

合理用药的重要性

□夏晔

在当今快节奏的生活中,我们都希望自己的身体能够保持最佳状态,但有时候,我们可能会遇到一些健康问题,需要借助药物来辅助恢复。然而,许多人在使用药物时往往忽略了合理用药的重要性,结果可能导致病情加重或者产生副作用。

一、合理用药的重要性

- 减少副作用:**药物在治疗疾病的同时,也可能带来一些副作用。如果能够根据医生的建议合理使用药物,就能减少这些副作用的发生。
- 提高治疗效果:**合理的药物剂量、用药时间以及药物选择都能影响治疗效果。了解这些因素,能帮助您选择最适合自己的药物,从而提高治疗效果。
- 避免药物滥用:**合理用药的

前提是遵从医嘱,避免自行滥用药物。滥用药物不仅可能延误病情,还可能带来健康风险。

二、健康用药指南

- 遵医嘱:**在开始药物治疗前,一定要咨询医生,根据医生的建议合理使用药物。不要自行更改药物剂量或停止用药。
- 了解药物作用:**不同的药物有不同的作用机制,了解药物的作用可以帮助您更好地理解药物的效果和副作用。
- 遵循用药时间:**药物的服用时间对效果有一定影响,了解并遵循用药时间有助于达到最佳治疗效果。
- 不要滥用抗生素:**抗生素只对细菌感染有效,对于其他疾病无效。滥用抗生素不仅可能延误病情,还可能引起抗生素耐药性。
- 注意药物相互作用:**某些药物可能与其他药物产生相互作用,影响药效。在使用多种药物时,应咨询医生或药师。

可能与其他药物产生相互作用,影响药效。在使用多种药物时,应咨询医生或药师。

- 记录用药情况:**记录您的用药情况可以帮助您了解药物的效果和副作用,以便及时向医生反馈。
- 不要迷信广告宣传:**广告宣传的药物并不一定适合每个人,有些甚至存在安全隐患。在购买药物前,应咨询医生或药师的建议。
- 了解基本药物知识:**了解常见疾病的治疗药物及使用方法,有助于您在需要时做出明智的选择。
- 合理用药是保持健康的重要一环。**通过遵循以上健康用药指南,我们可以减少药物的副作用,提高治疗效果,同时避免滥用药物的风险。在面对疾病时,我们应该保持理性,相信医生的专业意见,合理使用药物,为自己和家人的健康保驾护航。
(作者单位:河北省隆尧县医院)

脑卒中患者康复锻炼要牢记这几点

□徐铭真

脑卒中是一种严重的神经系统疾病,不仅影响患者的身体健康,还可能对患者的心理状态造成极大的影响。康复锻炼是脑卒中患者恢复身体功能和改善生活质量的重要手段。通过合理的康复锻炼,患者可以逐渐恢复身体各部位的功能,提高日常生活能力和适应社会生活的能力。

一、康复锻炼的要点

- 制定个性化的康复计划:**对于每一个脑卒中患者,由于其病情的差异和恢复情况的不同,康复计划也应该有所不同。医生或康复师需要根据患者的具体情况,制定个性化的康复计划,包括锻炼的强度、频率、时间、方式等。
- 坚持规律锻炼:**康复锻炼需要持之以恒,不能三天打鱼两天晒网。只有坚持规律锻炼,才能达到

最佳的康复效果。在锻炼过程中,如果出现身体不适或其他情况,应及时向医生或康复师咨询,调整锻炼计划。

- 循序渐进:**康复锻炼应该遵循循序渐进的原则,不要一开始就进行过于剧烈或高难度的锻炼。从简单的动作开始,逐渐增加难度和强度,让身体逐渐适应。
- 注重协调性锻炼:**脑卒中患者往往存在协调性差的问题,因此,在康复锻炼中,应该注重协调性的锻炼,如平衡能力、肢体协调能力、语言表达力等。通过这些锻炼,可以提高患者的日常生活能力和社交能力。

二、康复锻炼的方法

- 步行训练:**步行训练是脑卒中患者康复锻炼的重要内容之一。可以从慢走开始,逐渐增加步行的

速度和距离,同时要注意身体的平衡和姿势。

- 肢体功能锻炼:**根据患者的具体情况,可以进行一些针对性的肢体功能锻炼,如手指活动、关节活动等。这些锻炼可以帮助患者恢复肢体功能,提高日常生活能力。
- 语言训练:**对于语言功能受损的患者,可以进行一些语言训练,如发音练习、听力训练等。通过这些训练,可以帮助患者逐渐恢复语言表达能力。
- 脑卒中患者的康复锻炼是漫长而艰巨的过程,需要患者和家属的耐心和坚持。**通过制定个性化的康复计划、坚持规律锻炼、循序渐进、注重协调性锻炼等方法,可以帮助脑卒中患者逐渐恢复身体功能,提高生活质量。
(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

核磁共振检查在各系统疾病检查中的优势

□夏田

随着医学影像技术的不断进步,核磁共振检查(MRI)已经成为诊断各种系统疾病的重要工具。本文将详细介绍核磁共振检查在各系统疾病检查中的优势,帮助大家了解这一无创性检查的重要性。

一、神经系统疾病

核磁共振检查在神经系统疾病诊断中具有无可比拟的优势。它可以清晰地显示脑部结构,如脑组织、脑脊液和血管等。对于脑梗塞、脑出血、脑肿瘤、脑积水等疾病的诊断具有很高的准确性。此外,MRI还可以用于脊髓和周围神经疾病的诊断,如脊髓压迫症、神经炎等。

二、心血管疾病

核磁共振检查在心血管疾病诊断中也有广泛应用。它可以清晰地显示心脏和大血管的结构,如心脏瓣膜、心肌、心包等。对于心脏病、心包疾病、主动脉和周围血管疾病的诊断具有很高的准确性。此外,MRI还可以用于评估心脏功能和心脏节律失常。

三、呼吸系统疾病

核磁共振检查也可用于呼吸系统疾病的诊断。它可以显示肺部结构和病变,如肺组织、肺血管和胸膜等。对于肺癌、肺栓塞、肺炎等疾病以及肺间质病变的诊断具有很高的准确性。此外,MRI还可

以用于评估胸腔积液和胸壁疾病的程度和性质。

四、消化系统疾病

核磁共振检查在消化系统疾病诊断中也有广泛应用。它可以显示消化道的结构和病变,如食管、胃、肠、肝、胆、胰等。对于肝脏肿瘤、胰腺肿瘤、炎症性肠病、胃肠道出血等疾病以及胃肠道梗阻的诊断具有很高的准确性。

五、泌尿系统疾病

核磁共振检查对于泌尿系统疾病的诊断也有着很高的应用价值。它可以显示肾脏的结构和病变,如肾实质、肾血管、肾结石等。对于肾癌、肾积水、结石病

等疾病以及泌尿系统梗阻的诊断具有很高的准确性。此外,MRI还可以用于评估肾功能和肾移植的情况。

总之,核磁共振检查以其无创性、高分辨率和高敏感性,已经成为各系统疾病检查的重要工具。通过详细了解以上优势,我们更加理解了核磁共振检查在医学影像诊断中的重要地位,它为医生和患者提供了更加全面和准确的诊断信息,有助于制定更为精准的治疗方案。因此,我们应当积极推广核磁共振检查的应用,以造福更多的患者。
(作者单位:河北省容城县人民医院)

胆道肿瘤的诊断及治疗方法

□武佳兴

胆道肿瘤是一种常见的消化系统疾病,它包括胆囊、胆管等部位的肿瘤。胆道肿瘤的症状可能并不明显,常常被忽视,直到病情恶化才被发现。本文将介绍胆道肿瘤的诊断、治疗及预后,帮助大家对此有更深入的了解。

一、诊断

- 症状:**胆道肿瘤的主要症状包括腹痛、黄疸、消化不良等。如果出现这些症状,应尽快就医。
- 诊断方法:**主要通过影像学检查如B超、CT、MRI等,以确定肿瘤的位置和大小。此外,血液检查如肝功能检查,有助于判断肿瘤是否影响肝功能。

3. 鉴别诊断:胆道肿瘤需要与胆囊炎、胆结石等疾病相鉴别。

二、治疗

- 手术切除:**手术是治疗胆道肿瘤的主要方法。根据肿瘤的位置和大小,可以选择开腹手术或腹腔镜手术。如果肿瘤已经发生转移,可能需要进行化疗或放疗。
- 化疗和放疗:**对于不能手术或手术效果不佳的晚期胆道肿瘤,可以选择化疗和放疗。这些治疗方法可以有效延长患者的生存期,提高生活质量。
- 药物治疗:**对于某些胆道肿瘤,药物治疗也是一个可选方案。常用的药物

包括靶向药物和免疫治疗药物。这些药物可以抑制肿瘤的生长,减轻症状,提高患者的生存质量。

三、预后

- 生存率:**胆道肿瘤的生存率因病情和治疗方法而异。早期发现和及时治疗可以提高生存率。
- 复发和转移:**部分胆道肿瘤患者会在治疗后复发或转移。因此,定期复查非常重要,以便及时发现复发或转移,及时治疗。
- 并发症:**胆道肿瘤的治疗过程中,可能会引起一些并发症,如胆瘘、出血等。因此,治疗过程中需要密切关注患者

的身体状况,及时处理并发症。

4. 生活质量:胆道肿瘤患者在治疗后,生活质量可能会有所下降。因此,患者应保持有良好的生活习惯,如健康饮食、适量运动、避免过度劳累等,以提高生活质量。

胆道肿瘤是一种常见的消化系统疾病,早期发现和及时治疗是提高生存率和生活质量的关键。诊断主要依靠影像学检查和血液检查,治疗包括手术切除、化疗和放疗以及药物治疗。患者应保持有良好的生活习惯,定期复查,以便及时发现复发或转移,及时治疗。
(作者单位:河北省隆尧县医院)

浅谈针灸治疗中风后遗症

□徐静

中风后遗症是一种常见的脑血管疾病,通常表现为运动神经功能受损,如口眼歪斜、言语不清、肢体无力等。这些后遗症可能会严重影响患者的生活质量,而针灸治疗作为一种简单有效的中医技术,在改善中风后遗症方面具有显著的效果。

一、什么是针灸治疗

针灸治疗是一种利用金属针刺刺激人体穴位的中医疗法。通过刺激特定的穴位,针灸可以调节人体的气血循环,促进神经功能的恢复,从而改善中风后遗症的症状。

二、针灸治疗的作用原理

针灸治疗中风后遗症的原理主要基于中医理论。中医认为,中风后遗症主要是由于气血不足、肝肾阴虚、风痰阻络等原因所致。针灸通过刺激相应的穴位,可以调节人体气血运行,促进经络通畅,从而改善患者的症状。

三、针灸治疗的适应症和效果

针灸治疗适用于各种类型的风中后遗症,包括但不限于偏瘫、言语不清、肢体无力等。经过针灸治疗,患者通常能感受到症状的改善,如肌肉力量的增加、疼痛的减轻、生活自理能力的提高等。有些患者甚至可以在医生的指导下,逐渐减少药物的使用。

四、针灸治疗的注意事项

虽然针灸治疗是一种安全有效的疗法,但并不是所有人都适合接受针灸治疗。在接受针灸治疗前,患者应咨询医生,了解自己的身体状况是否适合接受针灸。同时,患者在治疗过程中需严格遵循医生的指导,保持正确的姿势,避免过度疲劳。

五、如何进行针灸治疗

中风后遗症可以通过针灸治疗来改善症状,以下是一些常见的针灸治疗方法:

- 头针:**针刺头部穴位,如百会、印堂等,可以调节脑神经功能,改善中风后遗症导致的头晕、头痛等症状。
- 耳针:**耳针是将小型针具插入耳朵上的特定穴位,以达到治疗作用。中风后遗症患者可选择穴位如颞下窝、肾上腺等,以改善失眠、口渴等症状。
- 脊针:**在脊柱穴位上刺激神经,能够调节身体内部的平衡状态。中风后遗症患者可以选择推拿加顶技术,在脊柱穴位上进行按摩和刺激,以改善肢体无力、手脚发麻等症状。
- 四肢针:**通过在肌肉穴位上刺激,可以改善肢体肌肉萎缩、关节僵硬等问题。

总的来说,针灸治疗是一种简单有效的中医技术,对于改善中风后遗症有显著的效果。尽管针灸可能不是对每个人都适用,但如果你正在经历中风后遗症的困扰,你应该咨询医生以了解你是否适合接受针灸治疗。
(作者单位:河北省张家口市第一医院)