

针灸对于中风的康复具有重要作用

□ 徐静

二、针灸如何助力中风康复？

- 改善血液循环：**针灸可以刺激身体的血液循环，特别是对于受损的脑部区域。血液循环的改善可以提供更多的氧气和营养物质，帮助修复受损的脑细胞。
- 缓解疼痛：**许多中风患者会感到疼痛或不适，针灸可以帮助缓解这些症状。
- 促进神经功能恢复：**针灸可以刺激受损的神经，促进其功能的恢复。特别是对于失语和认知障碍的患者，针灸可以帮助恢复语言和认知功能。
- 调节情绪：**针灸还可以帮助调节中风患者可能出现的情绪问题，如抑郁和焦虑。

三、针灸的适应症和注意事项

针灸对于中风后遗症的康复有显著效果，特别是对于偏瘫、认知障碍和语言障碍等方面。然而，针灸并非适用于所有中风患者，它需要在医生的指导下进行。在针灸过程中，患者需要保持放松，配合医生的指示，以确保针灸的效果。

四、长期效果与生活质量

许多接受针灸治疗的中风患者发现，他们的症状在短期内有显著的改善，而且随着时间的推移，他们的康复效果会更好。许多患者不仅能恢复日常生活能力，还

能恢复一定的社交和职业活动能力。

五、未来展望

随着人们对中医认识的提高，针灸在中风康复领域的应用将会越来越广泛。未来的研究将进一步探索针灸的机制，寻找更有效的穴位和方法，以提高治疗效果。同时，我们也需要关注针灸的安全性，确保患者在接受针灸治疗时得到最佳的照顾。总的来说，针灸是一种有效且安全的辅助治疗手段，对于中风的康复具有重要的作用。通过科学的研究和临床实践，我们期待针灸能为更多的中风患者带来更好的生活质量。（作者单位：河北省张家口市第一医院）

糖尿病的自我监测与保健

□ 张琳

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，其管理和控制对于患者的生活质量至关重要。本文旨在普及糖尿病的自我监测方法和保健知识，帮助患者更好地管理病情，提高生活质量。

一、糖尿病的自我监测

- 血糖监测**

血糖监测是糖尿病管理的基础。患者可以使用快速血糖仪在家中自行监测。一般而言，应常规监测空腹血糖和三餐后2小时血糖。空腹血糖是指晚上吃完饭八小时后不再进食，早晨测量的血糖值。餐后两小时血糖则是从吃第一口饭算起，两小时后测量的血糖值。

空腹血糖：正常值应小于6.1mmol/L，若大于等于6.1mmol/L，需警惕血糖偏高，建议及时就医。

餐后两小时血糖：正常值应小于7.8mmol/L，若大于等于7.8mmol/L，也需关注血糖情况。
- 尿糖检测**

对于使用胰岛素或其他影响血糖药物的患者，建议增加监测点，如三餐前、睡前，甚至凌晨3点的血糖，以全面了解血糖波动情况。
- 尿糖检测**

虽然尿糖检测不如血糖检测敏感和准确，但在某些情况下仍有一定参考价值。当血糖浓度超过肾糖阈（一般为10mmol/L）时，尿中才会出现葡萄糖。因此，尿糖检测可作为血糖监测的辅助手段。

二、糖尿病的保健措施

- 饮食控制**

饮食控制是糖尿病管理的重要环节。患

者应多吃蔬菜，尤其是富含纤维的食材，减少碳水化合物的摄入。同时，应控制总热量摄入，避免暴饮暴食，尽量做到定时定量。对于糖尿病患者来说，饮食的均衡和多样化同样重要。

- 运动管理**

适当的运动有助于控制血糖水平，提高身体免疫力。糖尿病患者应根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。运动时应控制运动量，避免过度劳累。
- 药物治疗**

糖尿病患者应严格按照医嘱使用降糖药物，不得擅自停药或减药。同时，可以考虑使用中药等辅助治疗方法，但需在医生指导下进行。
- 健康教育**

糖尿病患者应充分了解糖尿病的相关知识，包括其症状、危害、预防方法等。通过健康教育，患者可以更好地管理自己的病情，提高生活质量。此外，患者还应保持积极乐观的心态，勇敢面对疾病带来的挑战。

三、结语

糖尿病的自我监测与保健是糖尿病患者日常生活中不可或缺的一部分。通过定期监测血糖、合理饮食、适当运动、规范用药以及健康教育等措施，患者可以更好地控制病情，提高生活质量。希望本文能为广大糖尿病患者提供一些实用的建议和指导。（作者单位：河北省石家庄市中医院）

正确使用药物方法及注意事项

□ 赵桂媛

药品作为现代医学的重要组成部分，是治疗疾病、缓解症状的重要手段。然而，正确使用药物并非一件简单的事情，它涉及多方面的知识和注意事项。本文将为大家介绍如何正确使用药物，以确保用药的安全、有效和经济。

一、合理用药的基本原则

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。为了达到这一目标，我们需要遵循以下基本原则：

- 能不用就不用，能用少就不用：**用药应尽量避免不必要的用药，能使用一种药物解决的问题，不要同时使用多种药物。
- 能口服不肌注，能肌注不输液：**口服是较为安全、方便和经济的用药方法，在大多数情况下应优先考虑。
- 严格遵医嘱：**处方药必须严格按照医生的指示使用，特别是抗菌药物和激素类药物，不能自行调整用量或停用。

二、用药的具体方法和注意事项

- 用药次数与用药时间：**大多数药品每日需服用3次，即每隔8小时服用1次，以保持血药浓度的平稳。
- 阅读药品说明书：**用药前务必仔细阅读药品说明书，了解药物的禁忌、慎用事项、不良反应和药物间的相互作用。如有疑问，应及时咨询医生或药师。
- 注意用药姿势：**对于某些特殊用药方

式，如滴眼剂和滴耳剂，正确的用药姿势至关重要。例如，滴眼剂时，眼向上注视，用中指和无名指轻轻将下眼皮拉下成袋状，将药水滴入下穹隆处，然后闭目休息5分钟。

- 药物的存放：**药品应存放在干燥、阴凉、通风的地方，防止因存放不当导致药物变质或失效。谨防儿童及精神异常者接触，一旦误服、误用，应及时携带药品及包装就医。

三、用药的常见误区

- 迷信偏方：**有些人盲目相信偏方或秘方，忽视了正规治疗。实际上，许多偏方缺乏科学依据，甚至可能对身体造成伤害。
- 自行增减剂量：**有些人认为加大剂量可以更快地治愈疾病，或减少剂量可以减少副作用，这是非常危险的。

药物的效果和安全性都是经过科学验证的，擅自改变剂量可能导致不良后果。

- 忽视不良反应：**任何药品都有可能出现不良反应，非处方药长期、大量使用也会导致不良后果。用药过程中如有不适，应及时咨询医生或药师。

四、结语

药品不是万能的，正确使用药物才能发挥其最大的疗效。我们应树立科学的用药观念，遵循合理用药的基本原则，仔细阅读药品说明书，注意用药方法和注意事项，避免用药的常见误区。只有这样，我们才能确保用药的安全、有效和经济，让药品真正成为我们健康的守护者。（作者单位：河北省张北县花园街社区卫生健康服务中心）

危重病人抢救流程的主要目的是什么

□ 赵娜

在医疗领域，危重病人的抢救是一项至关重要的工作，它直接关系到患者的生命安全和健康恢复。危重病人抢救流程的制定与实施，旨在通过一系列科学、有序、高效的措施，最大限度地提高抢救成功率，降低患者死亡率，并为其后续治疗奠定坚实基础。以下是危重病人抢救流程主要目的的详细解析：

一、迅速识别与评估病情

抢救流程的首要目的是迅速而准确地识别患者的危重状态，并对其病情进行全面、细致的评估。这包括判断患者的生命体征（如心率、呼吸、血压等）、意识状态、疼痛程度以及是否存在休克、呼吸衰竭等紧急状况。通过快速评估，医生能够迅速确定抢救的优先级和紧急程度，为后续治疗方案的制定提供重要依据。

二、建立生命支持通道

危重病人往往需要立即的生命支持措施，如维持呼吸道通畅、进行心肺复苏、建立静脉通道等。抢救流程中，医护人员会迅速采取这些措施，以确保患者的基本生命体征得以维持。通过建立生命支持通道，可以为后续的进一步治疗赢得宝贵的时间，减少因延误治疗而导致的不可逆损害。

三、实施紧急干预与稳定病情

在识别与评估病情后，医护人员会根据患者的具体情况，迅速制定并实施紧急干预

措施。这可能包括给予药物治疗（如升压药、抗生素等）、进行机械通气、实施电除颤等。这些紧急干预措施的目的是迅速稳定患者的病情，防止病情进一步恶化，为后续治疗创造有利条件。

四、优化资源配置与团队协作

危重病人的抢救需要多学科、多部门的紧密协作。抢救流程的制定与实施，有助于优化医疗资源的配置，确保在紧急情况下，各科室能够迅速响应、协同作战。同时，通过明确的分工与协作机制，可以提高医护人员的工作效率，减少因沟通不畅或操作失误而导致的医疗风险。

五、保障患者安全与提升抢救质量

危重病人抢救流程的最终目的是保障患者的生命安全和提升抢救质量。通过科学、规范的抢救流程，可以降低患者在抢救过程中的并发症发生率，提高抢救成功率。同时，流程的实施还有助于提升医护人员的专业素养和应急能力，为医院的整体医疗质量提升贡献力量。

综上所述，危重病人抢救流程的制定与实施对于提高抢救成功率、降低死亡率、保障患者安全与提升医疗质量具有重要意义。在未来的医疗实践中，我们应不断优化和完善抢救流程，为患者提供更加高效、优质的医疗服务。（作者单位：河北省保定市博野县医院）