

居家用药出现药物不良反应的应对方法

□ 刘佳

随着人们健康意识的提高,居家用药越来越普遍。然而,在用药过程中,有时会出现药物不良反应,给人们的健康带来一定的影响。本文将介绍如何应对居家用药出现药物不良反应的情况。

一、药物不良反应的种类

药物不良反应包括副作用、毒性反应和过敏反应等。副作用是药物在治疗剂量时出现的与治疗目的无关的作用,毒性反应是指药物对机体造成的危害,而过敏反应则是药物引起机体过度免疫反应。这些不良反应可能表现为多种症状,如恶心、呕吐、头痛、皮疹、水肿等。

二、应对药物不良反应的方法

1.了解药物信息:在用药前,应详细了解

所用药物的副作用和禁忌症,遵医嘱,切勿随意增减剂量或改变用药方式。

2.观察症状:一旦出现药物不良反应的症状,应密切观察身体状况,如症状加重或持续时间较长,应及时就医。

3.合理饮食:饮食宜清淡,避免油腻、辛辣等刺激性食物,以免加重不良反应。

4.休息与睡眠:保证充足的休息和睡眠,有助于减轻身体负担,促进不良反应的缓解。

5.饮水:适当增加饮水量,有助于促进药物代谢,减少药物在体内的停留时间。

6.暂停用药:如出现严重的药物不良反应,应立即停止用药,并及时就医。

7.保留证据:保留相关药品说明书、用药记录等相关证据,以便就医时向医生提供。

8.寻求专业帮助:如果症状持续不缓解或加重,应寻求专业医生的帮助,以便得到正确的诊断和治疗建议。

三、特殊情况的处理

1.呼吸困难的处:如果出现呼吸困难等严重症状,应及时就医,必要时进行吸氧、呼吸支持等紧急处理。

2.过敏反应的处理:过敏反应通常较为严重,应立即停药并就医。如出现皮疹、红肿等症状,可遵医嘱使用抗过敏药物进行治疗。

3.肝肾损伤的处理:如出现肝肾损伤等

不良反应,应密切监测身体状况,及时就医并调整治疗方案。

4.心理问题的处理:部分药物可能引起情绪波动、失眠等心理问题,应遵医嘱调整用药方案,必要时加用心理治疗。

居家用药过程中出现药物不良反应的情况时有发生,但通过了解药物信息、合理饮食、保证休息和睡眠、适当饮水、暂停用药、保留证据等方法,可以有效地应对药物不良反应。对于特殊情况如呼吸困难、过敏反应、肝肾损伤等,应及时就医并得到专业医生的指导。了解和掌握这些应对方法,有助于更好地保护自己的健康。

(作者单位:河北省雄安新区容城县中医医院)

自身免疫性肝病常见的超声表现有哪些

□ 刘燕霞

自身免疫性肝病(Autoimmune liver disease, AILD)是因体内免疫功能紊乱引起的一组特殊类型的慢性肝病,包括自身免疫性肝炎(Autoimmune hepatitis, AIH)、原发性胆汁性胆管炎(Primary biliary cholangitis, PBC)和原发性硬化性胆管炎(Primary sclerosing cholangitis, PSC)以及相互重叠的所谓重叠综合征等。这些疾病在超声检查下的表现具有一定的特征性,有助于临床医生对病情进行评估。

一、自身免疫性肝炎

在自身免疫性肝炎中,超声表现通常为肝脏弥漫性肿大,肝脏表面光滑,边缘圆钝,包膜显示不清或轻度受压,肝脏实质回声增粗(由于

炎症刺激导致肝细胞坏死或肝纤维组织沉积,使得肝脏实质回声粗大),肝脏实质回声增强(主要是因为肝脏发生广泛坏死,从而形成密集光点及强反射区),分布不均(若患者的病情较为严重,可能会出现不同程度的受累区域且分布不均的现象),部分患者可见肝内胆管扩张。

二、原发性胆汁性胆管炎

原发性胆汁性胆管炎的超声表现以胆管管腔呈不均匀一致的狭窄及胆汁淤积为主。早期可表现为胆总管轻度扩张,随后可出现肝内、外胆管弥漫性纤维化,导致胆管狭窄,甚至闭塞。胆汁淤积表现为肝脏实质回声增强并出现光点密集,部分患者可出现胆囊缩小、

胆囊壁增厚或胆囊结石等征象。

三、原发性硬化性胆管炎

原发性硬化性胆管炎的超声表现以胆管管腔呈不均匀一致的狭窄及狭窄段周围的囊状扩张为主。早期可出现胆总管轻度扩张,随后可出现胆管纤维化、狭窄和闭塞。狭窄段周围的胆管扩张形成囊状结构,称为“双轨征”。胆管壁明显增厚,肝内胆管管壁回声明显增强,若累及胆囊,可见胆囊壁增厚。

四、其他表现

除了上述特征性表现外,自身免疫性肝病还可能伴有一些其他超声表现,例如:肝脏表面不光滑呈现结节状、肝内胆管结石、肝静脉血栓

形成、门静脉高压、脾大、腹水等,这些表现会提示病情的严重程度或合并其他疾病。

鉴别诊断:自身免疫性肝病需要与其他原因引起的肝脏疾病进行鉴别,如病毒性肝炎、药物性肝损伤、酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病、Wilson病(肝豆状核变性)等,超声检查可以显示肝脏形态和结构的变化,结合病史和实验室检查,有助于明确诊断。

综上所述,超声检查可以辅助诊断、鉴别诊断、评估病情、监测病情变化、评估临床治疗效果及指导治疗等,是自身免疫性肝病的重要诊断手段之一。

(作者单位:河北省张家口市传染病医院)

常见的眼底疾病与预防方法

□ 乔根鹏

在我们讨论眼底健康知识之前,首先让我们了解一下眼底是什么。眼底就是眼球的最底部,也就是眼球内部的成像系统。它是我们看世界的基础,透过它,我们可以将外界的图像转化为我们能看见的光影。

一、眼底健康的重要性

眼底是眼睛最重要的部分之一,它包含了视网膜、视神经以及黄斑区等关键结构。这些结构负责将光线转化为神经信号,再由大脑解读为我们所看到的图像。因此,任何影响这些结构的疾病都可能对我们的视力产生严重影响。

二、常见的眼底疾病

1.视网膜脱落:这是一种常见的眼底疾病,会导致视力下降甚至完全失明。如果不及时治疗,后果可能非常严重。

2.糖尿病视网膜病变:长期的高血糖会导致视网膜血管病变,进而可能导

致失明。因此,糖尿病患者需要定期检查眼底。

3.老年黄斑变性:这是一种随着年龄增长而出现的眼底变化,会影响视力,尤其是中央视力。

4.近视眼:长期用眼不当可能导致眼底病变,因此也需要定期检查眼底。

三、如何保护眼底健康

1.定期检查:有助于早期发现、诊断和治疗眼底疾病。建议每年至少进行一次全面的眼科检查,特别是对于有家族史的人群、糖尿病患者和长期用眼的人群。

2.保持良好的生活习惯:饮食要均衡,不暴饮暴食,不过度摄入甜食和高脂食物。保持良好的作息习惯,避免长时间过度用眼。

3.预防眼部疾病:对于已经存在的眼部疾病如近视、远视等,应定期配镜矫正,避免因视力问题导致眼底病变。

4.运动:适当的运动可以增强眼肌

的弹性,改善眼睛的血液循环,有助于预防眼部疾病。

5.避免眼部外伤:如果发生意外导致眼部受伤,应立即就医,避免因延误治疗而导致视力受损甚至失明。

四、自我监测与应对

在定期检查的基础上,我们还可以学会一些自我监测的方法。例如观察自己的眼睛是否有闪光或暗点等异常现象,这可能是视网膜脱落等疾病的早期信号。如果发现异常,应及时就医。同时,如果在视线上发现任何异常,如视物模糊、重影等,也应尽早寻求医生的帮助。

总之,了解眼底健康知识对于保护眼睛健康至关重要。通过定期检查、保持良好的生活习惯、预防眼部疾病、运动和避免眼部外伤等方法,我们可以有效地保护我们的眼底健康。记住,健康的生活方式是预防疾病的关键,让我们一起守护我们的眼睛健康吧!

(作者单位:山东省聊城市万恒眼科医院)

糖尿病:控制血糖是关键

□ 秦玲

糖尿病是一种由多种因素引起的内分泌代谢疾病,主要特征为血糖水平过高。由于胰岛素分泌不足或胰岛素利用障碍,患者无法正常代谢糖分,导致血糖升高。长期的高血糖状态会对身体各部位,特别是眼睛、肾脏、神经和血管造成伤害。

一、控制血糖的关键

控制血糖是治疗糖尿病的核心。有多种方法可以帮助我们控制血糖,以下是其中最重要的几种:

1.均衡饮食:饮食是控制血糖的关键因素。糖尿病患者应遵循均衡饮食的原则,摄入足够的蔬菜、水果、全谷类和适量的蛋白质。限制糖分、盐和饱和脂肪的摄入。

2.定期锻炼:定期的体育锻炼可以帮助糖尿病患者降低血糖水平,增强身体的健康状况。适当的运动包括有氧运动(如慢跑、游泳等)和力量训练

(如举重)。

3.合理用药:对于血糖控制不佳的患者,可能需要借助药物来帮助调节血糖。糖尿病患者应在医生的指导下,选择合适的药物并坚持服用。

4.自我监测:自我血糖监测(SMBG)是糖尿病患者自我管理的重要手段。通过定期监测血糖水平,患者可以更好地了解自己的病情,调整饮食和运动计划。

5.心理调适:糖尿病是一种慢性疾病,需要患者长期管理。这可能会给患者带来压力和焦虑。因此,保持积极的心态,寻求支持,对控制血糖非常重要。

二、糖尿病的预防

除了治疗,预防糖尿病同样重要。以下是一些预防糖尿病的建议:

保持健康的生活方式:均衡饮食、适度运动、充足的睡眠和良好的精神状态都有助于预防糖尿病。

控制体重:超重或肥胖是糖尿病的主要

风险因素之一。保持适当的体重可以降低患糖尿病的风险。

减少压力:学会管理压力有助于维持健康的身体状态。通过放松技巧、冥想或寻求支持等方式来减轻压力。

定期体检:定期进行血糖检查可以帮助及早发现糖尿病,并在早期阶段进行干预。

总结起来,糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病,控制血糖是治疗和预防的关键。均衡饮食、定期锻炼、合理用药、自我监测和心理调适都是糖尿病患者应该掌握的重要技巧。通过保持健康的生活方式和寻求医疗帮助,糖尿病患者可以更好地管理他们的病情,过上更健康的生活。而预防糖尿病的方法同样值得重视,如保持健康体重、控制压力、定期体检等。这些方法可以帮助我们远离这个常见的健康问题。让我们共同努力,为了一个更健康的生活而战!

(作者单位:河北省故城县中医院)

中西医结合治疗心脑血管疾病的方法

□ 刘玉安

随着现代社会的快节奏生活,饮食结构改变,以及环境污染等因素的影响,心脑血管疾病的发病率逐年上升。心脑血管疾病是全球范围内最常见的疾病之一,包括心脏病、中风、高血压、动脉硬化等。这些疾病严重影响着人们的健康和生活质量,因此,寻求有效的防治方法至关重要。

中西医结合防治心脑血管疾病是一种综合性的方法,它结合了中医和西医的理论和实践,通过多种手段来预防和治疗心脑血管疾病。这种方法不仅考虑了疾病的生理病理机制,还考虑了患者的个体差异和心理因素,具有很高的实用性和有效性。

一、中西医结合防治心脑血管疾病的方法

1.中医调理:中医认为心脑血管疾病的发生与人的体质、饮食、情志等因素有关。因此,中医调理的方法包括针灸、推拿、中药等。通过调整患者的体质,改善饮食结构,调整情志,达到预防和治疗心脑血管疾病的目的。

2.西医治疗:西医治疗心脑血管疾病的方法包括药物治疗、手术治疗等。药物治疗主要采用抗血小板药物、他汀类药物、血管扩张剂等,以改善血管弹性,降低血压,减少血栓形成等。手术治疗则包括支架植入、搭桥手术等,以解决严重的血管狭窄问题。

3.生活方式调整:中西医结合防治心脑血管疾病还强调生活方式调整的重要性。包括饮食健康、适量运动、控制体重、戒烟限酒等。这些措施有助于改善血管健康,降低心脑血管疾病的风险。

二、中西医结合防治心脑血管疾病的效果

1.降低发病率:中西医结合防治心脑血管疾病可以有效降低疾病的发病率。通过调整饮食结构,改善生活方式,提高身体抵抗力,可以减少心脑血管疾病的发生。

2.改善症状:对于已经患有心脑血管疾病的患者,中西医结合治疗可以显著改善症状。通过药物治疗和中医调理的结合,可以缓解患者的病情,提高生活质量。

3.预防复发:中西医结合防治心脑血管疾病还可以有效预防疾病的复发。通过长期坚持健康的生活方式,可以减少复发的风险,使患者能够长期保持健康状态。

尽管中西医结合防治心脑血管疾病的效果显著,但我们仍需要意识到,每个个体都是独一无二的,他们面临的心血管健康问题也会有所不同。因此,个性化的治疗方案是至关重要的。在未来的研究中,我们需要进一步探索和研究中西医结合治疗心脑血管疾病的机制和效果,以便为患者提供更好的服务。

(作者单位:河北省霸州市南孟中心卫生院)