

处方药和非处方药的区别

□胡 雨

药物在维护健康和治疗疾病中起着重要作用。通常,药物分为两种,即处方药和非处方药。了解处方药和非处方药之间的区别,以及用药注意事项,对于保障患者健康来说至关重要。

两者之间的区别

使用方法: 处方药通常需要在医生的指导下使用,因为它们具有一定的不良反应和风险性,需要医生根据患者的具体情况进行评估和开具处方。而非处方药则不需要医生的处方,消费者可以自行购买和使用,但使用前需仔细阅读说明书。

安全性: 处方药和非处方药在安全性方面存在显著差异,处方药通常具有较大的不良反应和风险性,因此,要医生进行评估和监控。而非处方药相对来说风险较小,但仍需谨慎使用。

药品剂型: 处方药和非处方药的药品剂型不同,处方药通常以注射剂、胶囊剂、片剂等形式存在,而非处方药则以喷雾剂、片剂、胶囊剂、贴剂等形式存在。

药品管理: 通常情况下,处方药需要医生开具处方,且要进行严格的药品管理和监控。而非处方药相对来说管理较为宽松,但仍然需要遵循相

关的药品法规 and 规定。

用药注意事项

用药前阅读说明书: 在使用任何药品之前,都应该仔细阅读药品说明书,了解药品的成分、用法、用量、注意事项及不良反应等方面的信息,如果有疑问,应及时咨询医生或药师。

遵循医生的建议: 对于处方药,必须遵循医生的建议和处方,不要自行更改剂量或使用方式。

不要随意使用非处方药: 非处方药相对来说风险较小,但仍需谨慎使用。消费者在使用非处方药时,应仔细阅读说

明书,按照规定的用法和用量使用,不要滥用。

注意药物间的相互作用: 当使用药品时,必须关注药物之间的相互作用,特别是同时使用多种药品时。不同药物在体内的代谢和作用机制可能相互影响,会导致药效增强或减弱,甚至可能引发不良反应。因此,在同时使用多种药品时,应仔细阅读药品说明书,了解药物相互作用,遵循医生的建议和指导,确保用药的安全性和有效性。

不要随意停用药品: 无论是处方药还是非处方药,都不应该随意停用。如果需要停止使用药品,应咨询医生的意见,

以免造成病情反复或出现其他问题。

特殊人群用药需谨慎: 对于孕妇、儿童、老年人等特殊人群,由于其身体机能和代谢特点的特殊性,用药需格外谨慎。这些人群在使用药品时,应严格遵循医生的建议和药品说明书的要求,确保用药的安全性和有效性。同时,还要根据个人的身体状况和病情,调整药品的剂量和使用方式。如果出现任何不适或疑问,应及时咨询医生或药师,避免因自行用药而导致潜在的风险和危害。

(作者供职于河南省中牟县人民医院)

DR 可早期发现尘肺病

□李金英

尘肺病,是一种长期吸入生产性粉尘所引起的职业性肺部疾病,给劳动者带来身体和心理上的双重负担。然而,随着现代医学技术的发展,尤其是数字化X线摄影(DR)技术的广泛应用,尘肺病的早期发现和治疗变得更便捷和高效。

尘肺病,又称肺尘埃沉着病,是由于长期吸入生产性粉尘并在肺内滞留而引起的以肺组织弥漫性纤维化为主的全身性疾病。它严重影响患者的呼吸功能,严重时甚至危及生命。尘肺病常见于矿工、建筑工人、纺织工人等长期接触粉尘的职业人群。由于早期症状较为隐匿,许多患者往往错过了最佳治疗时机。因此,提高尘肺病的早期发现率,对于改善患者的预后和生活质量具有重要意义。

DR 技术以高分辨率、低辐射剂量等特点,在尘肺病的早期发现中发挥着重要作用。与传统的X

线摄影相比,DR 能够更清晰地显示肺部结构,有助于医生准确判断肺部病变的程度和范围。此外,DR 还具有操作简便、成像速度快等优势,可为患者提供更为便捷的检查方式。

在尘肺病的诊断中,DR 可以显示肺部的纹理、结构和密度等细微变化。对于早期尘肺病患者,DR 影像能够发现肺部的小结节、纤维化等病变,为医生提供有力的诊断依据。同时,通过对比不同时期的DR 影像,医生还可以评估病情的发展情况,为患者制定更为合理的治疗方案。

尘肺病的早期治疗对于阻止病情进展、改善患者预后具有重要意义。一旦确诊尘肺病,患者应积极配合医生的治疗建议,采取药物治疗、氧疗等综合措施,以缓解症状,改善肺功能。此外,患者还应注意改善工作环境,减少粉尘暴露,防止病情恶化。

预防尘肺病的关键在于减少

粉尘暴露。对于职业人群,应佩戴合格的防尘口罩,定期进行健康检查,及时发现并处理粉尘暴露问题。此外,保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强身体免疫力,也有助于预防尘肺病。对于已经患病的患者,除了积极治疗外,还应注重康复锻炼,如进行呼吸操、太极拳等轻度运动,以改善呼吸功能。

尘肺病作为一种职业病,应该得到社会的高度关注。政府和企业应加强尘肺病防治知识的普及和培训,为职工提供合格的劳动保护措施。同时,加大尘肺病患者的救治力度,为他们提供及时、有效的治疗和康复服务。

尘肺病并不可怕,只要提高警惕,加强预防,并借助DR 等现代医学技术手段进行早期发现和治疗,就能够有效控制病情的发展,改善患者的生活质量。

(作者供职于山东省肥城市疾病预防控制中心)

你也受到鼻炎困扰吗？

□陈晓华

鼻炎,这个看似不起眼的病症,却会给许多人带来了不小的困扰。无论是鼻塞、流涕,还是头痛、嗅觉减退,这些症状都严重影响着患者的生活质量。

鼻炎,顾名思义,是指鼻腔黏膜的炎症。这种炎症可以由多种原因引起,如病毒感染、细菌感染、过敏原刺激等。鼻炎的症状多种多样,最常见的就是鼻塞、流涕、打喷嚏等。此外,有些患者还可能出现头痛、嗅觉减退、喉咙不适等症状。这些症状不仅影响患者的日常生活,还可能导致患者产生焦虑、烦躁等负面情绪。

那么,鼻炎的成因又有哪些呢? 病毒感染是鼻炎的主要成因之一,如感冒病毒、流感病毒等。细菌感染也是鼻炎的常见原因,如鼻窦炎等。此外,过敏反应也是鼻炎的一个重要成因。过敏原可以是花粉、尘螨、动物皮毛等,这些

物质会刺激鼻腔黏膜,引发炎症反应。因此,对于容易过敏的人来说,避免接触过敏原是预防鼻炎的关键。

了解鼻炎的成因后,再来看看如何预防和治疗鼻炎。首先,保持良好的生活习惯是预防鼻炎的基础。这包括保证充足的睡眠、合理饮食、适度运动等。此外,注意个人卫生,勤洗手、戴口罩等也是预防鼻炎的有效措施。对于已经患上鼻炎的患者,治疗方法则根据病因和症状的不同而不同。一般来说,轻度鼻炎可以通过药物治疗、物理治疗等方法缓解症状;而重度鼻炎则可能需要手术治疗。在治疗过程中,患者应遵循医生的建议,按时服药、定期复查,以便及时调整治疗方案。

除了医学治疗,日常生活中的一些小窍门也能缓解鼻炎症状。例如,保持室内空气流通,避免长

时间待在封闭、空气污浊的环境中;多喝水,保持鼻腔湿润;用温盐水清洗鼻腔,有助于清除鼻腔内的过敏原和细菌;避免过度使用鼻腔喷雾剂或滴鼻剂,以免产生依赖性 or 加重症状。

此外,对于过敏性鼻炎患者来说,了解并避免接触过敏原至关重要。这包括定期清洁家居环境,减少尘螨、霉菌等过敏源的滋生;在外出时佩戴口罩,避免吸入花粉等过敏原;对宠物过敏的人应尽量避免接触宠物毛发和皮屑。

鼻炎并非无法治愈,通过科学的诊断和治疗,大多数鼻炎患者都能得到有效缓解甚至治愈。因此,面对鼻炎,不必过于恐慌或焦虑,应该积极寻求医生的帮助,采取合适的治疗方法,调整生活习惯,逐步改善鼻腔环境。

(作者供职于山东省烟台业达医院)

中医治疗肠胃炎

□张丽霞

肠胃炎是常见的消化系统疾病,主要表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐等。在中医内科的视角下,肠胃炎往往与脾胃功能失调、外感邪气、饮食不节等因素有关。

对肠胃炎的认识

中医认为,肠胃炎的发生多与脾胃功能失调有关。脾胃为后天之本,主运化水谷精微,若脾胃功能受损,则水谷不化,湿热内生,引发肠胃炎。此外,外感邪气如风寒暑湿等,或饮食不节、过食生冷油腻等,也易损伤脾胃,导致肠胃炎。

应对肠胃炎的策略

调理脾胃,恢复功能: 中医注重整体调理,对于肠胃炎患者,首先要调理脾胃功能。可以通过服用健脾和胃的中药,如党参、白术、茯苓等,以增强脾胃运化能力,促进水谷精微的吸收和利用。

祛邪外出,清热解暑: 对于由外感邪气引起的肠胃炎,中医强调祛邪外出,清热解暑。可以选用具有解表散寒、清热解暑作用的中药,如金银花、连翘、板蓝根等,以驱散外邪,减轻症状。

饮食调养,预防复发: 中医非常重视饮食调养在肠胃炎治疗中的作用。患者应遵循“三分治七分养”的原则,饮食宜清淡易消化,避免生冷、油腻、辛辣等刺激性食物。同时,保持规律的饮食习惯,避免过饥过饱,以减轻脾胃负担。

中医特色疗法

中医特色疗法是指在中医理论指导下,结合长期临床实践,形成的一系列独特的治疗方法。这些方法以整体观念和辨证论治为核心,旨在调整人体内部环境,恢

复阴阳平衡,达到治疗疾病的目的。

针灸疗法: 针灸是中医的经典疗法之一,通过刺激人体的特定穴位,利用银针的提插捻转,达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳的目的。针灸对于多种疾病都有显著的治疗效果,如疼痛性疾病、消化系统疾病等。

推拿按摩: 推拿按摩是中医的物理疗法,通过手法作用于人体的特定部位或穴位,达到舒筋活络、行气活血、调整脏腑功能的效果。推拿按摩对于改善血液循环、促进新陈代谢等有很好的作用。

拔罐疗法: 拔罐是借助热力排除罐内空气,使罐吸附于皮肤,造成瘀血现象的一种疗法。拔罐可以逐寒祛湿、疏通经络、祛瘀滞、行气活血、消肿止痛,对于治疗风寒湿痹等病症有很好的效果。

艾灸疗法: 艾灸是将艾绒制成艾条,点燃后熏烤人体的特定穴位,通过温热刺激和艾叶的药理作用,达到温经散寒、行气活血、扶正祛邪的目的。艾灸对于治疗虚寒性疾病、疼痛性疾病等有很好的效果。

中药疗法: 中药疗法是中医的特色之一,通过服用中药汤剂、丸剂、散剂等,达到调整人体内部环境,恢复阴阳平衡的目的。中药的处方根据个体差异和疾病性质进行辨证论治,具有针对性强、副作用小的特点。

中医在应对肠胃炎方面有着独特的优势和丰富的经验,通过调理脾胃功能、祛邪外出、清热解暑及饮食调养等方法,结合中医特色疗法,可以有效缓解肠胃炎的症状,预防复发。同时,保持良好的生活习惯和心态也是预防肠胃炎的重要措施。

(作者供职于山东省五莲县人民医院)

常见的超声检查项目有哪些

□刘军永

超声检查作为现代医学中常用的无创性检查手段,具有操作简便、实时成像、费用相对较低等优点,广泛应用于临床各个领域。通过高频声波与人体组织的相互作用,超声能够实时反映人体内部的结构和功能状态,为疾病的诊断提供重要依据。

腹部超声检查: 腹部超声检查是应用最广泛的超声检查项目之一,通过高频声波对腹部脏器进行探查,可以实时观察肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等器官的形态、大小和内部结构。这种检查主要用于诊断腹部脏器的占位性病变,如肝囊肿、胆结石、肾结石等,还可以评估肝脏功能、胆道系统通畅情况。

心脏超声检查: 心脏超声检查是评估心脏结构和功能的重要手段。通过超声波对心脏各腔室、瓣膜、血管等结构进行观察,可以了解心脏的大小、形态、室壁厚度及心肌的运动情况。这种检查主要用于诊断心脏瓣膜病、心脏病、心包积液等心脏疾病,还可以评估心脏功能,如射血分数等。

妇产科超声检查: 妇产科超声检查是孕妇产检和妇科疾病诊断的常用手段。通过超声检查,可以观察胎儿的生长发育情况,评估胎儿的大小、胎位、羊水情况等。同时,还可以诊断子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病,以及评估盆腔内其他结构的情况。

血管超声检查: 血管超声检查主要用于评估血管的结构和功能。通过对颈部动脉、下肢动脉、肾动脉等血管的检查,可以了解血管的内径、血流速度、血管壁厚度等信息,从而诊断动脉粥样硬化、血管狭窄、血栓形成等血管疾病。这种检查对于预防和治疗血管疾病具有重要意义。

浅表器官超声检查: 浅表器官超声检查主要针对甲状腺、乳腺、淋巴结等体表器官进行检查。通过高频声波对这些器官进行观察,可以发现结节、囊肿、肿瘤等病变,评估病变的大小、形态、边界等信息,为临床诊断和治疗提供重要依据。

肌肉骨骼超声检查: 肌肉骨骼超声检查主要用于诊断肌肉、肌腱、韧带等软组织疾病,以及关节病变。通过超声检查,可以观察软组织的形态、结构及血流情况,诊断肌肉撕裂、肌腱炎、滑囊炎等疾病。此外,超声检查还可以用于评估关节积液、关节软骨损伤等情况。

经颅多普勒超声检查: 这是一种通过头骨评估颅内血管血流情况的检查方法,可以检测颅内血管的血流速度、方向、频谱等参数,评估脑血管的功能状态。

超声检查作为一种重要的医学影像检查方法,具有广泛的应用范围。通过腹部、心脏、妇产科、血管、浅表器官、肌肉骨骼及经颅多普勒等超声检查项目,医生可以全面评估人体各部位的组织结构和功能状态,为疾病的诊断和治疗提供重要依据。

(作者供职于山东省广饶县丁庄中心卫生院)

产后出血的预防和护理技巧

□赵秀真

产后出血是指胎儿娩出后24小时内,阴道分娩产妇出血量≥500毫升、剖宫产术分娩产妇出血量≥1000毫升。这是一种非常严重的医疗紧急情况,需要高度重视。那么,产后出血的原因是什么,又该如何预防和护理呢?

产后出血的原因

子宫收缩乏力: 在分娩过程中,子宫需要通过强烈的收缩来止血。如果子宫不能有效收缩,就会导致血液无法排出,从而引发出血。

软产道损伤: 在分娩过程中,如果软产道受到过度的压力或撕裂,就可能引发出血。

胎盘因素: 如果胎盘没有完全剥离,或者剥离后有残留,就可能引发出血。

凝血功能障碍: 是指身体的凝血机制出现问题,无法有效地阻止出血。

预防产后出血的方法

做好科学备孕(孕前三~6个月): 开始备孕前,应进行全面体检,及时治疗贫血、凝血功能疾病、肝脏疾病、高血压病、糖尿病等基础疾病。备孕期间,准妈妈们应该保持健康的生活方式,包括均衡的饮食,多吃富含铁的食物,适量的运动和充足的休息。

加强产前保健 定期产检: 及时发现并处理孕期并发症,如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病。孕期合理控制体重增长,避免胎儿过大。有高危因素的孕妇(如多胎妊娠、前置胎盘等),应提前住院待产。

促进自然分娩 尽量避免无指征的剖宫产: 增强自然分娩的信心和决心。相比剖宫产,自然分娩对子宫的损伤较小,可以降低产后出血的风险。

注重产后观察 产后2小时是发生产后出血的高危时段: 要及时排尿,预防尿潴留。新妈妈产后应密切观察自己的身体状况,一旦出现出血量增多、腹痛、头晕、冷汗、心悸、口渴、烦躁等不适症状,应立即就医。少数产妇可能会出现晚期产后出血,即产后24小时至42天内发生大量出血。尽快进行母乳喂养也是预防产后出血的有效措施。

产后出血的护理技巧

保持休息: 产后出血后,新妈妈们需要充分休息,避免剧烈运动和提重物,以减少出血的风险。

饮食调理: 新妈妈们应该吃富含铁质的食物,如红肉、绿叶蔬菜和豆类,以帮助身体恢复血液。同时,也应该避免食用刺激性强的食物,如辣椒和咖啡。

心理支持: 产后出血会给产妇带来很大的心理压力和恐惧感。家人和医护人员要给予产妇心理支持,安慰她们的情绪,帮助她们克服恐惧和焦虑。

预防感染: 产后出血容易导致感染,因此要注意预防感染。医护人员可能会对产妇使用一些抗生素和抗炎药物来预防感染。同时,产妇也要注意个人卫生,保持清洁干燥。

总之,产后出血是一种危险的状况,但通过科学的预防和护理技巧,可以有效地降低发生率并提高救治成功率。

(作者供职于山东省聊城市临清市人民医院)

产科护士教您如何“坐月子”

□李曼曼

在中国传统习俗中,“坐月子”被视为产后恢复的关键阶段。这一时期,新妈妈需要遵循一系列特定的生活方式和饮食规则,以促进身体健康恢复,预防产后并发症。

生活习惯篇

休息与活动: 新妈妈产后初期应保证充足的卧床休息,避免劳累,但并非绝对静卧不动,可根据身体状况逐渐增加轻度活动,如产后恢复瑜伽、散步等,有助于子宫复旧,排出恶露,还可以预防下肢静脉曲张。

保暖与清洁: 室温宜保持在24摄氏度~26摄氏度,避免

吹风受凉,尤其注意腹部和脚部的保暖。同时,需保持个人卫生,尤其是会阴部的清洁,洗澡宜采用擦浴或淋浴,避免盆浴,以防感染。

禁止性生活: 产后42天内应禁止性生活,以免引起感染或伤口撕裂。另外,产后恶露排出期间,要经常更换卫生巾,保持外阴干燥清洁。

饮食调理篇

营养均衡: 饮食应以易消化、营养丰富的食物为主,包含优质蛋白质、维生素和矿物质,如鱼肉蛋奶、新鲜蔬果、全谷类食物等,同时避免过于油腻和寒凉的食物。

多喝水,少盐限糖: 饮水充足有助于乳汁分泌,但应避免饮用含咖啡因和酒精的饮品。产后饮食应低盐,以减轻肾脏负担,同时限制甜食的摄入,防止血糖波动。

少食多餐: 采取少食多餐的方式,既能满足营养需求,又可减轻胃肠负担。同时,注意产后第一周宜清淡,随着身体逐渐恢复,再逐渐增加营养摄入。

产后恢复篇

乳房护理: 尽早开奶,按需哺乳,保持哺乳规律,预防乳腺炎。如出现乳胀、乳腺堵塞等问题,应及时寻求专业人士的

帮助。

子宫恢复: 产后要密切关注子宫复旧情况,如有异常出血或腹痛加剧,需尽快就医。做一些有助于子宫收缩的轻度运动也有助于恢复。

产后恢复运动: 在医生的指导下,适时开展产后恢复体操,如凯格尔运动等,有助于盆底肌群的恢复、预防尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。

心理调适篇

情感支持: 新妈妈面临角色转变和身体变化,可能会产生各种情绪反应,家人和社会应给予理解和支持,必要时接受专业心理咨询。

自我调适: 新妈妈要学会倾听自己的身体和情绪信号,合理安排休息和娱乐时间,不要过分压抑自己,更不要忽视自己的需求。

科学坐月子的核心: 是以人为本,兼顾身体恢复与心理调适,注重营养、运动、休息和个人卫生的平衡。产科护士提供的专业指导,旨在帮助新妈妈们顺利度过这一特殊时期。在任何情况下,如有疑问或不适,务必及时向医护人员咨询,遵循医嘱,才是安全、科学“坐月子”的根本保障。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)