

家庭药箱的管理与安全用药

□陈毅文

家庭药箱,顾名思义,就是在家中用来存放常用药品和急救用品的药箱。在我们日常生活中,家庭药箱就如同一位随时待命的“小卫士”,默默守护着家人的健康。然而,这个小卫士也需要我们的细心照料和管理,才能确保它在关键时刻发挥出最大的作用。今天,就让我们一起来聊聊家庭药箱的管理与安全用药的小知识吧!

一、家庭药箱的管理

1、合理配置家庭药箱中的药品

我们应根据家庭成员的年龄、健康状况和用药需求合理配置家庭药箱中的药品,家庭用药的种类应以常见病药品(感冒药、镇咳化痰药,等)、慢性病、外用药为主。对于处方药,一定要遵循医生的建议,不可随意购买和使用。

2、分类存放药品

分类存放药品是家庭药箱管理的重要环节。家庭药箱中的药品应按照种类和使用频率进行分类存放、成人药品与儿童药品分开存放、外用药品与口服药品分开存放。例如,可以将感冒药、止痛药等常用药物放在一起,将急救用品如创可贴、消毒液等放在显眼易取的位置。这样可以方便我们在需要时快速找到所需的药品。

3、定期检查和清理

我们要定期检查家庭药箱的药品,及时清理过期、变质或不再需要的药品。近效期的药品可以做上标记,放在醒目的位置。同时,要注意查看药品的包装是否完好,避免药品受潮、污染或变质。对于已经开封的药品,要特别注意检查其性状和气味是否正常。

4、正确储存药品

药品的储存条件对其质量和安全性至关重要。家庭药箱应该放置在干燥通风的地方,避免放在潮湿的环境中,以免药品受潮变质,药箱的位置也应该远离阳光直射的地方,以免药品受到光线的影响而失效。需要按药品说明书的要求进行储存,应检查家庭药箱是否符合药品说明书中标注的存储条件,对于需要冷藏的药品,一定要放入冰箱冷藏室保存。此外,家庭药箱应放在儿童触及不到的地方,以免误服。

二、安全用药的注意事项

1、将药品和对应的说明书放在一起,同时保留药品外包装盒。

药品外包装盒和说明书提供了药品相关信息,在使用完毕药品前应进行保留,便于了解药品有效期等信息。药品服用后应及时将剩余的药品放回药品原外包装盒内,以避免混淆和误

用。

2、遵循用药剂量和频次

在使用药品时,不可随意增减剂量或改变用药频次。过量用药可能导致药物中毒,而用药不足则可能无法达到预期的治疗效果。

3、注意用药禁忌和不良反应

在使用药品前,要仔细阅读说明书,了解药品的禁忌症和可能的不良反应。特别是对于孕妇、儿童、老年人等特殊人群,更要注意用药的安全性。如果在用药过程中出现不适或异常反应,应立即停药并就医。

4、避免滥用抗生素

抗生素是治疗细菌感染的有效药物,但滥用抗生素会导致细菌耐药性的增加,使得原本有效的药物变得无效。因此,在使用抗生素时,一定要遵循医生的建议,不可随意购买和使用。

5、注意药品的相互作用

在同时使用多种药物时,要注意药品之间的相互作用。有些药物可能会相互影响,导致药效降低或不良反应增加。因此,在用药前最好咨询医生或药师,了解药物之间的相互作用情况。

6、注意药品的有效期与保存方法

每种药品都有其特定的有效期,过期药品不仅可能失去治疗效果,还可能产生有害物质,对人体造成危害。因此,我

们需要定期检查家庭药箱中的药品,如果药品超过有效期、出现变质、潮解、霉变等,要及时清除,同时,我们还要关注药品的保存方法。一些药品需要避光、防潮、防热,甚至需要冷藏。我们要按照药品说明书上的要求,正确保存药品,以确保其质量和安全性。

7、儿童用药的特殊注意事项

儿童是家庭中的特殊群体,他们的身体发育尚未成熟,对药物的反应也可能与成人不同。因此,在为儿童选购药品时,我们要特别注意选择适合儿童的药物剂型,如口服液、颗粒剂等,以方便儿童服用。同时,我们要遵循医生的建议,按照儿童的体重、年龄等因素来确定用药剂量。

8、家庭药箱并不能替代专业医疗机构的诊断和治疗。如用药后未见好转,或者症状加重,以及在面临严重疾病或紧急情况时,还是应尽快就医,并遵循医生的建议和指导。

三、结语

家庭药箱虽小,却关乎着家人的健康与安全。只有我们用心管理、科学用药,才能确保家庭药箱在需要时能够提供及时和有效的帮助。让我们从现在做起,关注家庭药箱的管理与安全用药,为家人的健康保驾护航吧!

(作者单位:广西柳州市工人医院)

风湿免疫病:早诊早治,守护健康的关键

□杨明东

在纷繁复杂的医学领域中,风湿免疫病作为一类涉及人体免疫系统的慢性疾病,其影响广泛且深远。这类疾病不仅侵犯关节、骨骼、肌肉等组织,还可能累及全身多个系统,严重影响患者的生活质量。因此,风湿免疫病的早期诊断与及时治疗,成为了守护患者健康的关键所在。

一、认识风湿免疫病

风湿免疫病,顾名思义,是一类以免疫系统异常为主要特征的疾病。它们包括但不限于类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征等200多种疾病。这些疾病的发病机制复杂多样,但大多与免疫系统错误地攻击自身组织有关,导致炎症和损伤。

二、早诊的重要性

减缓疾病进展:风湿免疫病多为慢

性疾病,且病情易反复。早期诊断意味着能够在疾病初期就进行干预,从而有效减缓疾病的进展速度,减少并发症的发生。

降低致残风险:以类风湿关节炎为例,若不及时治疗,患者可能面临关节畸形、功能丧失的风险,最终导致残疾。而早期治疗则能显著降低这一风险。

提高生活质量:通过早期治疗,可以有效缓解关节疼痛、肿胀等症状,提高患者的日常生活能力,从而显著提升其生活质量。

三、早治的策略

药物治疗:药物治疗是风湿免疫病的主要治疗手段。根据疾病类型和病情严重程度,医生会选择不同的药物组合,如非甾体抗炎药(NSAIDs)、糖皮

质激素、免疫抑制剂、生物制剂等。这些药物能够迅速控制炎症,减轻症状,并长期控制病情进展。

物理治疗与康复训练:物理治疗如热敷、冷敷、按摩等,以及康复训练如关节活动度训练、肌力训练等,对于改善关节功能、提高患者生活质量具有重要作用。

生活方式调整:患者还需注意调整生活方式,如保持良好的作息习惯、均衡饮食、适度运动等。这些措施有助于增强身体免疫力,减少疾病复发的风险。

心理支持:风湿免疫病不仅影响患者的身体健康,还可能对其心理健康造成负面影响。因此,提供心理支持、帮助患者建立战胜疾病的信心同样重要。

四、预防与监测

预防:虽然风湿免疫病的发病机制尚未完全明确,但一些预防措施如避免长

期暴露在寒冷潮湿环境中、保持良好的生活习惯、预防感染等,有助于降低发病风险。

监测:对于已确诊的风湿免疫病患者,定期监测病情变化、及时调整治疗方案同样重要。这有助于及时发现并处理潜在的并发症,确保治疗效果。

五、结语

风湿免疫病是一类严重影响患者生活质量慢性疾病。然而,通过早期诊断和及时治疗,我们可以有效减缓疾病进展、降低致残风险、提高患者生活质量。因此,对于风湿免疫病的防治工作,我们应给予足够的重视和关注。同时,患者也应积极配合医生的治疗方案,调整生活方式,保持积极乐观的心态,共同守护自己的健康。

(作者单位:山东省寿光市人民医院)

揭秘鼻中隔偏曲奥秘与日常护理之道

□刘茜

鼻中隔偏曲:揭秘其奥秘与日常护理之道

在人体复杂的生理结构中,鼻腔作为呼吸系统的门户,其健康直接关系到我们的呼吸质量与生活质量。而鼻中隔,作为鼻腔内的一道重要屏障,其形态与功能对呼吸气流的顺畅与否起着至关重要的作用。然而,鼻中隔偏曲这一常见但往往被忽视的问题,却可能在无形中影响着无数人的日常生活。本文将深入探讨鼻中隔偏曲的成因、症状、影响,并详细阐述日常生活中的科学护理方法,以期帮助更多人了解并应对这一健康问题。

一、鼻中隔偏曲原来是这么回事

1.定义与成因

鼻中隔,顾名思义,是分隔左右鼻腔的骨性加软骨性结构,它并非完全平直,但一般呈轻度弯曲状态,不影响正常功能。然而,当鼻中隔因先天发育异常、外伤、鼻腔内肿瘤压迫或长期不正确的挖鼻习惯等原因,发生明显的偏曲,导致鼻腔空间

狭窄或形态改变时,就被称为鼻中隔偏曲。

2.症状表现

鼻塞:偏曲的鼻中隔可阻塞一侧或双侧鼻腔,导致呼吸不畅。

头痛:偏曲部位压迫鼻甲或神经,引起反射性头痛。

鼻出血:偏曲处的黏膜较薄,易受气流冲击而出血。

嗅觉减退:长期鼻塞影响嗅觉神经功能。

打鼾与睡眠呼吸暂停:鼻塞严重时,睡眠中可能出现打鼾甚至呼吸暂停。

3.影响范围

鼻中隔偏曲不仅影响呼吸功能,还可能引发鼻窦炎、中耳炎等并发症,长期下来还可能影响面部发育、心理状态及生活质量。

二、日常护理:科学应对鼻中隔偏曲

1.保持鼻腔清洁

定期清洗:使用生理盐水或专用鼻腔清洗剂,每天早晚清洗鼻腔,有助于清

除分泌物,减少感染风险。

避免刺激:减少使用含有刺激性成分的鼻喷剂或化妆品,避免用手或尖锐物品挖鼻,以免加重鼻腔损伤。

2.合理用药

遵医嘱:对于因鼻中隔偏曲引起的鼻塞、头痛等症状,应在医生指导下合理使用鼻用减充血剂或抗过敏药物,但需注意避免长期使用以免产生依赖性。预防感染:若出现鼻腔感染迹象,如脓涕、发热等,应及时就医,使用抗生素进行治疗。

3.调整生活习惯

保持空气湿润:使用加湿器或放置水盆增加室内湿度,减少鼻腔干燥。避免过敏原:对于过敏性鼻炎患者,应尽量避免接触花粉、尘螨等过敏原。

戒烟限酒:烟酒刺激可加重鼻腔黏膜充血水肿,不利于病情恢复。

适量运动:增强体质,提高免疫力,有助于抵抗疾病侵袭。

4.心理调适

积极心态:面对鼻中隔偏曲可能带来的不

适与困扰,保持积极乐观的心态至关重要。

压力管理:学会有效管理压力,避免因情绪波动影响病情。

5.定期复查与治疗

定期复查:定期到医院进行鼻腔检查,监测鼻中隔偏曲的发展情况。

适时手术:若鼻中隔偏曲症状严重,影响日常生活质量,且保守治疗无效时,应考虑手术治疗。手术旨在矫正偏曲的鼻中隔,恢复鼻腔正常形态与功能。

结语

鼻中隔偏曲虽是一种常见的鼻部问题,但通过科学的日常护理与必要的医疗干预,我们完全有能力减轻其症状,提高生活质量。重要的是,我们要对自己的身体状况保持敏感,一旦发现异常症状,应及时就医,遵循专业医生的指导进行治疗与护理。在这个过程中,保持健康的生活方式、积极乐观的心态同样不可或缺。让我们共同努力,守护好鼻腔这一生命之门的健康与通畅。

(作者单位:四川省广汉市人民医院)