

关注用药安全,避免用药伤害

□ 田伟红

在我们的日常生活中,药物是我们不可或缺的一部分。无论是治疗疾病,还是日常保健,药物都扮演着重要的角色。然而,药物的使用并非毫无风险,如果不正确使用,可能会带来伤害。因此,关注用药安全,避免用药伤害,是我们每个人都应该重视的问题。

一、了解药物的基本知识

首先,我们需要了解药物的基本知识,包括药物的种类、作用、使用方法以及可能的副作用。了解这些信息可以帮助我们更好地选择和服用药物。

二、遵循医嘱

遵循医嘱,合理用药,医生会根据患者的病情、身体状况以及药物相互作用等因素来开药,这是最安全和最有效的用药方式。切勿

随意增减剂量、改变用药次数或停药,这些行为都可能带来严重的后果。

三、避免滥用药物

通过建立明确的时间表和用量指导来帮助患者管理药物使用,减少随意增减剂量的可能性。与医生共同商定用药方案后严格执行,确保按时按量服用。滥用药物可能会引起严重的身体和心理问题,甚至危及生命。

四、注意药物相互作用

不同药物之间可能存在相互作用,影响药效或产生副作用。因此,在使用多种药物时,应注意利用各种药物的特性,以避免不必要的风险。

五、合理储存药物

药物的储存条件对药效有很大影响。过

冷、过热、潮湿等环境都可能影响药物的有效性或安全性。应按照药品包装上的说明进行储存。

六、关注特殊人群的用药安全

对于儿童、孕妇、老人等特殊人群,药物的选用和使用方式都有特殊要求。应咨询医生或药师,根据个体情况选择合适的药物和使用方法。

七、自我药疗的注意事项

在某些情况下,我们可能需要自我药疗,即在医生的指导下使用非处方药。在这种情况下,应尽可能选择非处方药,并仔细阅读药品说明书,了解用法用量、副作用、禁忌等信息。如果症状持续不改善或加重,应及时就医。

八、避免重复使用药物

有些药物如果重复使用,可能会产生有害的累积效应,甚至危及生命。应避免将相同或类似作用的药物同时使用。

九、注意保质期

药物的保质期是有限的,超过保质期后,药物的疗效和安全性都可能受到影响。应定期检查药品的保质期,及时处理过期药品。

总的来说,用药安全是我们每个人都应该关注的问题。通过了解药物的基本知识、遵循医嘱、避免滥用药物、注意药物相互作用、合理储存药物、关注特殊人群的用药安全以及自我药疗的注意事项等措施,我们可以更好地保护自己的健康,避免不必要的伤害。

(作者单位:河北省曲阳县疾病预防控制中心)

骨伤科患者如何保持正确的姿势和活动方式

□ 刘雪纯

骨伤科患者,特别是经历过骨折、关节损伤或肌肉拉伤等严重创伤的患者,保持正确的姿势和活动方式至关重要。正确的姿势和活动方式不仅可以减轻疼痛,加速康复,还可以避免二次伤害,防止病情恶化。本文将详细介绍骨伤科患者如何保持正确的姿势和活动方式。

一、正确姿势的重要性

正确的姿势可以帮助骨伤科患者减轻疼痛,防止肌肉萎缩,避免关节僵硬,加速康复进程。在日常生活中,骨伤科患者应尽量保持坐姿端正,站立时挺胸收腹,避免长时间弯腰或扭曲身体。此外,休息时,应选择合适的卧姿,如平卧或侧卧,以减轻骨折部位的压迫。

二、常见活动方式

1. 静力性肌肉锻炼:如股四头肌等长收缩、踝关节背伸屈等动作,可增强肌肉力量,预防肌肉萎缩和关节僵硬。

2. 动态关节活动:在保证不增加疼痛的前提下,适度进行关节活动,有助于改善关节功能,预防关节僵硬。

3. 功能性训练:如步行、骑自行车等有氧运动,有助于增强心肺功能,提高身体素质。

三、特殊情况下的姿势与活动方式

1. 骨折患者:骨折初期应以静养为主,避免剧烈运动和过度负重。坐姿时,应将骨折部位垫高,以减轻肿胀。康复过程中,应遵循医生的指导进行适当的功能锻炼。

2. 关节损伤患者:关节损伤初期应以休息为主,避免过度活动。后期应在医生指导下进行适当的功能锻炼,以恢复关节活动度和肌肉力量。

3. 肌肉拉伤患者:肌肉拉伤后应立即停止运动,对受伤部位进行冷敷。24-48小时后可进行热敷和轻柔的按摩,以缓解疼痛和促进血液循环。

四、正确姿势与活动方式的保持方法

1. 学习正确的姿势和动作要领:阅读医生或康复治疗师的指导,学习正确的姿势和动作要领。可以使用书籍、视频等学习资源。

2. 记录自己的感受:在保持正确姿势和活动方式的过程中,记录自己的感受和反应。

如有不适,应及时向医生或治疗师咨询。

3. 家人的支持:家人的支持和鼓励对骨伤科患者非常重要。他们可以提供必要的帮助和监督,确保患者保持正确的姿势和活动方式。

4. 定期复查:定期前往医院复查,听取医生或治疗师的意见和建议,根据康复情况调整姿势和活动方式。

总之,骨伤科患者保持正确的姿势和活动方式是康复过程中的重要一环。通过了解正确的姿势和活动方式的重要性、常见活动方式以及特殊情况下的姿势与活动方式,并采取相应的保持方法,患者可以加速康复进程,提高生活质量。

(作者单位:河北省大城县中医院)

前列腺增生与前列腺炎的诊治方法

□ 刘稳顺

前列腺增生与前列腺炎是两种常见的男性泌尿生殖系统疾病,它们的症状、治疗方法和预防措施都有所不同。本篇科普文章将详细介绍这两种疾病的诊治方法。

一、前列腺增生

前列腺增生是一种常见的男性疾病,通常发生在老年男性身上。其主要症状包括尿频、尿急、尿不尽、排尿困难等。前列腺增生通常是由于前列腺组织发生退行性改变,导致腺体肿胀、肥大,从而阻塞尿道口,影响排尿。诊断前列腺增生主要依靠直肠指检和影像学检查。治疗方法包括药物治疗、手术治疗和激光治疗等。

1. 药物治疗:常用的药物包括 α 受体阻滞剂、5 α -还原酶抑制剂、M受体拮抗剂等,这些药物可以改善排尿症状,减少尿潴留的风险。

2. 手术治疗:对于症状严重、药物治疗无效的患者,可以考虑手术治疗。手术方法包括经尿道前列腺切除术、开放性前列腺切除术等。

3. 激光治疗:激光治疗是一种新型的前列腺增生治疗方法,通过激光将增生的前列腺组织汽化,从而解除梗阻,达到治疗目的。预防前列腺增生的方法包括保持健康的生活方式,如戒烟、控制体重、合理饮食、适当运动等。这些措施有助于减少前列腺组织的退行性改变,预防前列腺增生的发生。

二、前列腺炎

前列腺炎是男性常见的泌尿生殖系统疾病之一,分为急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、慢性前列腺炎/慢性骨盆疼痛综合征等类型。前列腺炎通常是由病原体感染引起的,临床症状包括尿道刺激症状、下腹部疼痛、发热等。诊断前列腺炎主要依靠直肠指检、尿液和前列腺液的化验检查以及影像学检查。治疗方法包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。

1. 药物治疗:常用的药物包括抗生素、非甾体类抗炎药、 α 受体阻滞剂等,这些药物可以减轻症状,控制感染。

2. 物理治疗:物理治疗包括温水坐浴、按

摩前列腺等,可以促进血液循环,缓解症状。

3. 手术治疗:对于症状严重、药物治疗无效的患者,可以考虑手术治疗。手术方法包括前列腺穿刺引流、开放性前列腺切除术等。预防前列腺炎的方法包括保持健康的生活方式,如戒烟、多喝水、避免久坐、适当运动等。此外,保持良好的个人卫生习惯,避免病原体感染也是预防前列腺炎的重要措施。

总之,前列腺增生和前列腺炎的诊治方法包括药物治疗、手术治疗、激光治疗等。预防这两种疾病的方法包括保持健康的生活方式、避免病原体感染和及时就医等。

(作者单位:山东省潍坊市中医院)

浅谈放疗的过程、类型及作用

□ 李永杰

癌症,这个曾经听起来遥远而陌生的词汇,如今却越来越频繁地出现在我们的生活中。它像是一个无形的杀手,时刻威胁着我们的健康与生命。因此,防癌知识的普及显得尤为重要。而放疗,作为治疗恶性肿瘤的主要手段之一,其真相往往被大众所忽视。本文旨在揭开放疗的神秘面纱,帮助大家更好地了解防癌知识和放疗的真相。

一、癌症的成因与预防

癌症的发生并非偶然,而是由多种因素共同作用的结果。其中,内因主要包括遗传、免疫和内分泌等,这些因素我们往往无法直接控制。然而,外因却是我们可以通过调整生活方式来改变的。例如,均衡饮食、戒烟限酒、减少接触致癌物质以及定期体检等,都是预防癌症的有效手段。

在饮食方面,我们应多食用蔬菜、水果、谷物和豆类等植物性食品,适量摄入动物蛋白质,避免过量摄入脂肪和糖分。烟草中的致癌物质和酒精对肝脏、食管和乳腺等器官的损伤也是不可忽视的。因此,戒烟限酒是预防癌症的重要措施。此外,我们还应避免过度暴露在紫外线、电离辐射以及化学物质等致癌物质之下。

除了生活方式的调整,运动也是防癌的重要手段。研究显示,运动不仅能改善整体健康,还能释放出一种减缓癌细胞生长的肌细胞因子,为身体创造一个“抑癌环境”。长期坚持运动,能够真正起到提高免疫力、改善体质的效果。

二、放疗的真相

放疗,全称放射治疗,是利用各种射线产生的电离辐射对恶性肿瘤进行治疗的一种临床手段。在癌症治疗中,放疗的地位举足轻重,对于许多类型的肿瘤,放疗都能起到显著的治疗效果。

放疗的过程并非一蹴而就,它需要经过多个步骤的精心准备和实施。首先,医生会根据患者的病情和诊断结果确定治疗方案,并与患者签署知情同意书。接着,患者需前往放疗中心进行登记,医护人员会录入患者的基本信息并进行放疗前的健康教育。在体位固定阶段,医生会根据照射部位的需要,采用不同的固定体位和方法,以确保射线能够准确地照射到肿瘤病灶。随后,通过大孔径CT模拟定位机获取患者的定位图像,医生会在患者的体表皮肤或体膜上画出各种标志线,为后续的放疗提供精确的定位依据。最后,放疗

医生会在定位图像前勾画靶区,确定需要放疗照射的肿瘤区域及可能侵犯的区域,并根据治疗计划对患者实施放射治疗。

放疗的类型多样,包括根治性放疗和姑息性放疗等。根治性放疗主要针对某些类型的肿瘤,如头颈部的鼻咽癌、喉癌等,以及无法手术切除的食管癌、肺癌等。通过放疗,这些肿瘤有可能获得较好的治疗效果,甚至实现长期生存。而姑息性放疗则主要用于缓解肿瘤引起的局部症状,如疼痛、梗阻等,以提高患者的生活质量并延长生存时间。

然而,放疗并非万无一失。放疗的副作用因人而异,与治疗时的放射剂量、照射部位以及患者的个体健康情况有关。常见的副作用包括皮肤反应、疲劳、恶心、呕吐等。虽然大多数副作用会随着治疗时间的延长而逐渐缓解和消失,但患者仍需密切关注身体状况,及时与医生沟通并寻求帮助。

三、放疗与其他治疗手段的协同作用

在癌症治疗过程中,放疗往往不是孤立的手段,而是与其他治疗手段如手术、化疗等协同作用。手术可以切除肿瘤病灶,为放疗提供更好的治疗条件;而化疗则可以通过药物

作用杀死癌细胞,增强放疗的效果。三者相结合,可以形成一套完整的治疗方案,为患者提供更全面、更有效的治疗。

四、总结与展望

防癌科普是一个长期而艰巨的任务,需要我们不断地学习和更新知识。放疗作为治疗恶性肿瘤的重要手段之一,其真相和作用机制也需要我们深入了解。通过本文的介绍,相信大家对于防癌知识和放疗的真相有了更为全面和深入的了解。

然而,我们也要认识到,防癌并非一蹴而就的事情。除了接受专业的治疗外,我们还需要调整生活方式、改善饮食习惯、加强运动锻炼等,从多个方面来降低患癌风险。同时,随着医学技术的不断进步和创新,我们相信未来会有更多更好的防癌手段和治疗方法问世,为人类健康事业作出更大的贡献。

总之,防癌科普和放疗真相的揭示是一个持续不断的过程。我们需要保持开放的心态和学习的态度,不断积累知识和经验,以更好地应对癌症这一全球性的挑战。让我们携手共进,为构建一个更健康、更美好的未来而努力!

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)