

# 科学饮食的重要性

□冯志科

脂肪是人体必需的营养素之一,但过量摄入会导致肥胖、心脏病和其他健康问题。我们应该选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油、坚果和种子。同时,要限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

## 三、控制碳水化合物摄入

过多的碳水化合物摄入可能导致血糖波动和肥胖。我们应该选择低升糖指数(GI)的食物,如全谷物、蔬菜和水果。

同时,要注意控制糖分,尤其是在饮料和甜点中。

## 四、蛋白质的重要性

蛋白质是身体组织的重要构建块,也是许多身体功能的必要物质。我们应该选择高质量的蛋白质来源,如瘦肉、鱼、豆类和坚果。

## 五、多吃蔬菜水果

蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,这些都是人体必需的营养素。我们应该每天摄入足够的蔬菜水果,以确保我们的饮食均衡。

## 六、控制饮食份量

过量的食物摄入可能导致肥胖和其他健康问题。我们应该学习控制饮食份量,逐步培养健康的饮食习惯。

## 七、喝足够的水

水是维持身体正常功能的重要因素。我们应该每天喝足够的水,以保持身体的水分平衡。避免过度饮酒和含咖啡因的饮料,这些饮料可能会影响睡眠和健康。

## 八、定期饮食

定时定量进餐有助于维持身体正常的

消化和代谢功能。我们应该建立健康的饮食习惯,尽量减少饥饿感和过度饮食的情况。

## 九、了解食物标签

了解食品标签上的信息可以帮助我们选择健康的食物。我们要关注食品的营养成分和卡路里含量,避免选择含有大量添加剂和高热量食品。

总结起来,科学饮食是健康生活的重要组成部分。通过了解和遵循均衡饮食的原则,我们可以为自己和家人的健康打下坚实的基础。营养学为我们提供了科学合理的饮食建议,帮助我们过上健康的生活。

在实践中,我们需要不断尝试和调整饮食习惯,以适应自己的身体需求和生活方式。

(作者单位:河北省张家口市张北县疾病预防控制中心)

# 早期康复治疗在偏瘫康复中的重要性

□付春园

偏瘫患者的肢体常常会出现血液循环不畅的情况,这会导致肌肉萎缩和关节挛缩等并发症。早期康复治疗可以通过被动运动、主动运动和抗阻运动等物理治疗方法,促进肢体血液循环,从而减轻肌肉萎缩和关节挛缩的症状。这不仅有助于患者的肢体功能恢复,还能提高患者的生活质量。

## 3. 促进神经细胞的修复

偏瘫发生后,大脑具有一定的可塑性,即神经组织可以通过代偿、重组等方式来适应和恢复功能。早期康复治疗可以充分利用这一特点,通过反复刺激传入神经运动,开发代偿回路,促进神经细胞的修复。这不仅可以提早实现康复目标,缩短住院日期,还可以降低并发症的发生率,节约治疗费用。

## 4. 改善运动功能

早期康复治疗通过康复训练,可以增强患侧肢体的肌肉力量,提高关节的灵活性和协调性,从而改善患者的运动功能。例如,通过坐位平衡、站立平衡、转移训练和步行训练等,可以帮助患者逐渐恢复行走能力;通过关节活动范围训练和肌力训练,可以恢复患侧关节的功能,减少挛缩风险。

## 5. 促进功能恢复和日常生活自理能力

早期康复治疗不仅关注患者的肢体功能恢复,还注重患者的日常生活自理能力的提高。通过作业治疗,如穿衣、进食、洗漱等有针对性的作业活动,可以帮助患者逐渐恢复日常生活自理能力。

## 6. 心理康复的重要性

偏瘫患者常伴有心理障碍,如抑郁、焦虑等。及时进行心理疏导和心理支持,帮助患者树立信心,积极参与康复训练,对康复效果有着重要的影响。心理康复与物理治疗、作业治疗等相结合,可以形成全面的康复方案,最大程度地促进患者的康复。

综上所述,早期康复治疗在偏瘫康复中具有极其重要的意义。通过预防并发症、促进肢体血液循环、促进神经细胞的修复、改善运动功能、促进功能恢复和日常生活自理能力以及心理康复等多方面的作用,早期康复治疗可以最大程度地促进偏瘫患者的康复,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省沧州市盐山县寿甫中医医院)

# 药品退换的规则与处理流程

□郭霞

无法保证其质量。

## 二、药品退换的常见原因

- 药品质量问题:包括药品过期、变质、包装破损等情况。
- 药品不良反应:患者在用药过程中出现过敏反应或其他严重不良反应,无法继续使用。
- 处方用药不当:如禁忌症、超治疗用量、复用药等,患者不宜继续使用该药。
- 政策性原因:如药品被停售或召回,或者因药品更新换代而被替换。

## 三、药品退换的处理流程

- 退药申请:患者在用药过程中出现需要退药的情况时,应向医疗机构提出退药申请,并提供相关证明,如医生开具的退药证明、原始购药凭证以及药品原包装。

2. 审核:医疗机构接收到退药申请后,应审核药品质量是否未受影响,原始包装是否完好无损,并核实患者的购药记录和购药凭证。

3. 药品验收:审核通过后,药房工作人员会对退回的药品进行验收,确保药品质量完好且符合退药条件。

4. 退款结算:验收合格后,药房会进行退款结算,将药款退还给患者或家属。

## 四、药品退换的注意事项

- 保留购买凭证:无论是通过网络还是实体店购买药品,都应保留好购买凭证,如发票或收据。
- 确保药品完整性:退药时,应确保药品的完整性和原包装未受损,否则可能会影响退货。

3. 及时联系卖家:如需退货,应及时联系卖家进行协商,并了解卖家的退货政策。

4. 遵守相关规定:根据法律规定,除药品质量问题外,药品一经售出,非质量问题一般不予退换。

## 五、总结

药品退换是一项涉及多方利益的复杂问题,需要消费者、医疗机构和监管部门共同努力,以确保用药安全和消费者权益。

在购买和使用药品时,请务必遵守相关规定和注意事项,避免不必要的纠纷和损失。

同时,对于过期药品的处理,应遵循相关法规和环保要求,确保药品不会对环境和人体造成危害。

(作者单位:河北省张家口市张北县花园街社区卫生服务中心)

# 浅谈中风后的康复治疗

□金思民

## 二、康复方法:多元并进,精准施策

- 早期介入:康复治疗应在中风发生后的早期阶段开始,特别是在一周内。早期康复有助于加速恢复过程。
- 物理治疗:物理治疗是一种常见的康复方法,通过各种训练方式帮助患者恢复肌肉力量和协调性。
- 语言治疗:对于语言障碍的患者,语言治疗师可以帮助他们恢复语言功能,包括发音、理解和表达。
- 认知康复:中风可能会影响患者的认知能力,包括记忆、注意力和思维能力。认知康复有助于患者恢复这些功能。
- 心理支持:患者在中风后可能会经历情绪波动,如焦虑、抑郁等。心理支持包括心理咨询、药物治疗以及家庭支持,可以帮助患者调整心态,积极面对康复过程。

## 三、康复过程:步步为营,稳扎稳打

- 适应阶段:患者在最初几天至几周内会经历一系列生理和心理变化。这个阶段需要家属的陪伴与支持。
  - 初级恢复阶段:在此阶段,患者开始进行简单的运动和协调训练。这个阶段的康复目标是提高活动能力和生活质量。
  - 稳定恢复阶段:随着时间的推移,患者会逐渐进入稳定恢复阶段。在此阶段,康复计划将根据患者的具体情况进行调整,以适应他们的需求。
  - 强化训练阶段:当患者达到一定的恢复水平时,可能需要更高级的康复训练,如假肢、矫形器等。在这个阶段,患者可能需要参加专门的康复中心或社区活动。
- ## 四、重建生活的希望
- 康复之路,虽充满荆棘,但每一步都蕴

含着希望的光芒。患者与家属需保持积极的心态,将每一次挑战视为成长的契机,将每一次失败视为成功的铺垫。家属的支持与鼓励,如同温暖的阳光,穿透云层,照亮患者前行的道路。他们不仅是患者康复的坚强后盾,更是他们重建生活希望的源动力。

在康复的征途中,患者或许会遭遇挫折,但每一次跌倒后的重新站起,都是对生命的颂歌。他们学会了更加珍惜与家人朋友的相处时光,更加懂得感恩与坚持。中风后的康复之路,虽然漫长且不易,但它教会了我们坚韧与希望的力量。通过科学的康复方法与不懈的努力,患者完全有可能逐步恢复身体机能,重新拥抱生活的美好。而家属的关爱与陪伴,则是这段旅程中最宝贵的财富,值得我们用一生去珍惜与呵护。

(作者单位:山东省济南市章丘区黄河镇卫生院)

药品作为直接关系到人类健康的特殊商品,其退换问题一直备受关注。药品退换不仅关乎消费者的权益,更涉及用药安全和医疗机构的责任。

以下将详细解析药品退换的规则与处理流程,以帮助公众更好地理解和应对这一问题。

## 一、药品退换的法律依据

根据《中华人民共和国消费者权益保护法》及《中华人民共和国药品管理法》的相关规定,药品的退换有一定的法律基础。

特别是《医疗机构药事管理规定》明确指出,除药品质量原因外,药品一经发出,不得退换。

这主要是考虑到药品在运输、储存过程中可能受到环境、温度、湿度等因素的影响,

其退换问题一直备受关注。药品退换不仅关乎消费者的权益,更涉及用药安全和医疗机构的责任。

以下将详细解析药品退换的规则与处理流程,以帮助公众更好地理解和应对这一问题。

## 一、药品退换的法律依据

根据《中华人民共和国消费者权益保护法》及《中华人民共和国药品管理法》的相关规定,药品的退换有一定的法律基础。

特别是《医疗机构药事管理规定》明确指出,除药品质量原因外,药品一经发出,不得退换。

这主要是考虑到药品在运输、储存过程中可能受到环境、温度、湿度等因素的影响,

其退换问题一直备受关注。药品退换不仅关乎消费者的权益,更涉及用药安全和医疗机构的责任。

以下将详细解析药品退换的规则与处理流程,以帮助公众更好地理解和应对这一问题。

以下将详细解析药品退换的规则与处理流程,以帮助公众更好地理解和应对这一问题。

以下将详细解析药品退换的规则与处理流程,以帮助公众更好地理解和应对这一问题。

以下将详细解析药品退换的规则与处理流程,以帮助公众更好地理解和应对这一问题。

以下将详细解析药品退换的规则与处理流程,以帮助公众更好地理解和应对这一问题。