金属物品(如手表、金属扣等)取下,以免干扰电信号的检测。

2. 放置电极:医生将电极放置在患者的身体上,一般是在前胸和四肢的特定位置安放上电极。这些电极会记录心脏的电活动,并将其转化为电信号。

3. 记录图形:心电图机将这些电信号记录成图形,通常会显示为一系列的“线条”,这些线条代表了心脏的电活动。

三、常见问题

1. 为什么有的人心电图结果不正常?

心电图结果异常通常表示心脏的功能状况存在问题,可能是心律失常、心肌缺血、心肌梗死等。这时,医生会结合其他检查结果和患者的症状进行诊断。

2. 为什么有的人心电图图形看起来很乱?心电图图形很乱可能是由于多种原因造成的,如过度紧张、药物影响、电极放置位置不准确或者电极接触不良等。如果遇到这种情况,医生会结合其他检查结果进行分析。

3. 为什么有的人做了多次心电图,结果却不一样?这是因为心脏的电活动

是动态变化的,不同时间的心电图可能会存在差异。医生会结合多次心电图的结果进行综合分析。

四、注意事项

1. 心电图检查前,请务必按照要求取下金属物品,以免影响检查结果。

2. 如果您在近期接受过手术或治疗,可能需要在医生的指导下进行心电图检查。

3. 在进行心电图检查时,请保持安静放松不要紧张,不要进行剧烈运动。

总之,心电图是一种重要的医学检测手段,可以帮助医生了解心脏的功能状况。通过了解心电图的基本原理、检查过程、常见问题及注意事项,您可以更好地配合医生进行诊断和治疗。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)