

骨骼护理小常识

□ 谷芳茹

(DXA),可以及时了解骨骼健康状况,采取相应的预防措施。

2. 正确姿势:预防骨科疾病的基础

正确的坐姿和站姿对骨骼健康至关重要。坐着时,保持脊柱挺直,肩膀放松,眼睛平视前方;站立时,保持身体直立,双肩平行,腹部收紧,膝盖微微弯曲。这些正确的姿势可以减轻脊柱和关节的压力,预防脊柱侧弯、颈椎病、腰椎间盘突出等疾病。

3. 适量运动:增强骨密度的有效方法

适度的运动能够增强肌肉力量,提高骨密度,预防骨质疏松症等骨科疾病。适合的运动包括散步、跑步、游泳、骑自行车、瑜伽等。

运动时要循序渐进,避免过度运动造成损伤。同时,选择合适的运动场地和装备,如运动鞋、护具等,也是保护骨骼的重要措施。

4. 合理饮食:补充骨骼所需营养

饮食对骨骼健康同样重要。要保证摄入足够的钙、维生素D和蛋白质等营养物质。钙是骨骼的主要组成成分,维生素D可以促进钙的吸收和利用,蛋白质则维持肌肉和骨骼的正常功能。富含这些营养物质的食物包括牛奶、豆制品、海鲜、绿叶蔬菜、鱼肝油、蛋黄、瘦肉、鱼类等。

5. 预防感染:骨科护理的重要环节

骨科疾病患者,特别是骨折、关节置换术

后患者,容易感染。预防感染的关键在于保持伤口清洁、干燥,定期更换敷料,严格遵守无菌操作。护理人员和患者都应做好个人防护,穿戴好防护装备,如口罩、手套等,避免交叉感染。

6. 心理支持:促进康复的重要因素

骨科疾病治疗周期较长,患者承受着较大的心理压力。护理人员需具备良好的沟通技巧,进行心理疏导,缓解患者压力。良好的心理状态有助于患者更好地配合治疗,促进康复。

骨科护理不仅是专业人员的责任,也是我们每个人应该关注和学习的健康知识。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

如何解读检验报告单并采取相应治疗措施

□ 崔颖秀

检验主要用于协助医生诊断疾病、观察疗效及病情转归。例如,痰中查出结核杆菌可确诊开放性肺结核。

一些化验项目需结合临床症状和其他检查才能确诊。例如,贫血患者治疗有效时,红细胞计数及血红蛋白会逐步上升。

3. 综合分析化验结果

疾病的诊断需结合患者的体征、影像学检查等综合分析。例如,B超、X光、CT、核磁共振等。

化验指标的变化可能并不同步,有时化验结果正常而症状未消失,或症状消失而化验结果仍异常。此时应多听医生建议,继续观察。

4. 注意标本采集的正确性

标本采集不正确会直接影响检验结果。例如,非空腹采血、血标本溶血、用了抗生素后再做细菌培养等。

人体是复杂的有机体,生理和病理状况

不同会导致各项指标有差异,应客观理智分析检验结果。

二、采取相应的治疗措施

1. 药物治疗

根据检验结果,采取相应的药物治疗。例如,高血压患者可服用硝苯地平、美托洛尔等降压药;糖尿病患者需使用胰岛素或口服降糖药如二甲双胍。

定期监测病情变化,根据检验结果调整用药方案。

2. 物理治疗

对于一些疾病,可以采取物理治疗,如针灸、推拿等。例如,腰椎间盘突出突出的患者可以通过针灸、推拿缓解疼痛。

物理治疗旨在促进疾病恢复,如骨折患者的石膏固定。

3. 手术治疗

对于严重疾病或无法通过其他方法治愈

的情况,可能需要手术治疗。例如,严重的心脏瓣膜病需进行瓣膜置换手术;严重的骨折需进行切开复位内固定术。

手术治疗前需充分了解手术风险,遵循医生的建议。

4. 综合治疗

很多时候,疾病的治疗需要综合药物治疗、物理治疗和手术治疗等多种方法。

治疗过程中,患者应与医生保持密切沟通,及时反馈治疗效果和不良反应。

结语

解读检验报告单并采取相应的治疗措施是疾病治疗过程中的重要环节。患者应了解基本的医学知识,客观理智地分析检验结果,并在医生的指导下,选择适合自己的治疗方案。同时,保持健康的生活方式,积极配合治疗,才能早日康复。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

药品调剂的基本原则

□ 冀蔚佳

3. 保证药品质量调剂人员应保证调剂药品的质量,注意检查药品外观性状,如颜色、气味、形状等是否正常,有无吸潮、软化、挥发、霉变等变化。对不符合质量要求的药品不得调剂使用。

4. 关注药物配伍的禁忌事项,这涵盖了时间维度与药理层面的限制。时间禁忌指的是,在某一特定时段内配制的药物与随后需配制的药物之间存在的不相容性;而药理禁忌则意味着,某些药物不宜与其他药物同时使用,以免产生不良反应。

因此,药剂师需严格留意药物间的配伍禁忌,遵循正确的调配顺序。合理使用注射剂同样能够有效降低配伍禁忌的风险。

5. 做好包装与发药药品调配后应进行必要的检查,如注射剂瓶盖有无松动等,确认无误后进行包装。包装时要规范,注明药品名称、规格、用法、用量、禁忌和注意事项等。发

药时要核对患者姓名与床号,确保患者安全用药。

6. 确保患者安全用药由于注射剂的调配均在静脉输液容器中完成,为避免发生微粒污染问题,注射剂的配制应采用精密过滤输液器以滤除微粒。

静脉滴注时应严格控制滴速和滴注速度,以防止不良反应的发生。对于一些易致过敏的药物,如青霉素类、头孢菌素类等,调配时应特别小心谨慎,注意过敏试验。

同时,对于某些特殊患者,如幼儿、老年人等用药人群应予以特殊关注,确保患者安全有效用药。

7. 严格执行“四查十对”制度药品调剂人员在调剂过程中必须严格执行“四查十对”制度,即查处方,查药品,查配伍禁忌,查用药合理性;十对则是指对科别,姓名,年龄,对药名,剂型,规格,数量,对药品性状,用法用量,

对临床进行诊断。

8. 做好药品养护药品调剂人员应做好药品的储存养护工作,根据不同剂型的特性和要求,采取相应的养护措施,定期检查储存条件和药品质量,及时处理变质或过期失效的药品。对于特殊药品还应严格执行相应的养护规定。

9. 做好记录与报告药品调剂人员应做好调剂记录和报告工作,及时报告药品短缺和损坏等情况,协助有关部门查找原因,采取措施加以解决。

总之,药品调剂是一项重要的医疗工作,必须遵循一定的原则和规定,确保患者安全有效用药。药品调剂人员应具备高度的责任心和技术水平,严格遵守各项规章制度和 workflows,不断提高自身素质和能力,为患者提供优质高效的医疗服务。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

心血管疾病的预防与控制

□ 惠迪

规律性的中等强度运动是预防心血管疾病的重要手段。

每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,或者进行75分钟的高强度有氧运动。运动不仅能增强心肺功能,还能促进脂肪代谢,控制体重,减少心血管疾病的风险。

三、戒烟限酒

吸烟是心血管疾病的重要危险因素之一,它能导致高血压、动脉粥样硬化等问题。因此,戒烟是预防心血管疾病的重要步骤。同时,过量饮酒也会增加心脏病和脑卒中的风险,建议男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。

四、控制体重

肥胖是心血管疾病的独立危险因素。保持适宜的体重范围,通过健康的饮食和规律的运动来控制体重,对于预防心血管疾病至关重要。体质指数(BMI)应保持在24kg/m²以下,腰围也应控制在合理范围内(男性90cm以下,女性85cm以下)。

五、定期体检

定期体检可以及时发现血压、血脂、血糖等异常指标,从而进行早期干预。特别是对于有家族病史或高危因素的人群,更应重视定期体检。一旦发现异常,应及时就医,并在医生指导下进行治疗。

六、控制血压和血糖

高血压和高血糖是心血管疾病的重要诱因。通过药物和非药物手段(如饮食调整、运

动等)将血压控制在140/90mmHg以下,糖尿病患者应将血糖控制在正常范围内,以减少心血管疾病的发生风险。

七、心理健康

长期的精神压力和抑郁情绪也可能增加心血管疾病的风险。因此,保持积极乐观的心态,学会应对压力,对于预防心血管疾病同样重要。

综上所述,心血管疾病的预防与控制需要我们从多个方面入手,包括健康饮食、适量运动、戒烟限酒、控制体重、定期体检、控制血压和血糖以及保持心理健康等。

通过这些措施的实施,我们可以有效降低心血管疾病的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

骨骼作为人体的支撑结构,其健康直接关系到我们的生活质量。骨科护理,作为临床护理的一个重要分支,旨在通过全面、细致的护理,促进骨骼健康,减少并发症,提高患者的生活质量。以下是一些骨科护理的小常识,帮助大家更好地守护骨骼健康。

1. 了解骨密度:骨骼健康的“金钥匙”

骨密度是衡量骨骼强度和韧性的关键指标。健康的骨密度不仅能保护内脏器官,还能让我们在日常生活中更加自如地运动。

骨密度降低会导致骨骼脆弱,增加骨折的风险,特别是老年人,容易发生骨质疏松。定期进行骨密度检查,如双能X线吸收法

检验报告单是医生诊断疾病、制定治疗方案的重要依据。然而,对于大多数患者来说,报告单上的各种指标和术语往往令人困惑。本文将从解读检验报告单和采取相应治疗措施两个方面,为您提供一些实用的医学科普知识。

一、解读检验报告单

1. 理解报告单上的指标

定性检查:报告单上常见的“阴性”、“阳性”是定性检查结果。例如,HBsAg阳性表示患者体内有乙肝病毒。

滴度报告:常用于抗体测定,如抗核抗体1:16,是一种半定量报告方式。

数值报告:这是目前最常见的报告方式,包括具体的数值和计量单位。不同的单位会导致数据相差上千倍,因此判断结果时务必注意单位。

2. 明确检查目的

药品调剂是药剂人员的一项技术性很强的工作,必须遵循一定的原则,才能保证调剂工作的正确性、安全性和患者用药的可靠性。药品调剂工作必须遵循以下基本原则:

1. 严格执行处方医嘱药品调剂人员必须严格执行处方医嘱,不得擅自更改医师处方的内容。特殊情况需要更改时,应经原处方医师同意。

调配时应按药品剂型的要求,如剂量、用法、溶媒、先后顺序等,一一交代清楚,必要时在处方上注明,以保证患者用药的安全和有效。

2. 遵守操作规程药品调剂人员要严格遵守各种剂型的调剂规程,认真执行核对制度,包括查对方、药品质量、调配剂量、药物性质、给药时间与用法,以及检查包装等内容。对于特殊药物或重点环节,如注射剂、毒麻药品等,更要严格遵守操作规程。

心血管疾病,如冠心病、脑卒中等,已成为全球范围内威胁人类健康的重要问题,且其发病趋势日益年轻化。幸运的是,通过科学的生活习惯调整和医疗干预,我们可以有效预防和控制心血管疾病。

一、健康饮食

饮食是心血管疾病预防的基石。应减少高脂肪、高盐和高糖食物的摄入,如炸鸡、红烧肉、腌制食品及含糖饮料等。

建议多食用新鲜蔬菜、水果、全谷物及富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类和坚果。这些食物富含纤维、维生素和矿物质,有助于降低血脂、血压,保护心血管健康。

二、适量运动