

胆囊结石的预防与治疗方法

□ 陈德刚

胆囊结石,又称胆石症,是指在胆囊内形成的固体结晶物质,常常引发胆囊炎和胆囊疼痛,给患者的日常生活带来诸多不便。了解胆囊结石的预防和治疗办法,对于维护我们的健康至关重要。

一、胆囊结石的预防

1.均衡饮食,注重健康:低脂肪、低胆固醇饮食:胆囊结石的形成与高脂、高胆固醇饮食密切相关。因此,日常饮食应以低脂肪、低胆固醇食物为主,多食用高碳水化合物、高纤维的清淡易消化食物,如新鲜蔬菜和水果。严格控制肥肉、辛辣食物、油炸食品的摄入。

定时定量,重视早餐:长期空腹或暴饮暴食都易导致胆囊结石的形成。定时定量进食,特别是重视早餐,有助于胆汁的定期排泄,减少胆汁在胆囊内的长时间滞留,从而降低结

石形成的风险。

控制体重,避免肥胖:肥胖是胆囊结石的高危因素之一。通过合理的饮食和适量的运动,保持健康的体重,可以有效预防胆囊结石的发生。

2.养成良好的生活习惯:多喝水,多运动:多喝水有助于促进胆汁的排泄,减少胆汁在胆囊内的浓缩,从而降低结石形成的风险。同时,适量的运动也能促进身体的新陈代谢,对预防胆囊结石有益。

定期体检,及早发现:定期进行体检,特别是空腹行肝胆胰脾彩超检查,可以及早发现胆囊结石,为治疗赢得时间。

3.特殊情况注意:控制血糖:糖尿病患者如果血糖控制不佳,也易导致胆囊结石的发生。因此,糖尿病患者应严格控制血糖水平。驱虫治疗:如果体内有蛔虫等寄生虫,应及时

进行驱虫治疗,因为蛔虫卵也是导致胆囊结石的重要原因之一。

二、胆囊结石的治疗

1.保守治疗:对于胆囊结石小、数量少、病情较轻的患者,可先选择保守治疗。这主要包括观察和定期复查,以及通过调整饮食和生活习惯来缓解症状。

2.药物治疗:胆囊结石溶解药物如乙胺丁醇酸、乙胺丁醇酸钠等,可以通过改变胆囊内胆汁的化学成分,使结石逐渐溶解。此外,还可以使用抗炎药物来缓解胆囊炎和胆囊疼痛的症状,如阿莫西林胶囊、头孢呋喃胶囊等。但需注意,所有用药均应在医生指导下进行,避免擅自使用。

3.激光治疗:激光治疗是通过激光将结石碎裂,然后通过胆囊排出体外。这种方法适用于部分特定类型的胆囊结石,但并非所有

患者都适用。

4.手术治疗:手术治疗是胆囊结石的常见治疗方法,尤其适用于复发性胆囊炎和胆囊结石较大的患者。胆囊切除术是最常见的手术治疗方法,可以通过腹腔镜或开腹手术进行。腹腔镜下胆囊切除术具有创伤小、恢复快等优点,已成为胆囊结石手术治疗的的首选方式。

三、结语

胆囊结石的预防和治疗需要我们从多个方面入手。通过均衡饮食、定时定量进食、控制体重、多喝水多运动等健康生活方式,可以有效降低胆囊结石的发生风险。同时,对于已经患有胆囊结石的患者,应根据病情选择合适的治疗方法,以减轻症状、防止病情恶化。总之,只有科学预防、合理治疗,才能让我们远离胆囊结石的困扰,享受健康的生活。

(作者单位:河北省隆化县医院)

支原体肺炎的症状及早期识别

□ 周小娜

支原体肺炎是由支原体引起的一种呼吸道感染疾病,其症状和表现与其他类型的肺炎相似。以下是支原体肺炎的常见症状:

1.咳嗽:干咳或带痰的咳嗽是支原体肺炎最常见的症状之一。咳嗽可能会持续数周或数月。

2.发热:体温升高是支原体肺炎的另一个常见症状。发热通常在 38°C 以上,并可能伴随寒战和出汗。

3.胸痛:胸部不适或疼痛也是支原体肺炎的症状之一。这种疼痛通常是钝痛或刺痛感,可能会加重呼吸时。

4.呼吸急促:支原体肺炎可能导致呼吸急促或气短,尤其是在活动或运动时。

早期识别支原体肺炎非常重要,因为它可以避免病情恶化并减少并发症的发生。如果您出现上述症状之一或多个,请及时就医进行诊断和治疗。

时就医进行诊断和治疗。

除了上述常见症状外,支原体肺炎还可能伴随以下症状:

1.喉咙痛:支原体感染可能导致喉咙疼痛和不适。

2.乏力和疲劳:支原体肺炎患者可能会感到极度的疲乏和乏力,这可能会影响他们的日常生活。

3.头痛:有些患者可能会出现头痛和身体不适的症状。

4.肌肉疼痛:支原体肺炎也可能导致肌肉疼痛和关节疼痛。

为了预防支原体肺炎的发生,我们可以采取以下措施:

1.注重个人卫生:勤洗手、避免接触感染源和保持室内通风等措施可以减少感染的风险。

2.接种疫苗:目前市场上还没有针对

支原体的疫苗,但是接种其他类型的肺炎疫苗可以有效降低感染的风险。

3.避免过度疲劳:过度疲劳会削弱免疫系统的功能,增加感染的风险。因此,我们应该注意休息和保持充足的睡眠时间。

4.保持良好的生活习惯:戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等良好的生活习惯可以提高身体免疫力,减少感染的风险。

总之,支原体肺炎是一种常见的呼吸道感染疾病,其症状和其他类型的肺炎相似。如果您出现上述症状之一或多个,请及时就医进行诊断和治疗。同时,我们也应该采取预防措施,以减少感染的风险。

此外,对于已经感染支原体的患者,除了及时就医外,还需要注意以下几点:

1.隔离:如果您被诊断出患有支原体肺炎,应该在家中隔离,避免与他人接触,以免传播疾病。

2.按医嘱用药:医生会开具相应的抗生素和其他药物来治疗支原体肺炎,患者应该按照医嘱正确使用药物,不要随意更改剂量或停药。

3.加强营养:支原体肺炎患者需要充足的营养来支持身体的恢复和免疫系统的功能。建议多吃富含维生素 C、D 和锌等营养素的食物,如水果、蔬菜、鱼类和坚果等。

4.定期复查:在治疗期间,患者需要定期到医院进行复查,以确保病情得到控制并及时发现并处理任何并发症。

总之,支原体肺炎是一种常见的呼吸道感染疾病,但是通过及时的诊断和治疗以及采取预防措施,我们可以有效地控制疾病的传播和发生。如果您有任何疑问或症状,请及时咨询医生。

(作者单位:河北省承德市围场满族蒙古族自治县妇幼保健院)

浅谈药学服务与患者教育

□ 商迪

药学服务与患者教育是医疗体系中至关重要的两个方面,它们共同构成了医疗保健的完整链条。药学服务是指医生、药师向患者提供与药物有关的服务,包括药物治疗管理、用药指导、药物不良反应的监测和解决患者在使用药物过程中遇到的其他问题。而患者教育则是指向患者提供关于疾病、治疗和自我照顾的知识、技能和态度,以帮助他们更好地应对疾病,提高自我管理的能力。

一、药学服务

1.药物治疗管理:药学服务包括为患者提供个性化的药物治疗管理,根据患者的病情、身体状况、合并用药情况等因素,制定合理的药物治疗方案。

2.用药指导:药师应向患者提供正确的

用药指导,包括药物的用法、用量、用药时间、注意事项等。

3.药物不良反应监测:药师应密切监测患者用药后的不良反应,及时发现并采取相应的措施。

4.药物相互作用咨询:药师应解答患者关于药物相互作用的疑虑,避免因药物相互作用导致的不良后果。

5.药物管理:药师还应协助医生进行药物管理,确保药物的安全、有效和合理使用。

二、患者教育

1.疾病知识教育:向患者普及疾病的基本知识,包括疾病的病因、症状、诊断标准和治疗方案等。

2.治疗过程教育:向患者解释治疗过程

中的注意事项,如药物治疗、饮食调整、运动计划等,帮助患者更好地配合治疗。

3.自我照顾技能教育:向患者传授自我照顾的技能,如如何正确使用药物、如何监测病情变化、如何应对不良反应等。

4.心理支持教育:患者在面对疾病和治疗过程中,可能会产生焦虑、恐惧、抑郁等心理问题。对患者进行心理支持教育,帮助他们建立积极的心态,增强战胜疾病的信心。

5.健康生活方式教育:鼓励患者建立健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、充足睡眠等,以促进身体的康复。

三、如何进行药学服务和患者教育

1.提供个性化的服务:根据患者的具体情况,如年龄、性别、身体状况、病情、合并用

药情况等,提供个性化的药学服务。

2.加强与患者的沟通:与患者建立良好的沟通关系,耐心倾听患者的疑问和需求,给予及时、准确的解答。

3.利用多种渠道进行教育:利用讲座、宣传册、视频等多种渠道,向患者提供易于理解的教育材料。

4.定期评估教育效果:对患者接受教育后的效果进行定期评估,以便不断改进教育内容和方式。

总之,药学服务与患者教育是医疗体系中不可或缺的组成部分。通过提供优质的药学服务,药师可以帮助患者更好地管理药物治疗,减少药物不良反应的发生;通过开展广泛的患者教育,可以帮助患者更好地应对疾病,提高自我管理的能力。

(作者单位:河北省宁晋县医院)

降压药物知多少

□ 凌娜

在快节奏的现代生活中,高血压作为一种常见的慢性疾病,正悄无声息地影响着越来越多人的健康。它不仅可能导致心脏、血管、肾脏等多个器官的损伤,还可能增加中风、冠心病等严重疾病的风险。因此,科学合理地使用降压药物,对于控制血压、预防并发症至关重要。以下,我们将深入探讨降压药物的相关知识,帮助您远离高血压的误区。

一、认识降压药物的重要性

降压药物是高血压治疗的重要手段之一。通过调节体内血压调节机制,这些药物能够有效降低血压水平,减少因高血压引起的靶器官损害。但需注意,药物并非万能,健康的生活方式和饮食习惯同样不可或缺,二者相辅相成,共同维护血压稳定。

二、降压药物的种类与机制

目前,临床上常用的降压药物主要分为以下几类:

利尿剂:通过增加尿量来减少体内钠和水的潴留,从而降低血压。

β受体阻滞剂:减慢心率,减少心脏输出量,降低血压。适用于心率过快、心肌梗死后等患者。

钙通道阻滞剂(CCB):阻止钙离子进入血管平滑肌细胞,使血管扩张,血压下降。适合老年高血压、单纯收缩期高血压等。

血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素受体拮抗剂(ARB):通过抑制或阻断血管紧张素的作用,减少血管收缩和水钠潴留,降低血压。对心脏、肾脏有保护作用。

α受体阻滞剂及其他:较少单独使用,多

用于特殊情况下。

三、科学用药的原则

个体化治疗:每个人的身体状况和血压情况不同,因此降压药物的选择和剂量应因人而异,遵循医生的指导。

规律服药:降压药物需按时按量服用,避免漏服或自行停药,以免导致血压波动。

监测血压:定期监测血压变化,及时调整药物剂量或更换药物种类,确保血压得到有效控制。

注意药物相互作用:同时使用多种药物时,应告知医生所有正在使用的药物,避免药物间的相互作用影响疗效或增加副作用。

四、远离高血压误区

误区一:血压正常就可以停药:高血压是

一种慢性病,通常需要长期甚至终身服药。即使血压暂时恢复正常,也不应擅自停药。

误区二:只依赖药物,忽视生活方式:药物治疗虽重要,但健康的生活方式同样关键。合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等都能有效辅助降压。

误区三:盲目追求新药、贵药:并非新药、贵药就一定适合每个人。选择降压药物应根据个人病情和医生建议来决定。

总之,降压药物是高血压治疗的重要武器,但科学用药、合理搭配生活方式才是控制血压、预防并发症的关键。让我们携手努力,远离高血压的威胁,享受健康美好的生活。

(作者单位:湖南省长沙市望城区靖港镇中心卫生院)