

癫痫患者的自我管理方法

□ 张伟

癫痫,俗称“羊癫风”,是一种常见的神经系统疾病。癫痫患者的自我管理对于控制病情、提高生活质量至关重要。本文将围绕如何建立健康的生活习惯、保持稳定的情绪、正确用药、规避诱发因素等方面,为癫痫患者提供实用的自我管理技巧。

一、建立健康的生活习惯

1. 均衡饮食:保证足够的营养,尽量避免过于刺激或过于单一的食物,如辛辣、油腻食物。多吃富含维生素B的食物,如豆制品、瘦肉等,有助于缓解病情。

2. 适量运动:适当的运动有助于提高免疫力,增强体质。建议选择温和的运动方式,如散步、瑜伽等,避免剧烈运动引发癫痫发作。

3. 规律作息:保持充足的睡眠是预防癫痫发作的关键。制定合理的作息时间表,按时睡觉、起床,尽量避免熬夜。

二、稳定情绪

1. 学会调节情绪:遇到问题时,要学会冷静分析,积极应对。遇到情绪激动时,可尝试深呼吸、转移注意力等方法缓解情绪。

2. 培养兴趣爱好:通过培养兴趣爱好,转移注意力,减少对病情的过度关注。如绘画、唱歌、跳舞等,有助于放松身心。

三、正确用药

1. 遵医嘱:按时按量服药,不随意增减药量或停药。如有疑问,及时咨询医生。

2. 注意不良反应:部分药物可能会引起一些不良反应,如嗜睡、头晕等。如出现不良

反应,及时告知医生,调整药物剂量或更换药物。

3. 避免漏服药物:漏服药物可能会影响病情控制,甚至诱发癫痫发作。

四、规避诱发因素

1. 避免过度劳累:过度劳累可能会使身体抵抗力下降,增加癫痫发作的风险。合理安排工作与休息时间。

2. 避免饮酒和含咖啡因的饮料:酒精和咖啡因可能影响神经系统的稳定性,导致癫痫发作。

3. 避免刺激:尽量避免过于刺激的环境和事物,如噪音、闪光等。

五、紧急处理措施

1. 保持冷静:在癫痫发作时,患者可能

会失去意识或行为异常,因此保持冷静非常重要。

2. 帮助呼吸:在患者口中放置一个开口器或筷子,以保持患者呼吸道通畅。如果在家中发生癫痫发作,不要强行喂食或喂水。

3. 紧急就医:在患者发作结束后,尽快拨打急救电话或送患者到医院接受治疗。在等待急救人员的过程中,观察患者的呼吸和脉搏,如有需要,可以尝试使用心脏复苏术(CPR)。

通过以上几个方面的自我管理技巧,癫痫患者可以在日常生活中更好地控制病情,提高生活质量。然而,每个人的情况都有所不同,因此建议患者在治疗过程中保持与医生的沟通,根据自身情况制定个性化的管理方案。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

如何选择冠心病的治疗方法

□ 张小娜

随着人们健康意识的提高,冠心病已经成为了现代生活中常见的疾病之一。对于冠心病的防治,中医和西医都有其独特的优势,但究竟哪种方法更优呢?专家将为你解答,本文将详细分析冠心病中医治疗与西医治疗的优劣。

一、西医治疗冠心病

1. 药物治疗:冠心病常用的药物包括抗血小板药物、他汀类药物等。这些药物能够抑制血小板的聚集,减少斑块破裂,从而减缓病情发展。此外,西药也可以通过控制血压、血脂等指标,降低冠心病的发病风险。

2. 介入治疗:对于一些病情较轻的患者,介入治疗是一种有效的选择。通过在冠状动脉内植入支架或进行球囊扩张,可以改善冠状动脉狭窄的情况,提高患者的生活质量。

3. 外科手术:对于病情较重的患者,外科搭桥手术是一种可选的治疗方法。通过将病变血管外的其他血管进行搭桥,为心肌提供血液供应,以达到治疗的目的。

二、中医治疗冠心病

1. 药物治疗:中医注重整体调理,认为冠心病的发生与气血不足、痰瘀互结等因

素有关。因此,中医常采用益气养血、活血化瘀的方法进行治疗。常用的药物包括人参、黄芪、当归等,能够调节人体气血,改善心肌缺血的情况。

2. 针灸治疗:针灸是中医治疗冠心病的一种常用方法。通过对特定穴位进行刺激,可以调节人体气血运行,改善心肌缺血的状况。研究表明,针灸治疗冠心病的疗效与西医治疗方法相当,且副作用较小。

3. 食疗调理:中医认为,饮食对身体健康有着重要的影响。冠心病患者可以通过调整饮食结构,如多吃富含维生素和膳食纤维

的食物,如蔬菜、水果等,有助于改善病情。

总体来说,西医治疗冠心病具有快速、有效的特点,能够通过药物或手术等方式迅速改善病情。然而,西医治疗也存在一定的副作用和风险,如药物依赖性和手术并发症等。相比之下,中医治疗冠心病则注重整体调理和预防,通过药物、针灸、食疗等方法综合调理,达到改善病情的目的。此外,中医治疗副作用较小,更适合长期调理。因此,在选择治疗方法时,应根据患者的具体情况和需求进行综合考虑。

(作者单位:河北省唐山长安医院)

人工流产术后的注意事项

□ 张莉军

人工流产是通过手术或者药物的方式终止妊娠,这种方法是目前最常见的避孕失败意外妊娠的补救措施。但人工流产对女性的身心健康及生育能力有很大损伤,不能把人工流产作为常用的避孕方法。

人工流产后身体是非常虚弱的,必须好好调养,若在流产后调养不当,就可能会出现子宫内膜炎、盆腔炎、附件炎等并发症,严重的甚至会导致不孕。下面分享一下有关人工流产术后的注意事项。

1. 术后注意休息:术后不要马上离开医院,至少卧床观察1-2小时,若无异常感觉,阴道流血不多,腹痛不明显,再回家休息。

2. 注意休息:术后要注意休息,一般医生建议休息的时间是1-2周,身体需要一个恢复的过程,不要做过重的体力活,以免造成子宫出血过多。但是不需要绝对卧床,适当活动是需要的,以免宫腔血液淤积。

3. 饮食调理:人流后身体通常比较虚弱,要选择合适的饮食,食物要易于消化,清淡,尤其应选富含维生素、微量元素的食物,如各种蔬菜、水果、豆类、蛋类、肉类等。同时要注意补铁,增加蛋白质摄入量,使身体尽快恢复。

4. 注意个人卫生:人流术后子宫口还没有完全闭合,子宫内膜也有一个修复过程。在这段时间内,要特别注意保持外阴部的清

洁卫生,所用的卫生巾等用品和内裤要勤洗勤换,术后1个月内禁止盆浴或坐浴,以免脏水进入阴道,引起感染。

5. 观察出血情况:人流术后阴道流血超过一周以上,甚至伴有下腹痛、发热、白带混浊有臭味等异常症状,就应及时到医院复查诊治。

6. 严禁过早性生活:人流术后若过早性交,易造成急性子宫内膜炎、盆腔炎,还可继发不孕。因此,建议术后至少休息4周再恢复性生活。

7. 保持愉悦情绪:情绪也是很重要的,心情舒畅才能有精力去养护自己的身体。寻求适当的宣泄方式,保持愉悦的情绪能够有利

于身体尽快恢复。

8. 定期复查:人流后2周要到医院复查,了解是否有阴道出血,以及子宫恢复的程度等,必要时还需要进行B超检查,明确宫内有无残留,发现异常及时治疗,避免病情延误。

9. 避免过度劳累和精神压力:注意休息和放松,避免过度劳累和精神压力过大,以免影响身体的恢复。

总之,人工流产后需要充分休息和调养身体。同时,应保持良好的生活习惯和心态,避免并发症的发生。如果出现异常症状,应及时就医。以上就是人工流产后应该注意的一些事项和建议。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

超声检查的操作步骤及注意事项

□ 张力维

超声检查是一种无创、无痛、无辐射的医学检查方法,广泛应用于临床诊断、病情监测、疗效评估等多个领域。本文将详细介绍如何进行超声检查,包括检查前的准备、操作步骤以及注意事项。

一、检查前的准备

1. 预约:在进行超声检查前,需要提前预约。医生会根据患者的病情和需要进行预约,并告知患者具体的检查时间和注意事项。

2. 准备物品:在进行超声检查前,需要准备一些必要的物品,如耦合剂、探头、纸巾、水杯等。

二、操作步骤

1. 患者体位:患者需要采取适当的体位,以便医生能够清晰地观察病变部位。常见

的体位有仰卧位、侧卧位、俯卧位等。

2. 涂抹耦合剂:在探头上涂抹适量的耦合剂,可以减少探头与皮肤之间的声阻抗,提高超声的穿透能力。在涂抹耦合剂时,需要注意不要让患者感到不适。

3. 探查部位:医生需要仔细探查病变部位,观察病变的大小、形态、边界、内部回声等情况,以便做出准确的诊断。

4. 记录结果:医生需要将检查结果记录下来,以便后续的分析 and 诊断。

三、注意事项

1. 保持平静:在进行超声检查时,患者需要保持平静,不要随意移动身体或变换体位,以免影响检查结果。

2. 配合医生:患者需要配合医生的要

求,如变换体位、充分暴露检查部位等。

3. 注意探头:在探查过程中,患者需要注意不要让探头滑落或掉落。

4. 避免进食:肝脏、胆囊、胰腺等部位在进行超声检查前,患者需要避免进食,以免影响检查结果。

5. 避免过度劳累:在进行超声检查前,患者需要注意自己的身体状况,避免过度劳累。

6. 检查结果解读:患者需要认真阅读检查结果,如有疑问,及时与医生沟通。

超声检查是一种重要的医学检查方法,广泛应用于临床诊断、病情监测、疗效评估等多个领域。在进行超声检查前,患者需要做好准备工作,包括预约、准备必要的物品等。在

操作过程中,患者需要保持平静,配合医生的要求,注意探头位置和不要随意移动身体。同时,患者需要注意检查结果的解读,如有疑问及时与医生沟通。通过以上注意事项的遵循,可以获得准确的超声检查结果,为后续的诊断和治疗提供重要的参考依据。

需要注意的是,超声检查虽然无创、无痛、无辐射,但也有其局限性,如对某些特殊病变的诊断可能存在一定的难度。因此,在进行超声检查时,患者需要配合医生的建议,选择合适的检查方法,以达到最佳的诊断效果。同时,随着医学技术的不断发展,超声检查也在不断进步和完善,患者可以咨询医生建议,选择合适的医院和医生进行超声检查。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

手术护士与麻醉医生的默契配合是手术成功的关键因素

□ 张玉川

在手术室这个充满紧张与挑战的环境中,每一位参与手术的医护人员都发挥着不可或缺的作用。今天,我们将聚焦于手术护士与麻醉医生这一对默契的搭档,他们共同为手术的成功保驾护航。

手术护士与麻醉医生的工作内容既有区别又有联系。手术护士主要负责手术前的准备工作,确保手术环境的清洁与安全,协助医生进行手术中的操作,以及在手术后协助恢复。而麻醉医生则负责为患者提供麻醉药物,确保患者在手术过程中无痛且保持清

醒。这两者的工作看似独立,实则紧密相连,相互配合,共同为手术的成功保驾护航。

手术护士与麻醉医生的默契配合,源于长期的磨合与信任。他们共同面对手术过程中的各种突发情况,逐渐形成了面对问题时的默契。比如在手术过程中,麻醉医生需要手术护士的实时反馈,以便了解患者的生命体征和手术进展。手术护士则需要依赖麻醉医生的麻醉药物管理,确保患者在整个手术过程中的安全。这种依赖和信任逐渐深化,形成了他们之间的默契。

这种默契不仅体现在面对突发情况时的迅速反应,更体现在日常工作的点滴之中。比如在术前准备阶段,手术护士会提前与麻醉医生沟通,了解患者的病史、过敏史等信息,以便做出针对性的准备。而在手术后,麻醉医生也会及时反馈患者的恢复情况,以便手术护士进行后续的护理。这些日常的沟通与协作,逐渐提高了他们的默契程度。

而这种默契对手术的成功有何影响呢?答案是显而易见的。手术护士与麻醉医生的默契配合,能够确保患者在手术过程中的安

全,减少意外情况的发生。他们能够迅速应对突发情况,提高手术的效率和质量。更重要的是,这种默契能够增强医生和护士之间的信任,使他们在面对困难时能够更加坚定地携手前行。

总的来说,手术护士与麻醉医生之间的默契配合是手术成功的关键因素之一。他们的默契源于长期的磨合与信任,体现在日常工作的点滴之中。这种默契不仅提高了手术的效率和质量,还能确保患者在手术过程中的安全,减少意外情况的发生。

(作者单位:河北省唐山虹桥骨科医院)