

探讨他汀类药物的不良反应

□ 胡晓瑾

他汀类药物是一种常用的降脂药物,主要用于降低胆固醇和稳定斑块。然而,除了其显著的疗效外,我们也需要了解他汀类药物可能引起的一些不良反应。本文将详细介绍他汀类药物的不良反应,以及为什么我们越早了解越好。

一、他汀类药物的不良反应

1. 肌肉疼痛和肌病

他汀类药物可能会引起肌肉疼痛和肌病。这种病症主要表现为肌肉酸疼、无力或肌肉痉挛。严重情况下,还可能出现肌病,表现为肌肉肿胀、肌酸激酶(CK)升高等。

2. 肝功能异常

他汀类药物可能会对肝功能产生影响,

导致转氨酶升高。虽然大多数情况下,这种升高是轻微的且可逆的,但长期升高可能导致肝功能衰竭。

3. 血糖控制问题

他汀类药物可能会影响血糖控制。对于糖尿病患者,在使用他汀类药物时,需要密切监测血糖变化,以防止血糖失控。

4. 精神症状

他汀类药物可能导致精神症状,如头痛、失眠、焦虑等。虽然这些症状大多数情况下是轻微的,但如果出现持续且严重的精神症状,应立即停药并就医。

二、如何避免不良反应

了解他汀类药物的不良反应并不意味着

你需要避免使用这些药物,而是要在正确的时间和条件下合理使用它们。以下是一些预防和应对不良反应的建议:

1. 定期检查身体状况。在使用他汀类药物前,应进行全面的身体检查。定期监测肝功能、血脂、血糖等指标,以便及时发现和处理不良反应。

2. 避免突然停药。如果你因不良反应而需要停药,应逐步减量并监测身体状况,避免突然停药导致的病情反弹。

3. 与医生密切沟通。在用药过程中,如出现任何不适症状或疑虑,应及时就医并与医生沟通。医生会根据你的身体状况和不良反应情况,制定合理的治疗方案。

三、为什么越早了解越好

首先,了解他汀类药物的不良反应有助于你在用药过程中保持冷静和信心。其次,提前了解不良反应有助于你在不良反应发生时采取相应的预防措施,减轻症状或及时就医。最后,早期发现不良反应有助于避免长期服用他汀类药物可能带来的其他健康风险。

总之,他汀类药物是一种常用的降脂药物,但其不良反应也不容忽视。通过了解并合理应对这些不良反应,我们可以更好地发挥他汀类药物的治疗效果,同时保障我们的健康。

(作者单位:山东省栖霞市杨础中心医院)

糖尿病的危害及护理措施

□ 黄小春

糖尿病属于一种慢性疾病,会对患者的身体健康和正常生活带来较为严重的影响。在患有糖尿病之后,患者的血糖水平会一直在异常的状态下,进而导致引发各种疾病,其中包括心血管疾病、肾脏疾病等等。因此,糖尿病患者需要了解糖尿病的危害,并积极中医的护理措施来控制病情,以减轻西药的副作用。下面,就让我们一起来了解一下关于糖尿病的科普知识。

1. 糖尿病有哪些危害

糖尿病属于对人类健康带来严重威胁的一种疾病,会对我们的身体带来很多种危害,其中包括引发心脑血管疾病、慢性肾脏病等等。具体分析:(1)危害心脑血管:糖尿病患者的血糖由于会发生异常,并且长期存在,进而导致血管内皮损伤,引发脑出血、冠心病等心脑血管疾病,对患者的生命健康带来严重威胁。(2)损伤肾脏:长期高血糖会导致患者肾脏负担加重,进而引发肾脏损伤。随着病情的发展,患者可能出现蛋白尿、血尿、浮肿等症状,严重时甚至可能导致肾功能衰竭。

(3)引起感染:糖尿病患者容易感染各种疾病,如皮肤感染、肺结核等等。这些感染不仅难以治愈,而且可能导致患者病情进一步恶化。(4)损伤周围血管:糖尿病会由于患者血糖的升高,导致周围血管发生病变,特别是下肢血管,会引发下肢动脉硬化等并发症。在感染之后,特别容易存在局部组织溃烂的状况。对这些危害来说,不仅会给患者带来痛苦,甚至还会危及患者的生命。

2. 糖尿病患者应该怎样做好日常护理

对于糖尿病来说,无法进行彻底的根治。不过,通过将血糖控制在合理的范围之内,也可以防止发生相应的并发症,实现自身生活质量的提高。而对中医药来说,在防治糖尿病中会具有较为丰富的经验。为此,糖尿病患者就需要注重在日常生活中以有效的护理方法来控制病情。具体有:(1)饮食护理:饮食护理属于一种中医保健方法。糖尿病患者需要合理控制饮食,避免摄入过多的糖分和热量。建议多吃蔬菜、水果、全谷类等低热量、高纤维的食物,定时定量进餐,避免暴饮暴

食。如果具有饥饿感,可以选择对豆制品以及蔬菜等副食进行增加。(2)运动护理:适当的运动可以帮助糖尿病患者增强自身体力,提升机体对胰岛素的敏感性。为此,建议糖尿病患者选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等中医保健功法。运动时要注意适量,避免过度劳累。(3)应用胰岛素护理:患者应做好对胰岛素的保存,保证使用期间保存在室内温度的20°以下。并且,还需要保证剂量的准确,有计划地在皮肤松弛部位进行轮换注射,以避免脂肪萎缩对胰岛素的吸收带来影响。(4)清洁皮肤:糖尿病患者的皮肤软组织特别容易受到感染,所以需要做好日常对皮肤的清洁。通过勤洗头、洗手、洗澡、换衣、保证床铺的清洁等等,以此避免发生疔、疖等感染。(5)预防感染:糖尿病患者的抵抗力比较差,特别容易感染各种疾病。因此,需要注意做好日常对天气变化的防范,少去公共场合,关注口腔方面的卫生,做好清洁。如果发生上呼吸道感染以及发热等情况,需要立即进行治疗,并且告知医护人员自己的糖

尿病史。(6)定期检查:糖尿病患者需要定期进行全面检查,以便及时发现并处理可能出现的并发症,其中包括肾功能、血脂水平、血压等方面的检查。

3. 结语

总的来说,通过上述内容,我们可以了解到糖尿病的危害以及日常护理措施。诚然,糖尿病是一种慢性疾病,需要患者长期控制自身的血糖水平,并采取积极的护理措施来控制病情。虽然这一疾病不能根治,但是也可以通过日常的有效护理来防止各种并发症的发生。那么,糖尿病患者就需要注重饮食、运动等方面的护理,并定期进行全面检查。此外,糖尿病患者也可以选择以足浴的中医治疗形式来缓解自身症状。通过将赤芍、当归、红花等中草药组合在一起,加水进行熬制,以此实现足浴的保健。

希望通过此次的科普,能够帮助大家了解到糖尿病的危害,并且让糖尿病患者更好地进行日常护理,免受糖尿病并发症的困扰。

(作者单位:广西南宁市中医医院)

探讨安宁疗护的意义及服务内容

□ 黄云霄

当生命走到了尽头,我们如何以尊严和平静的方式告别这个世界?安宁疗护,作为一种人性化的医疗方式,给予了我们这样的可能。它不仅是医学的延伸,更是对生命深刻理解的体现。在这篇文章中,我们将探索安宁疗护的意义,它如何帮助终末期患者和他们的家庭找到在生命最后时刻的安宁与尊严。

1. 什么是安宁疗护

安宁疗护,又称临终关怀或缓和医疗,是一种面向严重疾病晚期患者的全面照护方式。其核心目标是改善患者的生活质量,而不是延长生命。安宁疗护强调多学科团队合作,涵盖医疗、护理、心理、社会等多方面的支持,关注患者的身体症状如疼痛控制,同时也非常重视患者及其家庭的情感、心理和精神需求。在这种照护模式下,患者可以在更加舒适、尊严的环境中度过生命的最后阶段。

该护理模式不属于传统的模式,其更偏向于以患者为中心的服务。在这一模式中,患者的愿望和需要是决策的核心,医疗团队会尊重并执行患者的医疗意愿。此外,安宁疗护不仅仅限于医院,还可以在家庭、安宁疗护中

心等多种环境中实施。

2. 安宁疗护服务对象

安宁疗护服务的对象主要是终末期患者及其家属。根据2017年国家卫生计生委颁发的《安宁疗护实践指南(试行)》,安宁疗护的适用条件如下:

疾病终末期:安宁疗护主要针对那些处于疾病晚期,预期寿命较短的患者。这些患者通常已经接受过各种常规治疗,但病情仍在持续恶化。

出现症状:患者处于疾病终末期,并伴有各种临床症状,如剧烈疼痛、呼吸困难、营养不良等,需要特别的照护和治疗。

拒绝原发疾病的检查、诊断和治疗:患者可能因为疾病晚期的状态,选择不再接受进一步的检查、诊断或治疗,而是更倾向于保持目前的生活质量。

接受安宁疗护的理念:患者及其家属理解并接受安宁疗护的理念,明确表达了希望通过安宁疗护来提高生命末期的生活质量。

具有安宁疗护的需求和意愿:患者和家属有明确的意愿接受安宁疗护,寻求在生命的最后阶段获得身心的安宁和支持。

3. 安宁疗护的具体服务内容

3.1 症状控制与舒适照护

此部分的服务重点是减轻患者的身体痛苦和不适,包括有效控制疼痛、缓解呼吸困难、消化不良、失眠等症状。医疗团队将根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,确保患者在生命的最后阶段能够保持尽可能的舒适和安宁。此外,舒适照护还涉及到日常生活的护理,如个人卫生清洁、营养支持和床褥护理等,以确保患者的基本生活需要得到满足。

3.2 心理护理

心理护理的服务旨在帮助患者和家属处理与疾病、死亡相关的心理压力和情感问题。专业的心理医生或咨询师会提供心理咨询和疏导,帮助患者和家属表达和处理他们的恐惧、焦虑、悲伤和其他情感反应。此外,团队还会提供必要的心理教育,帮助患者和家属更好地理解病情,以及如何应对生命的最后阶段。

3.3 社会支持

而社会支持则为,需提供社会和法律咨询,如疾病福利、遗产规划和生前预嘱等。社工人员会帮助患者和家庭处理这些实际问题,减轻他们的心理和经济负担。同时,社会

支持还包括连接社区资源,如志愿者服务、社区支持团体等,为患者和家属提供额外的情感和社交支持。通过这些服务,安宁疗护旨在为患者及其家庭在生命的最后阶段提供一个全面的支持网络。

4. 安宁疗护的目标

症状管理:重点是控制疼痛和其他身体不适,如呼吸困难、恶心、便秘等,以减轻患者的身体痛苦。

心理和情感支持:为患者和家属提供心理咨询和情感支持,帮助他们处理与疾病和死亡相关的心理压力和情感问题。

尊重患者意愿:尊重患者的个人选择和医疗偏好,确保患者在决定治疗方案时有充分的发言权。

家庭和社会支持:帮助患者的家人理解病情,提供必要的照护指导和支持,以减轻家庭的心理和经济负担。

总之,在生命的最后旅程中,安宁疗护是一盏温暖的灯塔,照亮了那些暗淡的角落。通过提供综合的身体、心理和社会支持,它帮助患者和家属以最和谐的方式面对生命的终结。

(作者单位:广西南宁市中医医院)

乳腺癌患者康复护理中瑜伽锻炼的应用探究

□ 李小春

随着现代医学的发展,乳腺癌的治疗手段日益丰富,但术后康复仍然是一个长期且复杂的过程。在这个过程中,瑜伽作为一种辅助康复的方法,逐渐受到了越来越多乳腺癌患者的青睐。本文将为大家介绍乳腺癌患者康复护理中的瑜伽锻炼方法及应用,希望对您或家人的病情康复有一定帮助。

一、瑜伽对乳腺癌患者康复的益处

1. 提高生活质量:瑜伽锻炼可以帮助乳腺癌患者缓解术后疼痛、疲劳等症状,提高生活质量。

2. 增强免疫力:瑜伽锻炼可以促进血液循环,增强机体免疫力,有助于预防感染等并

发症的发生。

3. 改善心理状态:瑜伽锻炼可以帮助乳腺癌患者缓解焦虑、抑郁等不良情绪,增强心理承受能力。

4. 促进康复:瑜伽锻炼可以增强肌肉力量,提高关节活动度,有助于乳腺癌患者的康复。

二、乳腺癌患者康复护理中的瑜伽锻炼方法

1. 呼吸法:呼吸法是瑜伽的基础,对于乳腺癌患者来说,深呼吸可以帮助放松身心,缓解疼痛。常见的呼吸法有腹式呼吸、胸式呼吸和全躯呼吸等。

2. 体式法:体式法是瑜伽的核心,通过各种体式的练习,可以帮助乳腺癌患者增强肌肉力量,提高关节活动度;常见的体式有猫牛式、下犬式、山式等。

3. 按摩法:按摩法是瑜伽的辅助方法,通过对特定部位的按摩,可以帮助乳腺癌患者缓解疼痛,促进血液循环。常见的按摩法有淋巴引流按摩、经络按摩等。

三、乳腺癌患者康复护理中瑜伽锻炼的注意事项

1. 个体化:瑜伽锻炼应根据患者的年龄、身体状况、康复阶段等因素进行个体化设计。

2. 循序渐进:瑜伽锻炼应从简单的体式

开始,逐渐增加难度,避免过度劳累。

3. 安全第一:瑜伽锻炼应在专业指导下进行,避免发生意外伤害。

4. 持之以恒:瑜伽锻炼需要长期坚持,才能取得理想的康复效果。

总之,随着乳腺癌发病率的逐年上升,越来越多的患者需要接受手术治疗。术后康复是一个长期且复杂的过程,传统的康复方法往往难以满足患者的需求。瑜伽作为一种自然、无副作用的康复方法,具有广泛的应用前景,相信会为更多乳腺癌患者带来福音。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)