

# 药剂科如何提高患者用药依从性

□ 禄立立

用药依从性是指患者根据医生指示和处方,正确、及时、长期地服用药物的行为。良好的用药依从性是保证药物治疗取得良好效果的关键,然而,现实中许多患者往往存在用药依从性差的问题,这不仅会影响治疗效果,还可能增加药物不良反应的风险。本文将介绍药剂科如何提高患者用药依从性。

## 一、加强健康教育

首先,药剂科应该加强对患者的健康教育,通过举办健康讲座、发放宣传资料、网络科普等形式,向患者介绍药物治疗的重要性和正确用药的方法。同时,向患者解释药物的作用机制、副作用、服用方法、注意事项等,使患者对药物治疗有更加全面

的了解,从而提高患者对药物治疗的信心和依从性。

## 二、优化处方开具

药剂科医生在开具处方时,应该尽可能简化用药方案,避免过于复杂和繁琐的用药流程,从而减少患者错误服药的可能性。同时,应该根据患者的具体情况,制定个性化的用药方案,尽可能满足患者的用药需求。此外,医生还应该与患者进行充分的沟通和交流,了解患者的用药史、过敏史等情况,避免使用可能导致过敏反应的药物。

## 三、加强药物管理

药剂科应该加强对药物的管理,确保药物的质量和安全性。首先,应该定期对药

物进行质量检查,确保药物的质量和有效期符合规定。其次,应该对药物进行分类管理,将处方药和非处方药、内服药和外用药等分别放置,方便患者取用。此外,药剂科还应该加强对药物不良反应的监测和管理,及时发现和处理药物不良反应,保障患者的健康安全。

## 四、提供咨询服务

药剂科应该为患者提供专业的咨询服务,解答患者在用药过程中遇到的问题和困惑。通过电话咨询、网络咨询、现场咨询等形式,药剂科医生可以及时了解患者的用药情况,给予专业的指导和建议。同时,药剂科还应该积极与其他科室医生进行沟通和合作,共同为患者提供全面的医疗服务。

服务。

## 五、加强宣传教育力度

除了以上提到的几个方面外,药剂科还应该加强宣传教育力度,通过各种渠道向社会公众宣传正确用药的知识和方法。可以通过举办社区讲座、制作宣传海报、发放宣传手册等形式,向社会公众普及正确用药的知识和技巧。

总之,提高患者用药依从性是药剂科的重要工作之一。通过加强健康教育、优化处方开具、加强药物管理、提供专业咨询和加强宣传教育力度等措施,可以提高患者的用药依从性,保障药物治疗的效果和安全性。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

# 脊柱畸形的治疗方法

□ 鲁宁

脊柱畸形是指脊椎节段的异常排列,可能是由于先天性结构缺陷或后天损伤等因素造成。对于不同类型的脊柱畸形,治疗方法的选择也有所不同。本文将介绍脊柱畸形的矫正过程,探讨手术和非手术治疗的重要性。

## 一、手术治疗

对于较为严重的脊柱畸形,手术矫正成为了首选的治疗方式。手术的目的是恢复脊柱的生理弯曲,使脊椎节段排列恢复正常,从而改善患者的症状。手术方法包括前路手术(切开脊柱前方的软组织,调整脊椎排列)和后路手术(切开脊柱后方

的软组织,调整脊椎排列)。手术的优点在于能够直接矫正畸形,但风险和并发症相对较高。

在选择手术时机时,医生会考虑患者的年龄、畸形程度以及畸形的类型等因素。一般来说,对于儿童患者,手术治疗应在生长发育基本完成,畸形程度严重且对患者的生长发育造成严重影响时进行。对于成年人,如果畸形程度严重且对生活质量造成严重影响,手术治疗也是必要的选择。

## 二、非手术治疗

非手术治疗是脊柱畸形矫正的另一选择。非手术治疗包括药物治疗、物理

治疗和支具治疗等。药物治疗主要用于缓解疼痛和改善局部炎症,物理治疗则包括牵引、按摩和电刺激等手段,可以帮助松解软组织,缓解症状。支具治疗则是通过定制的支具来矫正畸形,适合于轻度或中度的脊柱畸形患者。

非手术治疗的优点在于风险和并发症相对较低,但矫正效果相对较慢。对于儿童患者,非手术治疗可以配合生长发育过程,有助于更好的矫正效果。对于成年人,如果畸形程度较轻,且对生活质量的影

响不大,非手术治疗也是一个可行的选择。

总的来说,脊柱畸形的矫正应根据患

者的具体情况来选择手术或非手术治疗。手术治疗适用于较为严重的脊柱畸形,能够直接矫正畸形,恢复生理弯曲;而非手术治疗则适用于轻度或中度的脊柱畸形患者,通过药物、物理和支具等手段来缓解症状并促进畸形的矫正。无论选择哪种治疗方法,都需要在医生的指导下进行,以确保安全和有效。

在未来的研究中,我们期待更多的研究能够深入探讨脊柱畸形的病因、预防措施和治疗策略,为患者提供更全面和个性化的治疗方案。

(作者单位:河北省赵县人民医院)

# 正确的姿势对颈椎健康的重要性

□ 罗娟

你是否曾遭受过颈椎病的困扰?在现代社会中,我们几乎无时无刻不在使用电子设备,长时间低头看手机、工作时长时间坐姿不正,这些不良习惯都会对颈椎造成巨大压力。然而,我们通常忽视了正确的坐姿和站姿对于颈椎健康的重要性。本文将深入探讨正确的坐姿与站姿对于颈椎健康的影响,并提供一些建议,帮助您预防和缓解颈椎病。

正如一句古老的谚语所说:“坐如钟,站如松。”正确的坐姿和站姿对于颈椎健康至关重要。首先,让我们来看看正确的坐姿。当我们坐下时,理想的坐姿是保持身体与椅子背部紧密贴合,脊椎呈自然弧度。我们的脊椎有一个天然的S形曲线,这种曲线能够均匀分配上半身的重量,减轻颈椎的压力。保持这种坐姿可以减少颈椎前弯,降低颈椎的压力,预防颈椎病的发生。

然而,在现实生活中,我们往往忽视了正确的坐姿。长时间低头看手机或电脑屏幕,我们的颈椎会承受额外的压力。据研究表明,当我们低头角度达到45度时,颈椎所承受的压力相当于头部重量的四倍!因此,我们需要时刻提醒自己保持良好的坐姿,避免长时间低头,减轻颈椎的压力。

除了坐姿之外,正确的站姿也对颈椎健康至关重要。正确的站立方式应该是身体直立,肩背放松,脊椎呈自然直线。我们应该尽量避免驼背、挺胸或者翘臀的不良习惯。保持正确的站姿有助于维持颈椎的正常曲度,减少颈椎的压力。

然而,与坐姿相比,正确的站姿更加容易被忽视。在我们日常生活中,长时间站立或者站立姿势不正确都可能对颈椎健康造成伤害。想象一下,当我们长时间站立时,如果

身体前倾或者过度仰头,颈椎会受到额外的压力。因此,我们需要时刻关注自己的站姿,保持身体的平衡,减轻颈椎的负担。

除了正确的坐姿和站姿,还有一些辅助措施可以帮助预防和缓解颈椎病。首先,合理安排工作和休息时间,每隔一段时间就应该起身活动一下,给颈椎放松的机会。其次,进行适量的运动和选择合适强度的运动也能够增强颈椎的力量和柔韧性。

总结起来,正确的坐姿和站姿对于颈椎健康至关重要。我们应该时刻关注自己的姿势,保持良好的习惯。此外,还应该采取一些辅助措施,如合理安排工作和休息时间、进行适量的运动和选择合适的枕头和床垫。只有这样,我们才能远离颈椎病的困扰,享受健康的生活。

(作者单位:四川省攀枝花市中心医院骨科)

# 浅谈急救黄金时间与急救技巧

□ 马晓华

急救黄金时间是指在意外发生后,伤者能够得到及时、有效的急救措施的时间段。这个时间段通常是伤后60分钟以内,这段时间内采取的急救措施对伤者的预后和恢复有着至关重要的影响。本文介绍一些常见的急救技巧和黄金时间的重要性,帮助您在紧急情况下迅速做出反应。

## 一、急救黄金时间的重要性

发生意外伤害后,受伤部位或身体机能可能会出现异常,如出血、骨折、呼吸困难等。急救黄金时间内采取的措施可以迅速控制伤势,减轻疼痛和预防并发症的发生。同时,及时有效的急救措施还可以为伤者争取更多的治疗时间和机会,提高康复效果。

## 二、常见急救技巧

1. 止血:受伤出血时应首先对伤口进行清洁避免感染,然后使用干净的纱布或绷带进行加压止血,并抬高受伤部位以减少出血量。如

果出血严重,应使用止血带或止血剂进行止血。

2. 固定:发生骨折时应使用木板、夹板等固定物对受伤部位进行固定,以减轻疼痛和避免二次伤害。同时要注意保持伤者的呼吸道通畅。

3. 心肺复苏:心脏停跳或呼吸停止时应立即进行心肺复苏。可使用胸外按压、口对口人工呼吸等方法进行心肺复苏,以恢复心脏和呼吸功能。

4. 急救电话:遇到紧急情况时应立即拨打急救电话或前往医院就诊。在等待救护车到来的过程中,可以采取适当的急救措施进行自救或救助他人。

## 三、如何提高急救效率

1. 学习急救知识:了解基本的急救知识和技巧,如止血、固定、心肺复苏等。可以通过参加培训课程或自学相关资料来提高自己的急救能力。

2. 准备急救物品:家中可以准

备一些常用的急救物品,如纱布、绷带、消毒液、药箱等。在户外活动或旅行时,也可以携带一些便携式的急救物品。

3. 关注身体状况:平时要注意关注自己的身体状况,及时发现和处理身体不适或异常。如有慢性疾病或家族遗传病史,应定期进行体检和随访。

4. 紧急情况应对:在遇到紧急情况时,要保持冷静、沉着应对。同时要学会判断伤情的轻重缓急,优先处理危及生命的伤情。如有需要,可以寻求专业医疗人员的帮助。

总之,急救黄金时间对于伤者的预后和恢复至关重要。掌握基本的急救技巧和知识,能够在紧急情况下迅速做出反应并进行有效的救助。同时也要关注自己的身体状况和做好紧急情况的应对准备,为自己和他人的健康保驾护航。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

近年来,胃癌的发病率在全球范围内持续上升。作为一种常见的恶性肿瘤,胃癌对人类的健康构成了严重的威胁。本文将介绍早期胃癌的特点,讨论如何及早发现胃癌,并提出一些预防胃癌的黄金法则。

## 一、认识早期胃癌

早期胃癌通常是指癌组织仍局限于黏膜层或黏膜下层的胃癌。根据病灶形态学特点,早期胃癌可分为隆起型(包括浅表隆起和深层隆起)和凹陷型(包括浅表凹陷和凹陷型)。虽然早期胃癌的病变形态多样,但其通常无明显症状,多数患者在体检或进行胃镜检查时发现。

## 二、如何及早发现胃癌

及早发现胃癌的关键在于定期进行胃镜检查。胃镜检查是一种通过将胃镜插入胃部,观察胃黏膜病变的直接方法。通过胃镜活检,医生可以获得病变组织进行病理检查,以确定是否为癌变。

除了定期进行胃镜检查外,保持良好的生活习惯和饮食习惯也是预防胃癌的重要因素。避免过度饮酒、吸烟和摄入过多的盐分等有害物质,有助于降低胃癌的发生风险。此外,定期体检对于及早发现胃癌也具有重要意义。

## 三、预防胃癌的黄金法则

1. 饮食健康:保持均衡的饮食,摄入足够的蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质。减少摄入高盐、高脂肪、高糖和高嘌呤的食物,以降低胃癌的发生风险。

2. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是胃癌的主要风险因素之一。戒烟和限制酒精摄入可以显著降低患胃癌的风险。

3. 规律作息:保持充足的睡眠和规律的作息时间有助于维持身体的免疫功能,降低胃癌的发生风险。

4. 定期体检:定期进行胃镜检查和其他相关检查,如腹部超声、CT等,有助于及早发现胃癌和其他胃部疾病。

5. 精神调适:保持积极乐观的心态,减轻精神压力,有助于提高身体的免疫功能,降低胃癌的发生风险。

6. 避免暴饮暴食:暴饮暴食会增加胃部的负担,影响胃部的健康。合理控制饮水量,避免过度饮食,有助于维护胃部的正常功能。

7. 关注家族史:有家族遗传史的人群更应密切关注自己的胃部健康,及早进行筛查和治疗。如有家族遗传史的人士,建议定期进行胃镜检查

和基因检测,以便及早发现并治疗胃癌前病变。

总之,早期发现和预防胃癌需要我们在日常生活中注意饮食健康、戒烟限酒、规律作息、定期体检、精神调适、避免暴饮暴食以及关注家族史等方面。只要我们认真执行这些黄金法则,就可以有效降低胃癌的发生风险,保护自己的身体健康。

(作者单位:河北省衡水市中医医院)

# 早期胃癌的特点与预防的黄金法则

□ 骆晓辰