

降脂药的作用和使用注意事项

□ 刘蕊

在如今的现代生活中，高血脂已经成为一种普遍的健康问题。随着生活方式的改变和饮食结构的调整，我们不可避免地暴露在高脂肪、高胆固醇的环境中。而这些因素导致的高血脂将会给我们的身体带来严重的风险。

一、降脂药的作用

降脂药通常是指他汀类药物、贝特类药物、胆固醇吸收抑制剂以及其他一些具有调脂作用的药物。这些药物的主要作用是降低血液中的胆固醇水平，减少脂肪在血管壁上的沉积，从而防止动脉粥样硬化的发生，减少心脑血管疾病的发生风险。

1. 他汀类药物：他汀类药物主要通过抑制胆固醇的合成来降低血液中的胆固醇水平。

2. 贝特类药物：贝特类药物主要通过促进脂肪代谢而降低甘油三酯水平。它们可以有效地降低甘油三酯水平，减少心脑血管疾病的发生风险。

3. 其他药物：胆固醇吸收抑制剂如依折麦布和普罗布考等，可以抑制肠道对胆固醇的吸收，从而降低血液中的胆固醇水平。

二、使用注意事项

在使用降脂药时，需要注意以下几点：

1. 定期检查：在使用降脂药前，需要进行全面的身体检查，包括血压、血糖、肝功能、血脂等指标的检查。

2. 坚持用药：降脂药需要长期服用才能发挥出最大的效果，因此需要坚持用药，不要随意停药或减量。如果需要调整药物剂量或更换药物，需要咨询医生的建议。

3. 注意不良反应：降脂药可能会引起一些不良反应，如肌肉疼痛、肝酶升高、头痛等。如果出现这些症状，需要及时就医。

4. 饮食控制：饮食对血脂的影响非常大，因此需要控制饮食，减少高脂肪、高热量、高糖分的食物摄入，增加膳食纤维的摄入量，以帮助控制血脂水平。

5. 戒烟限酒：吸烟和饮酒都会增加心血管

管疾病的风险，因此需要戒烟限酒，以减少心血管疾病的发生风险。

6. 避免过度劳累和精神紧张：过度劳累和精神紧张都可能影响身体的代谢和健康，因此需要避免过度劳累和精神紧张，以保持身体健康。

7. 注意药物相互作用：某些药物可能会影响降脂药的效果，因此需要告知医生正在使用的其他药物，以避免药物相互作用对身体造成不良影响。

总之，降脂药在控制血脂、预防心血管疾病方面具有重要作用。在使用降脂药时，需要注意以上几点，以便更好地发挥药物的作用，同时保护身体健康。

(作者单位：固安县中医院)

如何护理危重病人

□ 刘海燕

重症护理是一个充满挑战的领域，每天都需要面对各种危重病人。在这个充满压力和不确定性的环境中，护士们需要采取有效的应对策略，以确保病人得到最佳的护理。本文将介绍重症护理的基本概念，以及护士们如何应对危重病人的挑战。

一、评估病情

在应对危重病人时，评估病情是至关重要的第一步。护士需要密切关注病人的生命体征，包括心率、血压、呼吸频率等，并观察他们的症状和体征。同时，护士需要与医生密切合作，以确保病人得到正确的诊断和治疗方案。通过全面评估病情，护士可以更好地理解病人的需求，并为他们提供适当的护理。

二、建立有效的沟通渠道

重症病人往往处于昏迷或意识模糊的状态，因此建立有效的沟通渠道至关重要。护士需要与病人及其家属保持密切沟通，以了解他们的需求和感受。对于部分昏迷的患者而言，虽然无法正常交流，但仍然能够感受到外界的变化。因此在照顾此类患者时，也可以适当做一些肢体动作，比如拍打患者的手或脚，使其感觉到外界的存在，进而减少恐惧感。通过与病人交流，护士可以了解他们的疼痛程度、焦虑程度以及其他心理需求。

三、提供舒适的护理环境

舒适的护理环境对于危重病人至关重要。护士需要确保病床干净、整洁、舒适，并提

供适当的支撑和减压措施，以减轻病人的痛苦。此外，护士还需要确保病房的空气质量，以减少感染的风险。在提供护理环境时，护士需要考虑到病人的个体差异，并根据他们的需求进行调整。

四、实施有效的疼痛管理

疼痛管理是重症护理的重要组成部分。护士需要密切关注病人的疼痛程度，并采取适当的措施来缓解疼痛。这包括提供适当的药物、调整药物剂量、提供放松技巧和心理支持等。在实施疼痛管理时，护士需要遵循医生的指导，并确保药物的安全性和有效性。此外，护士还需要与病人及其家属保持沟通，以了解他们对疼痛管理的需求和感受。

五、监测生命体征和并发症

在重症护理中，监测生命体征和并发症是至关重要的。护士需要密切关注病人的心率、血压、呼吸频率和血氧饱和度等指标，并确保他们处于比较平稳的状态。同时，护士还需要留意病人的其他症状和体征，如发热、咳嗽、尿失禁等，这些症状可能暗示着病人有了新的病情变化或并发症的发生。

重症护理是一个充满挑战的领域，需要护士们具备高度的专业素养和应对策略。通过评估病情、建立有效的沟通渠道、提供舒适的护理环境、实施有效的疼痛管理以及监测生命体征和并发症等措施，护士们可以更好地应对危重病人的挑战。

(作者单位：香河县中医医院)

冠脉介入治疗的必要性与选择

□ 贾相科

当冠心病来了，我们怎么办呢？传统的治疗方法有药物治疗和手术治疗。但是，你知道吗？现在有一种更先进、更微创的治疗方法——冠脉介入治疗。它就像是给我们给心脏血管请来的“超级英雄”，能够迅速打通堵塞的血管，让心脏重新焕发生机。

你可能会想，这听起来像是医生在手术室里玩的“高科技”，跟我有什么关系呢？

一、冠脉介入治疗的必要性

1. 速度快，效果好：想象一下，如果你的心脏血管突然堵了，血液流不过去，那你会感到胸闷、气短，甚至可能危及生命。而冠脉介入治疗能够迅速找到堵塞的血管，用一个小小的支架把它撑开，让血液重新流动起来。
2. 微创、恢复快：相比于传统的手术治疗，冠脉介入治疗不需要开胸、不需要全身麻

醉，只需要在手腕或大腿上开一个小口，把导管放进去就可以了。

3. 适合各种人群：无论你是年轻人还是老年人，无论你的病情轻重如何，只要符合一定的条件，都可以选择冠脉介入治疗。它就像一个“万能钥匙”，能够打开各种类型冠心病患者的心门。

二、冠脉介入治疗的选择

虽然冠脉介入治疗有很多优点，但并不是所有的冠心病患者都需要进行这个手术。那么，什么样的人适合选择冠脉介入治疗呢？

1. 病情严重：如果你的冠心病病情比较严重，经常出现心绞痛、胸闷等症状，而且药物治疗效果不佳的话，那么冠脉介入治疗可能是一个不错的选择。
2. 血管狭窄严重：通过冠脉造影等检查

发现你的冠状动脉狭窄程度比较严重（一般超过70%），这时候选择冠脉介入治疗可以迅速疏通血管，改善心脏供血。

3. 急性心肌梗死：如果你突然出现了急性心肌梗死的症状（如剧烈胸痛、呼吸困难等），那么冠脉介入治疗可以迅速开通闭塞的血管，挽救你的生命。

当然，在选择冠脉介入治疗时，我们还需要考虑一些其他的因素，比如患者的年龄、身体状况、经济条件等。但是总的来说，只要符合一定的条件，冠脉介入治疗都是一个值得考虑的选择。

最后，让我们来分享一些有关冠脉介入治疗的趣味小知识吧！

支架不会移位：你可能会担心支架植入后会不会移位或者脱落。其实完全不用担心！

支架是通过高压球囊挤压嵌入血管壁内的，一旦植入成功就会牢牢地固定在那里不会移位。

支架是“永久居民”：支架植入后就会成为你身体的一部分了。虽然它不能像你身上的其他器官一样进行新陈代谢但是只要你好好保护它就会一直陪伴着你为你的心脏健康保驾护航。

术后可以正常活动：很多人担心术后需要长时间卧床休息但其实不是这样的！术后只要按照医生的要求进行恢复锻炼就可以很快恢复正常的生活和工作了。

总之冠脉介入治疗是一种非常先进、有效的治疗方法可以帮助我们更好地守护心脏健康。如果你或者你的家人朋友有冠心病的症状不妨去了解一下这个神奇的“超级英雄”吧！

(作者单位：邢台市中心医院)

骨折术后患者康复锻炼的方法

□ 陶铸

在生活中，骨折是一种常见的意外伤害，不仅给患者带来痛苦，还可能影响到日常生活和工作。老一辈的人都坚信骨折了就要躺着静养，但一直躺着不进行康复训练治疗效果便会大打折扣；我们应该知道骨折手术成功后，康复训练必须紧跟其上。而正确的康复锻炼对于骨折患者的康复至关重要；康复锻炼可以促进肿胀消退、减轻肌肉萎缩、防止过劳、促进骨折愈合。那么，骨折患者如何进行正确的康复锻炼呢？以下将为您介绍。

一、康复锻炼的时机

康复锻炼的时机对于骨折患者的恢复至关重要。一般来说，在骨折复位和固定后，患者即可开始进行康复锻炼。但需要注意的是，不同部位的骨折和不同的康复阶段，康复锻炼的方法和强度会有所不同。

二、康复锻炼的方法

1. 关节活动度练习：早期可采用持续被动活动，疼痛改善后逐渐由被动转为主动活动，以防邻近关节的关节活动度下降、关节挛缩、关节僵硬。
2. 肌力训练：应从骨折后就及时开始，并一直持续到关节功能完全恢复后；主要形式是患肢肌肉的等长收缩，即我们平时所说的“绷紧”“松劲”，通过肌肉的等长收缩可以预防肌肉萎缩或粘连。
3. 步行训练：根据骨折的稳定性及韧带损伤修复恢复程度逐步锻炼，骨折有足够的骨痂形成，可在康复师的指导下，从借助助行器的部分负重，逐渐过渡到完全负重。
4. 全身训练：应尽早起床进行全身活动。可配合理疗以达到消肿、化痰、促进骨痂形成的目的。可避免深静脉血栓、坠积性肺炎、压

疮等并发症，增强心肺功能和日常生活活动能力。

三、骨折不同部位的康复锻炼

1. 四肢骨折：上肢应着重进行肩、肘和腕，下肢应着重髋、膝、踝关节活动的活动度锻炼；逐渐增加关节活动范围和肌肉力量，下肢根据骨折愈合情况以恢复部分负重、完全负重及行走等功能，以恢复肢体的正常功能。
2. 脊柱骨折：在康复过程中，应特别注意腰背部肌肉的锻炼，以增强脊柱稳定性，减轻疼痛。

四、注意事项

1. 遵循医生的治疗计划：在医生的指导下进行康复锻炼，不要自行改变锻炼强度和方式。
2. 避免过度锻炼：过度锻炼可能会加重

骨折部位的损伤，影响恢复。

3. 循序渐进：康复锻炼应逐渐增加强度和难度，不要急于求成。
4. 保持正确康复方法：保持正确的康复方法，可以达到良好的功能恢复及回归正常生活。
5. 关注疼痛和肿胀：如果感到疼痛或肿胀加剧，应抬高患肢促进消肿，必要时停止锻炼并寻求医生的帮助。
6. 心理调适：骨折康复是一个漫长而艰辛的过程，患者应保持积极乐观的心态，寻求心理支持。

总之，骨折患者正确进行康复锻炼是加速恢复过程和提高生活质量的关键。患者应遵循医生的建议，注重循序渐进，保持正确康复方法，关注疼痛和肿胀，以获得最佳的康复效果。

(作者单位：大理州人民医院)