

浅谈药品说明书的重要性

□ 张利平

在当今医疗进步的时代,药物已经成为许多人维持健康和治疗疾病的重要手段。然而,正确使用药物并避免潜在的风险是一个复杂的过程。药品说明书作为药物使用的指南,具有重要的作用,对于安全有效的用药至关重要。在本文中,我们将探讨药品说明书的重要性,并强调明白用药的必要性。

一、了解药物的成分和作用机制

药品说明书提供了药物的详细信息,包括药物成分、作用机制和剂量等。了解药物的成分和作用机制可以帮助我们更好地理解药物的效果和适应症,从而更科学地选择和使用药物。

二、指导用药的剂量和频率

正确的剂量和频率是确保药物疗效的关键。药品说明书提供了药物的推荐剂量和使用频率,根据个体情况进行调整。遵循药品说明书中的建议,避免过量或频繁使用药物,可以最大限度地发挥药物的治疗作用,同时减少不必要的副作用和

三、了解药物的禁忌和注意事项

每种药物都有其特定的禁忌和注意事项,药品说明书提供了详细的相关信息。了解药物的禁忌和注意事项可以帮助我们避免使用可能会对我们的健康产生负面影响的药物。例如,某些药物在孕妇或哺乳期妇女中可能会造成不良影

响,而某些药物在与其他药物同时使用时可能会产生相互作用。通过仔细阅读药品说明书,我们能够避免这些潜在的风险,并确保我们的用药安全。

四、了解药物的副作用和风险

药品说明书还列出了可能的副作用和风险。虽然每个人对药物的反应可能不同,但了解可能的副作用和风险可以帮助我们更好地监控我们的身体反应,并及时与医生沟通。此外,药品说明书还提供了如何处理常见副作用和风险的

五、紧急情况下的参考指南

药品说明书还提供了紧急情况下的

参考指南,如过量使用药物、意外中毒等。在紧急情况下,我们可能无法及时寻求医生的帮助,此时药品说明书中的相关信息可以提供关键的指导。例如,药品说明书可能列出了应急解毒措施或与急救人员联系的电话号码。这些信息可以帮助我们

在紧急情况下保持冷静,并采取正确的应对措施。药品说明书作为药物使用的重要参考指南,具有不可忽视的重要性。通过仔细阅读和理解药品说明书,我们可以更好地了解药物的成分、作用机制、剂量和禁忌,从而避免不必要的风险并最大限度地发挥药物的治疗作用。

(作者单位:河北省怀安县医院)

探讨心力衰竭的护理方案

□ 刘路路

心力衰竭是一种常见的慢性心脏疾病,它通常是由于心脏肌肉功能减弱,无法有效泵血而导致的。心力衰竭不仅影响患者的生活质量,还可能导致严重的并发症,甚至危及生命。因此,了解心力衰竭的护理方案非常重要。本文将向大家介绍心力衰竭的护理方案,帮助大家更好地应对这一疾病。

一、保持健康的生活方式

1. 饮食调整:心力衰竭患者应遵循低盐、低脂、高蛋白的饮食原则。过多的盐摄入可能导致体内水分滞留,加重心脏负担,从而加重病情。此外,患者应避

免过度饱食,以免增加心脏负担。蛋白质的摄入有助于维持身体的正常代谢,提高患者的抵抗力。

2. 适量运动:适当的运动有助于增强心肺功能,提高身体的抵抗力。但是,心力衰竭患者应避免剧烈运动,可以选择一些轻度的有氧运动,如散步、太极拳等。在运动过程中,如果出现不适症状,应立即停止并寻求帮助。

3. 规律作息:保持良好的睡眠习惯对于心力衰竭患者的康复非常重要。患者应避免熬夜,确保充足的睡眠时间。睡眠不足可能导致身体各系统的紊乱,加

重心脏负担。

二、定期检查与就医

定期进行心电图、超声心动图等检查,有助于医生了解患者的病情变化,及时调整治疗方案。如果患者在日常生活中出现胸闷、气短、乏力等症状,应及时就医。在医生的指导下进行治疗,并按照医生的建议进行康复训练。

三、家庭护理要点

1. 密切关注病情变化:家属应密切关注患者的病情变化,如出现异常症状应及时就医。

2. 提供良好的生活环境:为患者提

供安静、舒适的生活环境,保持室内空气流通,避免过度疲劳和情绪波动。

3. 合理安排休息时间:为患者安排合理的休息时间,确保充足的睡眠。

4. 鼓励患者积极面对疾病:家属应鼓励患者积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。

总之,心力衰竭的护理方案包括保持健康的生活方式、定期检查与就医以及家庭护理要点。通过这些措施,可以帮助患者更好地应对心力衰竭这一疾病,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

如何平衡甜食与口腔健康的关系

□ 宋利利

糖果,甜蜜的诱惑,无论是孩子们喜欢的棒棒糖,还是成年人钟爱的巧克力糖,它们都以其独特的口感和香味,深受人们的喜爱。然而,对于口腔健康而言,甜食的摄入并非全无问题。本文将就甜甜糖果与口腔健康的关系进行探讨,旨在帮助大家理解如何平衡甜食与口腔健康的关系。

我们要明白,甜食对口腔健康的影响主要来自糖分。当口腔中的糖分与唾液混合,会为口腔细菌提供营养,促进细菌生长和产酸。这些细菌会进一步分解食

物中的糖分,产生有害的酸类,如乳酸和醋酸。这些酸类会侵蚀牙齿的珐琅质,导致龋齿(蛀牙)。

然而,这并不意味着我们应该完全放弃甜食。正确的口腔护理习惯可以帮助我们减少甜食对牙齿的影响。首先,我们要掌握正确的刷牙方法,每天至少两次,确保刷牙时间充足,可以覆盖到每一颗牙齿。其次,使用含有至少30%氟化物的牙膏和牙釉质,有助于在牙齿表面形成保护层,抵御酸侵蚀。再者,合理安排甜食的摄入时间,尽量避免在餐后或睡觉

前摄入甜食,以免口腔保持长时间高糖状态。

除了养成良好的口腔护理习惯,我们还应该了解如何选择健康的甜食。首先,选择低糖、无添加的糖果是关键。此外,水果味的糖果通常比甜味的糖果更健康,因为水果本身就含有天然的抗氧化剂和营养素。再者,选择具有天然甜味剂的糖果也是一个不错的选择,如木糖醇等。

另外,定期进行口腔检查也是维护口腔健康的重要一环。医生可以提供个性

化的口腔护理建议,如适合的牙线使用方法、漱口水的使用等。通过定期检查,我们可以及时发现和处理口腔问题,确保牙齿的健康。

总的来说,甜甜的糖果与我们的口腔健康息息相关。只要我们了解并遵循正确的口腔护理方法,选择健康的甜食,就可以在享受美味的同时,保持口腔的健康。记住,健康的饮食习惯和良好的口腔护理习惯是维护我们整体健康的重要组成部分。

(作者单位:河南省南阳市口腔医院)

NICU 中的早产儿如何进行早期抚触

□ 周丽兰

在新生儿重症监护室(NICU)中,早产儿是一个特殊的群体。随着医疗技术的进步,越来越多的早产儿能够在新生儿重症监护室(NICU)中存活并健康成长。他们由于在母体内的发育时间不足,往往需要更多的关爱和照顾。早期抚触作为一种对新生儿有益的自然健康医疗技术,在NICU中对于早产儿的成长发育具有特别重要的意义。本文将从早期抚触的定义、目的、方法、注意事项以及家长和医护人员的角色等方面,对NICU中早产儿如何进行早期抚触进行科普。

一、早期抚触的定义与目的

在新生儿重症监护室(NICU)中,早产儿由于提前离开了母体的温暖环境,面临着更多的生长发育挑战。为了帮助他们更好地适应外部环境,早期抚触成为了一种重要的干预手段。早期抚触是指经过科学指导的抚触者对新生儿皮肤进行有次序、技巧性的按摩,使温和的良好刺激通过皮肤的感受器传到中枢神经系统,产生生理效应的操作方法。在NICU中对早产儿进行早期抚触的主要目的是促进他们的生长发育,提高免疫力,增进母婴感情,同时还是一种简单、可行性强并可广泛推广的护理技术。它

不仅有助于早产儿的生理发展,还对其心理成长有着深远的影响。

二、早期抚触的方法

在NICU中,对早产儿进行早期抚触的方法主要有国际标准法(COT)和国内改良简易法(MDST)等。国际标准法要求抚触者将早产儿全身裸露,从头面部、胸部、腹部、四肢、手足、背部依次进行抚触,力量由轻到重,并揉搓大肌肉群。而国内改良简易法则在COT的基础上,将早产儿处于半裸状态下,对其头部、腹部、背部、手腕与踝部进行改良按摩。此外,还有国内改良简易加经络按摩法(MDSTAC)和改良脊背提捏法等,这些方法都在一定程度上结合了中医经络理论,以期达到更好的抚触效果。在实际操作中,抚触者的双手需要温暖、光滑,指甲要短,无倒刺,并不戴戒指,以免划伤早产儿的皮肤。同时,可以倒些婴儿润肤液于手掌中,起到润滑作用。抚触的面积越大,对早产儿的良性刺激就越多。一般采用仰卧位,将早产儿的头偏向一侧,防止造成呼吸窒息。

三、抚触的精细化操作

(一)抚触前的准备

确保NICU环境安静、温暖,适合早

产儿放松和休息。抚触者需要洗净双手,确保没有刺激性的化学物质或香水。选择合适的时机,通常是在早产儿吃饱、清醒并且没有哭闹的时候进行。

(二)抚触的步骤

从头面部开始,用轻柔的指尖按摩早产儿的额头、眉毛、脸颊和下巴,模仿母亲亲吻的动作。接着是胸部和腹部,用掌心轻轻地按摩,帮助早产儿呼吸和消化。然后是四肢,从肩膀到手腕、从大腿到脚踝,轻轻地挤压和揉搓,促进血液循环。最后是背部,将早产儿轻轻翻过身来,用掌心从脊柱两侧向下滑动,帮助他们放松背部肌肉。

(三)注意事项

在进行早期抚触时,需要注意以下几点:

- 抚触前需要评估早产儿的状况,确保他们处于稳定的状态,没有哭闹、肌张力增高等不良反应。
- 抚触过程中要观察早产儿的反应,及时调整抚触方式和力度,避免过度刺激或不足刺激。
- 抚触时应与早产儿的睡眠觉醒周期一致,避免在他们困倦或烦躁时进行。
- 抚触过程中要保持与早产儿的眼神交流和语言沟通,给予他们足够的关

爱和支持。

5. 抚触结束后,要及时为早产儿穿上衣服,避免他们着凉。

四、家长和医护人员的角色

在NICU中,家长和医护人员是早产儿早期抚触的重要参与者和执行者。家长需要积极参与早产儿的抚触过程,学习正确的抚触方法和技巧,与医护人员共同为早产儿的健康成长贡献力量。医护人员则需要提供专业的指导和支持,帮助家长掌握正确的抚触方法,同时监测早产儿的反应和状况,确保抚触过程的安全和有效。

结语:在NICU中,对早产儿进行早期抚触是一项简单而有效的护理技术。早期抚触对于NICU中的早产儿来说具有重要意义。通过科学的指导和操作,可以促进早产儿的生长发育,提高免疫力,增进母婴感情。同时,这也是一种人性化的护理方式,可以让早产儿在NICU这个特殊的环境中感受到更多的关爱和支持。通过精细化的操作和情感关怀的结合,不仅可以促进早产儿的生理发展,还能为他们的心理成长提供有力支持。让我们共同努力,为NICU中的早产儿创造一个更加温馨、健康的成长环境。

(作者单位:广西贺州市人民医院)