

# 患者正确使用药物的全面攻略

药物是治疗疾病、缓解症状的重要手段，但正确使用药物却是一门需要患者认真对待的学问。

为了保障患者的健康和安

## 1. 遵医嘱，不擅自用药

在使用任何药物之前，务必先咨询医生或药师，并严格按照医嘱使用药物。不要自行增加或减少剂量，也不要停止使用药物，除非得到医生的明确指导。医嘱是基于患者的具体病情和身体状况制定的，擅自更改用药方案可能导致治疗效果不佳或产生不良反应。

## 2. 仔细阅读药品说明书

药品说明书是患者了解药物的重要窗口。在使用药物前，应仔细阅读说明书，了解药物的用途、剂量、使用方法、用药时间以及可能的副作用和注意事项。如有疑问，应及时咨询医生或药师。

## 3. 按时、定量服用药物

按时服药是确保药物有效吸收的关键。患者应遵循医嘱，定时、定量服用药物，避免漏服或过量使用。

如果忘记服药，不要一次性补服双倍剂量，而应尽快恢复正常用药。

## 4. 注意药物间的相互作用

有些药物会相互影响，甚至产生不良反应。在使用药物时，应告知医生自己正在使用的其他药物，包括处方药、非处方药、保健品

## □ 于红梅

等，以避免潜在的药物间相互作用。同时，避免自行购买和使用未经医生建议的药物。

## 5. 特殊人群用药需谨慎

孕妇、哺乳期妇女、儿童、老年人等特殊人群在使用药物时应特别注意。这些人群的生理情况较为特殊，药物对他们的影响可能不同于普通人群。因此，在使用药物时，应遵循医生的建议和

## 6. 留意药物不良反应

每种药物都可能产生不良反应，如恶心、呕吐、过敏反应等。患者在用药过程中应密切关注自己的身体反应，一旦出现不适症状，应立即停药并及时就医。

## 7. 科学储存药物

药物的储存条件对于保持药物的安全性和有效性至关重要。患者应按照说明书上的要求，将药物储存在适当的温度和湿度下，避免阳光直射或潮湿的环境。

## 8. 定期进行健康检查

定期进行健康检查可以及时发现潜在的健康问题，预防疾病的发生。同时，通过定期检查可以监测药物的治疗效果和不良反应，以便及时调整治疗方案。

总之，正确使用药物对于疾病的治愈和身体的康复至关重要。患者应遵循医嘱，仔细阅读药品说明书，按时、定量服用药物，注意药物间的相互作用和不良反应，科学储存药物，并定期进行健康检查。

(作者单位:河北省张北县二台中心卫生院)

# 脑卒中中医康复的技术与策略

## □ 张卫科

缓解肌肉紧张,改善关节活动度。

灸可以迅速改善患者的症状,促进肢体功能的恢复。

2. 中药调理:中医医师会根据患者的具体病情和体质状况,开具个性化的中药汤剂,以调和气血、活血化瘀、舒筋通络等。

## 二、中医康复技术在脑卒中恢复期的应用

随着病情的稳定,进入恢复期后,中医康复策略转向促进机体功能恢复。

这一阶段的治疗主要包括中药治疗、按摩推拿、针灸等,以疏通经络,调和气血,促进神经功能的恢复。

1. 针灸疗法:继续应用针灸疗法,帮助患者改善肌肉张力,促进肢体功能的恢复。

2. 推拿按摩:通过手法刺激和按摩患者身体的特定部位,促进气血流通,舒筋活络,

3. 中药调理:根据患者的具体情况,采用中药煎剂、丸剂、散剂等不同剂型,以调整身体内部环境,提高身体免疫力,促进康复。

4. 康复训练:包括肢体功能锻炼、平衡训练、日常生活能力训练等,帮助患者逐步恢复肢体功能,提高生活质量。

## 三、中医康复技术在脑卒中后遗症期的应用

在脑卒中后遗症期,中医康复策略的核心是辨证施治,即通过对患者的望、闻、问、切四诊合参,分析病因、病性、病位,为患者制定个性化的康复方案。

1. 针灸疗法:继续发挥针灸疗法的重要作用,通过刺激穴位,调节人体气血运行,疏

通经络,改善神经功能。

2. 中药调理:根据患者的具体症状和体质状况,运用中药进行个体化的调理,以达到调和气血、扶正祛邪的目的。

3. 康复训练:继续进行专业的康复训练,包括肢体活动训练、平衡训练、言语训练、认知训练等,帮助患者逐渐恢复肢体功能,提高日常生活能力。

总之,中医康复在脑卒中患者的康复过程中具有独特的优势和有效性。

通过综合运用针灸、推拿、中药等多种治疗手段,结合个性化的康复方案,中医康复能够帮助脑卒中患者逐步恢复肢体功能,提高生活质量。

(作者单位:河北省张北县医院)

# 卵巢囊肿的病因与治疗方法

## □ 周丽媛

物,可能导致体内代谢紊乱,影响激素水平,从而增加卵巢囊肿的发病风险。

## 7. 压力与情绪:

长期处于精神压力过大、焦虑、抑郁等不良情绪状态,可能通过影响神经内分泌系统,导致激素失衡,诱发卵巢囊肿。

## 治疗方法

### 1. 观察等待:

对于偶然发现的无症状、体积较小的囊肿,特别是生理性囊肿,可以观察等待,定期复查。

### 2. 药物治疗:

病理性卵巢囊肿,如伴有腹痛、月经紊乱等症状,可以在医生指导下使用药物治疗,如米非司酮片、甲磺酸奥隐亭片等。

### 3. 手术治疗:

体积较大、有恶变倾向或持续存在的囊

肿,需要手术治疗,如卵巢囊肿剥除术、卵巢切除术等。

## 4. 中医治疗:

遵医嘱服用桂枝茯苓丸、金刚藤胶囊等中成药进行调理,起到活血化瘀的作用,促进病情恢复。

## 5. 物理治疗:

微波治疗、超短波治疗等方式可以缓解症状,有利于疾病的康复。

卵巢囊肿的形成是多种因素共同作用的结果。建议女性定期进行妇科检查,包括超声检查,有助于早期发现和诊断卵巢囊肿。

发现囊肿后,应根据具体情况选择合适的治疗方法。在日常生活中,注意合理饮食、保持情绪稳定、减少环境污染的接触,也有助于预防卵巢囊肿的发生。

(作者单位:河北工程大学附属医院)

# 肛裂的症状与缓解之道

## □ 邹茹茹

大便干结。

粪便刺激裂口,会产生剧烈的刀割样或烧灼样疼痛,便后数分钟疼痛稍有缓解,但随后由于肛门内括约肌痉挛收缩,又会出现剧烈的疼痛,持续时间可达数小时甚至一整天。这种疼痛给患者带来了极大的痛苦,严重影响生活质量。

肛裂还可能伴有便血,一般为鲜红色,出血量较少。由于疼痛,患者往往会害怕排便,从而导致便秘加重,形成恶性循环。

此外,慢性肛裂患者由于肛裂的溃疡面及皮下痿分泌物对肛缘皮肤造成刺激,还可能出现瘙痒等症状。

## 三、肛裂的缓解之道

1. 调整饮食:增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果、粗粮等,保持大便通畅,减少排便时对肛裂部位的刺激。同时,要多喝水,避免

术、肛管内括约肌切断术等。

手术治疗后,要注意局部的护理,保持饮食清淡,避免食用辛辣、刺激性食物,以免加重病情。

## 5. 按摩疗法与扩张疗法:

按摩特定的天枢穴位,能促进肠蠕动,缓解便秘和减轻症状。扩张疗法则要求在局麻下,以手指撕裂紧束的栉膜带,使痉挛的括约肌松弛,改善肛门局部的血液循环,达到治愈肛裂的目的。

肛裂虽然痛苦,但通过合理的饮食调整、药物治疗、手术治疗等方法,是可以得到缓解和治愈的。

患者在治疗过程中要保持积极乐观的心态,遵医嘱进行治疗,相信很快就能摆脱肛裂的困扰。

(作者单位:河南省光山县人民医院)

卵巢囊肿是女性生殖器常见的肿瘤,包括良性、恶性及生理性卵巢肿块,以20至50岁的女性最为多见。

了解卵巢囊肿的病因和治疗方法,有助于女性更好地维护自身健康。

## 病因分析

### 1. 激素水平异常:

卵巢是女性体内激素分泌的重要器官。激素水平失衡,如雌激素分泌过多或孕激素分泌不足,可能刺激卵巢组织过度增生,形成囊肿。

这常见于青春期、生育期女性,特别是在排卵障碍、长期使用促排卵药物等情况下。

### 2. 生殖道梗阻:

生殖道梗阻,如输卵管堵塞,会导致液体积聚而形成囊肿,进一步可能导致不孕等问题。

肛裂是一种常见的肛门疾病,它给患者的生活带来了极大的不便和痛苦。

本文将从肛裂的定义、症状、痛苦来源及缓解方法等方面进行科普,希望能为患者提供一些有用的指导。

## 一、肛裂的定义与病因

肛裂是指肛门周围皮肤和肛管黏膜发生裂口的一种疾病,常见于20-40岁的成年人,女性发病率稍高于男性。

肛裂的发病原因主要包括长期便秘、大便干结,排便时用力过度导致肛管皮肤被撕裂,此外,反复的腹泻、肛门外伤、肛交或异物自慰等也可能导致肛裂。

## 二、肛裂的症状与痛苦

肛裂的主要症状包括疼痛、便血和便秘。肛裂的疼痛具有典型的周期性,排便时由于