

肌骨康复的自我管理方法

□ 陆 鹏

在我们生活的快节奏环境中,无论是在家中还是在工作场所,我们经常需要长时间坐着。长时间久坐容易导致肌骨问题,如背痛、颈痛、腿部肿胀和僵硬等。因此,了解如何进行正确的肌骨康复自我管理至关重要。本文将向您介绍如何通过正确的锻炼来促进恢复。

一、了解你的身体

首先,我们需要了解我们的身体是如何工作的。我们的骨骼、肌肉、韧带和关节是身体的基础结构,它们共同协作以支持我们的身体活动。了解这些结构的功能以及它们如何受到损伤的影响,将有助于我们选择适当的锻炼方法。

二、选择合适的锻炼方法

1. 拉伸运动: 拉伸是肌骨康复的基本方法之一。通过拉伸可以增加肌肉和韧带的柔

韧性,减少紧绷和僵硬感。可以选择一些简单的拉伸动作,如坐姿臀部拉伸、站姿大腿前侧拉伸等。

2. 平衡训练: 平衡训练有助于提高身体的稳定性,减少摔倒的风险。可以在家中进行一些简单的平衡训练,如站立平衡练习、单脚站立等。

3. 力量训练: 力量训练有助于增强肌肉力量,提高身体的稳定性。可以选择一些简单的力量训练动作,如俯卧撑、仰卧起坐等。

4. 游泳: 游泳是一种对关节友好的运动方式,可以减轻关节的压力,适合各种类型的肌骨问题。

三、正确的锻炼方法

正确的锻炼方法对于肌骨康复至关重要。以下是一些关键点:

热身: 在进行任何锻炼前,进行适当的热

身活动可以减少受伤的风险。

缓慢和有控制地进行每个动作: 过快或过猛的动作可能导致受伤。

避免过度用力: 过度用力可能导致肌肉或韧带损伤。

逐渐增加强度和难度: 逐渐增加强度和难度有助于身体适应新的挑战。

定期休息和恢复: 定期休息和恢复是保持健康的关键。不要过度锻炼,尤其是在恢复初期。

四、保持正确的姿势

正确的姿势对于肌骨健康至关重要。不良的姿势可能导致背痛、颈部疼痛和其他身体问题。以下是一些保持正确姿势的方法:

坐姿时,保持背部挺直,双脚放在地上或脚垫上。避免长时间久坐时弯腰或过度伸展颈部。

站立时,保持双脚平放在地上,肩膀放松,目视前方。避免长时间站立时弯腰或过度伸展颈部。

行走时,保持肩膀放松,双脚平放在地上。避免昂首挺胸或步履沉重。

五、记录锻炼情况

记录您的锻炼情况可以帮助您了解您的进步和需要改进的地方。使用健身追踪器、手机应用程序或笔记本记录您的锻炼时间、强度和频率可以帮助您制定个性化的锻炼计划。

结语: 正确的肌骨康复自我管理需要了解身体结构,选择合适的锻炼方法、正确的姿势以及坚持锻炼的重要性。通过正确的锻炼和适当的姿势调整,您可以促进身体的恢复并保持健康的生活方式。

(作者单位:西安交通大学医学院第一附属医院)

内科病人的安全用药与护理措施

□ 宋 欢

内科病人的安全用药与护理是非常重要的,因为内科疾病通常需要长期治疗,而且药物治疗是其中的关键部分。正确的用药方法和护理措施可以帮助病人更好地控制病情,提高生活质量,同时减少不良反应和药物相互作用的风险。

一、安全用药

1. 遵从医嘱: 病人应遵循医生开具的处方,按时按量服用药物。不要随意停药或改变剂量,除非医生建议。在服药前,应仔细阅读药品说明书,了解用法用量、注意事项、不良反应、储存条件等。如有疑问,应咨询医生或药师。

2. 了解药物作用: 病人应了解所服用药物的作用和副作用,以便更好地配合医生的治疗方案。

3. 避免药物相互作用: 病人应向医生详细说明正在服用的其他药物,包括处方药、非处方药、中药、维生素、营养品等,以避免药物相互作用可能产生的不良影响。

4. 正确使用药物: 对于一些特殊药物,如口服溶液、注射剂等,应按照说明书上的要求正确使用。不要随意改变药物的浓度、温度等。

5. 妥善保存药物: 药品应放在阴凉、干燥、防潮、防虫的地方,避免阳光直接照射。这样可以减少药品变质的可能性,确保药品的质量。

6. 紧急情况: 如遇到药物过敏或其他紧急情况,应及时就医并告知医生相关情况。此外,病人应关注药品的有效期,在药品过期前及时处理。

二、护理措施

1. 饮食调理: 内科疾病的饮食调理非常重要。病人应根据医生的建议,选择营养丰富、清淡易消化的食物,避免过度油腻、辛辣、刺激性食物。同时,应注意控制饮水量,避免过度肥胖。

2. 适量运动: 适量运动有助于增强身体抵抗力,促进血液循环,有助于病情的稳定。但应根据自己的病情和医生的建议,选择合适的运动方式和强度。

3. 情绪调节: 情绪波动可能影响病情,病人应保持情绪稳定,避免过度焦虑和抑郁。可以尝试通过放松训练、心理疏导等方式来缓解压力。

4. 环境卫生: 保持居住环境整洁卫生,定期开窗通风,避免接触烟尘、刺激性气体等不

良环境因素。这有助于减少呼吸道感染的风险。

5. 皮肤护理: 对于患有皮肤病或过敏体质的病人,应特别注意皮肤的清洁护理,避免使用刺激性强的洗护用品。

6. 定期复查: 病人应按照医生的建议定期到医院复诊,以便及时了解病情变化和调整治疗方案。

7. 避免自行购买药物: 如遇到不适症状,应咨询医生或药师的建议再决定是否购买药物。不要随意购买和使用不明来源或假冒伪劣药品,以免引起不良反应。

通过以上科普内容的了解,我们了解到内科病人的安全用药与护理是非常重要的。正确的用药方法和护理措施可以帮助病人更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

中药房的日常管理与中药材养护

□ 张 晶

中药房是医院的重要组成部分,负责提供各种中药药材,以满足患者和医生的需要。中药房的管理和中药材养护工作对于中药的质量和疗效至关重要。本文将介绍中药房的日常管理与中药材养护的相关知识,以帮助读者更好地了解中药房的工作。

一、中药房的日常管理

1. 人员管理: 中药房的工作人员必须具备相应的专业知识和技能,包括中药炮制、鉴定、储存等方面的知识。此外,工作人员必须严格遵守相关法规和规章制度,确保药品的品质和安全。

2. 药房环境管理: 中药房应保持清洁、干燥、通风、阴凉、防潮、防虫、防鼠等环境条件,以避免药品变质或污染。

3. 药品采购管理: 中药房应根据临床需要和库存情况制定采购计划,确保药品的质量和供应。采购时应选择信誉良好的供应商,并注意药品的产地、质量、包装等情况。

4. 药品储存管理: 中药材和中药饮片应分别储存,并按照不同的性质进行分类储存。储存时应遵循“离墙离地”的原则,定期检查药品的质量,及时处理过期、变质或不符合要求的药品。

5. 处方管理: 中药房应建立完善的处方管理制度,确保处方信息的真实性和完整性。同时,应加强处方审核,确保药品的适应症和用法用量符合规定。

6. 设备管理: 中药房应配备必要的设备,如称量设备、煎药设备、包装设备等,并定期

进行检查和维护,确保设备的正常运行。

二、中药材养护

1. 防虫防鼠: 中药材应定期检查是否有虫鼠痕迹,及时采取措施防止虫鼠侵蚀。可以使用防虫防鼠袋、樟脑等物品进行防护。

2. 干燥处理: 中药材应定期检查是否受潮发霉,如有应及时进行干燥处理。可以使用烘干、晒干等方法进行干燥。

3. 储存环境: 中药材应储存在阴凉、干燥、通风的环境中,以避免高温和潮湿对药材的影响。

4. 定期检查: 中药房应定期检查中药材的质量,包括颜色、气味、质地等方面,及时处理过期、变质或不符合要求的中药材。

5. 合理储存: 不同性质的中药材应分别

储存,并按照不同的储存要求进行分类储存。如需长期储存的药品应定期翻动,以避免药物沉淀和霉变。

6. 包装管理: 中药材的包装材料应符合卫生标准,并定期进行检查和更换。同时,应确保包装的完整性和密封性,以避免药品受潮或污染。

本文介绍了中药房的日常管理与中药材养护的相关知识,包括人员管理、药房环境管理、药品采购管理、药品储存管理、处方管理、设备管理等方面,以及中药材养护的具体措施,如防虫防鼠、干燥处理、储存环境、定期检查、合理储存和包装管理等方面。了解这些知识有助于提高中药房的管理水平和中药材的质量,从而保障患者的用药安全和疗效。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

浅谈心脏起搏器的重要作用

□ 靳雅琼

心脏,作为人体最重要的器官之一,其主要功能是泵送血液,为全身脏器和组织提供必要的氧气和营养物质。然而,在某些情况下,心脏的功能可能受到严重影响,导致心跳过慢或过快,进而引发一系列严重的健康问题。这时,心脏起搏器的应用就显得尤为重要。以下分条阐述为什么我们需要心脏起搏。

1. 维持心脏正常节律

心脏起搏器能够持续监测心脏的搏动频率,一旦发现心跳过慢、过快或不规则,便会立即发送电信号来调整心脏的搏动,使其恢复正常节律。这对于那些患有病态窦房结综合征、完全性房室传导阻滞及快速室速等心律失常的患者尤为重要。这些疾病会导致心脏泵血不足,心排出量下降,进而引发头晕、

黑矇、晕厥、乏力、胸闷等症状,甚至可能危及生命。心脏起搏器通过精确的调控,帮助患者维持正常的心率及节律,从而确保身体的正常运转。

2. 提高心脏的泵血能力

除了维持正常节律外,心脏起搏器还能通过调整心脏的搏动来提高其泵血能力。对于某些患者而言,由于心脏本身的病变或功能衰退,其泵血能力会大幅下降,导致全身血液循环不畅,引发各种并发症。心脏起搏器通过精准的电刺激,使心脏能够更有效地收缩和舒张,从而改善血液循环,提高身体各部位的氧气和营养供应。

3. 缓解心律失常引起的症状

心律失常不仅会导致心脏泵血不足,还

会引发一系列令人不适的症状,如黑矇、晕厥、心悸、乏力和气促等。这些症状会严重影响患者的生活质量,甚至限制其日常活动。心脏起搏器的安装能够显著缓解这些症状,使患者能够更好地进行日常生活和工作。

4. 预防严重并发症

心律失常如果得不到及时有效的治疗,还可能引发更为严重的并发症,如心力衰竭、心肌梗死和猝死等。这些并发症不仅治疗难度大,而且预后往往不佳。心脏起搏器的应用可以有效地预防这些并发症的发生,保护患者的心脏功能,提高患者的生存质量。

5. 针对特定疾病的治疗

对于一些特定的疾病,如颈动脉窦过敏

综合征、神经介导性晕厥及长QT综合征等,心脏起搏器也是重要的治疗手段。这些疾病会导致心跳过慢、过快或血压下降等异常,进而引发各种心律失常。心脏起搏器通过精准的调控,能够控制心脏的心率及节律,从而达到治疗疾病的目的。

综上所述,心脏起搏器在维持心脏正常节律、提高泵血能力、缓解症状、预防并发症以及治疗特定疾病等方面均发挥着重要作用。对于那些存在严重心跳过慢或过快,严重心力衰竭的患者而言,心脏起搏器无疑是他们的“生命守护者”。随着医疗技术的不断进步,心脏起搏器的应用也将越来越广泛,为更多患者带来福音。

(作者单位:河北医科大学第二医院)