

药物相互作用的影響及避免方法

□ 郑建娇

在我们日常的生活里，药物扮演着重要的角色。不论是预防疾病，还是治疗疾病，药物都在其中起着关键的作用。然而，在药物的使用过程中，药物间的相互作用是需要我们了解的一个重要概念。本文将深入探讨药物相互作用的概念、影响和如何避免，以便大家更好地理解这一重要的医学话题。

一、什么是药物相互作用？

药物相互作用是指两种或更多的药物在同时使用时，由于各种原因，导致其中一种药物的疗效降低，或者产生副作用的可能性增加，甚至可能产生无法预料的药效后果。这些原因可能包括药物的代谢过程、药物浓度、个体差异等。

二、药物相互作用的影响

- 疗效降低**：药物间的相互作用可能导致药物无法正常发挥其应有的疗效。例如，某些抗生素可能与某些维生素或矿物质补充剂发生相互作用，影响药物的吸收和利用。
- 增加副作用**：某些药物间的相互作用可能导致原本的副作用增加，甚至可能出现新的副作用。例如，某些治疗心血管的药物与非甾体抗炎药相互作用，可能增加胃出血的风险。
- 药物反应不确定性**：当两种作用机制和化学结构截然不同的药物同时使用时，可能会出现无法预知的反应，甚至可能出现严重的不良后果。

重的不良后果。

三、如何避免药物相互作用？

- 仔细阅读说明书**：在使用任何药物前，务必仔细阅读说明书，了解可能存在的药物相互作用。如果有不明白的地方，可以咨询医生或药剂师。
- 避免同时服用**：除非有医生的特别指示，否则尽量避免同时服用多种药物。如果必须同时服用，请在医生的指导下进行。
- 定期检查**：在长期使用某些药物时，定期进行血液检查和尿液检查，有助于及时发现药物相互作用的可能。
- 避免饮酒**：许多药物会与酒精产生相互作用，导致药效降低或增加副作用。因此，

在服药期间应避免饮酒。

5. 合理饮食：某些食物中的成分可能与某些药物发生相互作用，影响药效。因此，在服药期间应尽量选择清淡饮食。

6. 考虑用药顺序：在开始使用新的药物前，应先咨询医生是否可以和其他已服用的药物同时使用。

药物相互作用是一个复杂且需要我们关注的问题。了解并避免药物相互作用，有助于我们更好地使用药物，以达到最佳的治疗效果。无论是患者还是医生，都需要对药物相互作用有深入的理解和认识。让我们共同努力，合理使用药物，确保我们的健康和安全。

(作者单位：河北省容城县中医医院)

肩关节脱臼的症状与诊断方法

□ 张海森

你是否曾经感受过一阵强烈的疼痛，仿佛你的肩膀突然脱臼了？这种情况可能是由于肩关节脱臼引起的，这是一种常见但却十分痛苦的损伤。肩关节是身体最灵活的关节之一，它使我们能够进行各种动作，如抬手、举重和投掷。本文将深入探讨肩关节脱臼的症状和诊断方法，帮助您更好地了解和处理这种伤害。

一、症状

- 疼痛**：肩关节脱臼时，通常会感到疼痛，尤其是在脱臼部位。
- 肿胀**：由于关节囊破裂，血液和组织液会渗出，导致肿胀。
- 活动受限**：由于肩关节脱臼，关节无法正常对齐，导致活动受限。
- 畸形**：肩关节脱臼时，手臂会变得与正常形态不同，通常表现为上臂向外侧突出。
- 触诊检查**：医生可以通过触诊检查，感知到肩关节空虚，无法触摸到肩胛骨。

二、诊断

- 病史**：询问受伤时的具体情况，是否有明显的外力冲击或习惯性习惯。
- 体格检查**：进行详细的体格检查，包括触诊检查、活动受限的检查等。
- X光检查**：X光检查可以帮助排除骨折的可能性。
- CT或MRI检查**：对于复杂的肩关节脱臼，可能需要CT或MRI检查来进一步了解关节囊的情况。
- 特殊检查**：如浮标试验、划船试验等，可用于辅助诊断肩关节脱臼。

三、治疗

- 保守治疗**：轻度至中度肩关节脱臼，可以在复位后进行保守治疗，包括吊带固定、休息、冷敷等。
- 手术治疗**：对于严重的肩关节脱臼或反复发作的患者，可能需要手术治疗修复关节囊。
- 康复治疗**：肩关节脱臼复位后，通常

需要进行康复治疗，包括物理治疗、运动康复等，以帮助肩关节恢复正常的功能。

四、预防

- 避免外力冲击**：在进行体力活动或运动时，要避免受到外力冲击，以减少肩关节脱臼的风险。
 - 避免习惯性脱臼**：如果已经有过肩关节脱臼的历史，应该尽量避免可能导致脱臼的动作或姿势，并定期进行检查。
 - 学习正确的运动技巧**：在进行运动时，学习正确的运动技巧可以减少肩关节受伤的风险。
- 总之，肩关节脱臼是一种常见的关节脱臼，了解其症状与诊断有助于及时发现并处理这种疾病。轻度至中度肩关节脱臼可以进行保守治疗，而严重的脱臼或反复发作的患者可能需要手术治疗。预防措施包括避免外力冲击和习惯性脱臼，学习正确的运动技巧等。

(作者单位：河北省沧州市中心医院)

浅析肿瘤病理学的机制

□ 吴倩岚

癌症，这个令人恐惧的疾病，一直以来都是医学领域的重要课题。癌症的发生和发展是一个复杂的过程，涉及到许多因素，包括基因突变、环境因素、免疫系统反应等。了解癌症的病理学机制，对于我们更好地预防、诊断和治疗癌症至关重要。

一、肿瘤的形成

肿瘤是机体内的细胞不受控制地增殖，形成的一种异常肿块。这个肿块可以是良性的(例如，囊肿或肌瘤)，也可以是恶性的(例如，癌或肉瘤)。恶性肿瘤，也就是我们通常所说的癌症，会扩散和转移，破坏正常的组织器官，导致严重的健康问题。

二、细胞突变与癌症

癌症的发生通常是由于基因突变导致。基因是生物体内控制生命活动的基本单位，而基因突变就是指基因的结构

发生了改变。这些改变可能导致细胞的异常增殖和分化，从而形成肿瘤。在一些情况下，这些突变基因还可能导致免疫系统对细胞的正常反应失控，进一步加剧了癌症的发展。

三、癌症的扩散和转移

恶性肿瘤的一个重要特征就是它们的扩散和转移。当肿瘤细胞从原发部位脱落或被血流带到其他部位，它们可以在那里生长并形成新的肿瘤，这就是我们所说的转移。转移是癌症致死的主要原因之一，因为转移部位的肿瘤通常更具侵袭性，更容易扩散到其他部位。

四、免疫系统与癌症

免疫系统是我们身体内的重要防御机制，它能够识别并清除异常或危险的细胞。在某些情况下，免疫系统可能无法有效地清除异常细胞，从而导致癌症的发生。此外，一些癌症细胞可能还会影响

免疫系统的功能，使其更容易被肿瘤细胞所利用。因此，了解免疫系统在癌症发展中的作用，对于开发更有效的癌症治疗方法至关重要。

五、诊断和治疗

诊断癌症的关键是进行准确的病理学检查，如活检和细胞学检查。通过这些检查，医生可以确定肿瘤的性质、大小和扩散情况，为治疗提供依据。在大多数情况下，手术是治疗癌症的首选方法。此外，放疗和化疗也是重要的治疗手段，尤其在手术或免疫治疗无法达到预期效果时。

总的来说，肿瘤病理学是理解癌症的关键。只有深入了解这一领域的知识，我们才能更好地预防、诊断和治疗癌症。未来，随着科技的发展和研究的深入，我们有望开发出更有效、更个性化的癌症治疗方法。让我们期待一个更健康、更安全的未来。

(作者单位：河北省邯郸市第一医院)

浅谈针灸缓解疼痛的原理

□ 张学慧

在过去的几个世纪里，针灸作为一种非侵入性的疼痛疗法，已经赢得了广泛的认可和信赖。作为一种古老的中医技术，针灸以其独特的原理和效果，为现代医学提供了一种新的视角。本文将深入探讨针灸如何有效地缓解疼痛，以及其背后的科学原理。

首先，让我们了解一下针灸的基本原理。针灸通过刺激身体的穴位，激发身体的自愈能力，从而达到治疗疾病的目的。这些穴位位于身体的特定部位，与身体的各种功能密切相关。当针灸刺激这些穴位时，可以刺激神经末梢，释放出各种化学物质，如内啡肽、多巴胺和乙酰胆碱等，这些物质有助于缓解疼痛、增强免疫力，以及调节身体的各种功能。

那么，针灸是如何缓解疼痛的呢？首先，针灸能够直接作用于疼痛部位，减轻疼痛的感觉。其次，针灸能够影响神经系统的功能，使神经传递更加顺畅，从而减少疼痛的感觉。此外，针灸还可以调节身体的免疫系统，增强身体的自愈能力，从而有助于缓解疼痛。

在实际应用中，针灸可以用于各种类型的疼痛，包括但不限于头痛、颈肩痛、腰背痛、关节痛、痛经等。许多研究表明，针灸在治疗慢性疼痛方面也具有显著的效果。此外，针灸对于缓解紧张和焦虑也有一定的作用，这对于许多慢性疼痛患者来说是非常有益的。

当然，作为一种疗法，针灸并不是万能的，也不是所有的疼痛都可以通过针灸来缓解。在某些情况下，可能需要结合其他治疗方法，如药物治疗、物理治疗等。此外，针灸的效果也因人而异，不同的人对针灸的反应可能会有所不同。因此，在选择针灸作为治疗方法时，建议咨询专业医生或针灸师的建议。

总的来说，针灸是一种非常有效的疼痛疗法，其背后的科学原理丰富而复杂。通过刺激身体的穴位，针灸能够激发身体的自愈能力，释放出各种化学物质，从而有效地缓解疼痛。无论你是正在经历疼痛的患者，还是对针灸感兴趣的普通人，都应该了解并尊重这种古老而神奇的疗法。

最后，让我们以开放的心态来接受和欣赏这种古老而神奇的疗法——针灸。它不仅是一种医学技术，也是一种文化传承和人类智慧的体现。让我们一起探索针灸的奥秘，享受它带来的健康和舒适。

(作者单位：河北省唐山市迁安燕山医院)

甲状腺术后颈部功能锻炼的重要性

□ 张晓溪

甲状腺是人体颈部的重要器官之一，它对维持人体的正常代谢和生长发育具有重要的作用。然而，甲状腺疾病如甲状腺结节、甲状腺癌等，常常需要手术治疗。在手术后，患者需要进行颈部功能锻炼，以促进颈部功能的恢复和预防并发症的发生。以下是甲状腺术后颈部功能锻炼的重要性以及相关锻炼方法：

一、甲状腺术后颈部功能锻炼的重要性

- 预防颈部僵硬和纤维化**：手术后，颈部肌肉和韧带可能会因为手术创伤而变得僵硬，长期不活动可能导致纤维化，影响颈部灵活性。
- 促进血液循环**：颈部功能锻炼可以促进血液循环，减少术后颈部肿胀，帮助患者更

快地恢复。

- 增强颈部肌肉力量**：通过颈部锻炼，可以增强颈部肌肉的力量，提高颈部支撑力，减少术后颈部疼痛。
- 恢复颈部功能**：颈部功能锻炼有助于恢复颈部的正常活动范围，避免术后出现颈部活动受限的问题。
- 预防神经损伤**：术后及时进行颈部功能锻炼，有助于预防因术后长时间不活动导致的神经损伤。

二、甲状腺术后颈部功能锻炼方法

- 颈部前屈和后伸**：缓慢地将颈部向前屈曲，直至感到舒适的最大角度，然后缓慢地将颈部向后伸展，每个动作重复5-10次。
- 颈部左右转动**：缓慢地将颈部向左转动，直至感到舒适的最大角度，然后缓慢地将颈部向右转动，每个动作重复5-10次。
- 颈部左右侧弯**：缓慢地将颈部向左侧弯，直至感到舒适的最大角度，然后缓慢地将颈部向右侧弯，每个动作重复5-10次。
- 颈部旋转**：缓慢地将颈部向左旋转，直至感到舒适的最大角度，然后缓慢地将颈部向右旋转，每个动作重复5-10次。
- 颈部环转**：将颈部缓慢地向前转动，然后向后转动，形成一个环状的运动，每个动作重复5-10次。

三、注意事项

- 患者在锻炼时要注意保暖，避免感冒

受凉，以免加重病情。

- 患者在锻炼时要注意避免剧烈运动，以免影响伤口愈合和恢复。
- 患者在锻炼时如果出现伤口疼痛、呼吸困难等症状，应及时就医。
- 患者在锻炼时应根据自身情况制定合适的锻炼计划。

总之，甲状腺术后颈部功能锻炼对于患者的康复具有重要意义。通过适当的锻炼，可以促进颈部康复，减少并发症，提高生活质量。同时，患者应注意保暖，避免剧烈运动，出现症状及时就医等注意事项。通过正确的颈部功能锻炼，患者可以更快地恢复健康，提高生活质量。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)