

常见眼科疾病的用药知识

□温标准

临床上常见的眼科疾病较多。患者若存在眼科疾病,要在医生指导下规范治疗。药物治疗是眼科疾病的常见治疗方式。下面,笔者为大家介绍一些常见眼科疾病的用药知识,供大家参考。

常见眼科疾病有哪些

眼科疾病对日常生活的影响较大。常见的眼科疾病包括干眼症、睑腺炎、白内障、角膜炎、结膜炎、青光眼等。

干眼症 患者通常会感觉到眼部干涩,有烧灼感,甚至视物模糊,通常与用眼过度、环境因素或全身性疾病有关。

角膜炎 一般是由角膜受

到感染、外伤或暴露于刺激性物质等原因引起,可能导致眼睛疼痛、流泪、畏光等。

结膜炎 结膜组织发炎,一般由细菌、病毒或过敏反应引起,主要表现为结膜充血,可出现眼痛、眼痒、异物感、结膜囊处有大量脓性分泌物。

青光眼 眼内压升高导致的眼部疾病,常见表现为视物模糊、头痛、眼胀等,可导致视力下降甚至失明,需要早期发现和治疗。

睑腺炎 睑腺感染细菌之后,会在眼睑形成硬结,主要表现为眼睑红肿、睑缘干痒、刺痛和异物感。

白内障 由晶状体混浊引起,

多见于老年人,表现为视力逐渐下降、晶状体混浊,严重时可能导致失明。

常见眼科疾病的用药知识

常见眼科疾病的用药知识主要如下:

干眼症 可使用人工泪液或润滑滴眼液以缓解症状,如玻璃酸钠滴眼液等,同时可配合眼部热敷、按摩等物理治疗方法,以缓解不适症状。

角膜炎 可遵医嘱使用抗生素眼药水,抗病毒眼药水,以及抗真菌药物,如左氧氟沙星滴眼液、利巴韦林滴眼液、更昔洛韦滴眼液、阿昔洛韦滴眼液等药物。

结膜炎 可遵医嘱使用抗生

素药物、抗病毒药物进行治疗,如妥布霉素滴眼液、盐酸莫西沙星滴眼液、盐酸左氧氟沙星滴眼液、更昔洛韦滴眼液、阿昔洛韦滴眼液等药物。

青光眼 青光眼的治疗原则是降低患者的眼内压,可遵医嘱使用降眼压药物,如毛果芸香碱滴眼液、噻吗洛尔滴眼液、盐酸卡替洛尔滴眼液等,以控制眼压。

睑腺炎 可听从医生建议使用盐酸林可霉素滴眼液、妥布霉素滴眼液、盐酸左氧氟沙星滴眼液以及红霉素眼膏等药物,有助于减轻眼部不适。

白内障 目前没有药物能治愈白内障。早期的白内障患者可

在医生指导下采用抗氧化剂和晶状体蛋白保护剂减缓白内障的成熟,常用的药物包括谷胱甘肽滴眼液、维生素C片、吡诺克辛滴眼液以及法可林滴眼液等。较为严重的白内障,则需要手术治疗才能治愈。

许多人往往忽视眼科疾病,而造成严重后果。实质上,眼科疾病不容忽视,若出现眼部不适,一定要及时前往医院明确诊断,积极配合医生进行对应的治疗。在用药期间,患者一定要注意眼部卫生,避免长时间用眼,有助于减轻眼部不适。

(作者供职于广东省梅州市梅县区南口镇中心卫生院眼科)

怎样提高尿常规检查准确率

□樊赞辉

洁净的容器内,避免污染。

男性和女性的尿液检查基本相同,但是需要注意,在女性检查尿常规中,尿液采集一定不能

在月经期间进行,前后3天也不宜。因为经血进入尿液中,会导致内部杂质增多,对检查结果造成影响。同样,男性在尿液采集过程中也需要特别注意,不能将精液混入尿液中,否则也会导致检查结果出现误差。

尿液标本采集后,需要在规定的时间内送到检验科检验;如

果采集后未能及时检验,尿液中的成分或部分物质浓度会发生变化,增加检验结果误差的风险,降低尿液检查结果的准确性。

很多患者在尿液检查前,使用了部分药物,如抗生素,该药物能够杀菌,为此同样会影响检查结果的准确性。因此,在尿常规检查前,大家需要注意,避免使用影响检查结果的药物,这样能够使检查结果更加精准。

除了上述因素可以导致尿常规检查结果误差外,仪器的使用

会影响检查结果的,尽量避免这种情况的出现。而且,尿常规检查最好取清晨的第一次中段尿液,这样更能反映机体的健康水平。

在尿常规检查前,饮水过多会造成尿中成分被大量稀释,导致检查结果不准确。因此,建议检查前一天晚上不要大量饮水,尤其是20时以后。

科学使用相关的检验仪器

除了上述因素可以导致尿常规检查结果误差外,仪器的使用

同样会对检查结果产生影响。检验科的人员需要定期对仪器进行校准。常见的尿常规检查方法以显微镜检测和尿液分析等,不同仪器检查中尿液指标存在差异。显微镜检测主要以物理方法进行,具有较为复杂的检验过程。尿液分析仪检验过程便捷,操作性较好,但是准确性有待提升。上述两种方法各有优势,为提升检验结果的准确性,可以将上述两种方法进行联合。

导致尿常规检查结果不准确的原因有很多,大家在看完文章后应该有所了解。在尿常规检查中,规范自身行为,可以保证尿液检查结果的准确性。

(作者供职于河南省三门峡灵宝市城关镇卫生院检验科)

正确认识和管理高血压

□邓艳

高血压的诊断

高血压的诊断主要依赖于血压测量。为了获得准确的血压数据,医生通常会采用多种方法相结合的方式,包括诊室血压测量、家庭血压监测和24小时动态血压监测等。

诊室血压测量 这是较为常用的血压测量方法。患者需要在平静的状态下,由专业医务人员使用标准的血压计进行测量。至少测量两次血压,取平均值作为诊断依据。

家庭血压监测 患者可自行在家中经过验证的电子血压计进行测量,并记录测量结果供医生参考。家庭血压监测有助于发现“白大衣高血压”(即在诊室测量时血压升高,而在诊室测量时血压正常)和“隐匿性高血压”(即在家中测量时血压升高,而在诊室测量时血压正常)等特殊状况。

24小时动态血压监测 通过佩戴便携式血压监测设备,连续24小时监测患者的血压变化。这种方法可以提供更为全面、准确的血压数据,有助于发现夜间高血压等特殊类型的高血压。

在诊断过程中,医生还会综合考虑患者的病史、症状、体征以及实验室检查结果等因素,以排除继发性高血压的可能性。

高血压的治疗

高血压的治疗包括非药物治

疗和药物治疗。对于初诊为高血压的患者,一般建议先进行非药物治疗,即生活方式干预。如果非药物治疗效果不佳或患者存在高危因素,则需要启动药物治疗。

非药物治疗

限制钠盐的摄入量: 减少食盐摄入量是降低血压的有效措施之一。建议每天食盐摄入量不超过5克。

合理膳食: 增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维和维生素的食物摄入量,减少高脂肪、高热量的食物摄入量。

控制体重: 肥胖是高血压的重要危险因素之一。坚持合理膳食和规律的体力活动,能够显著降低血压,改善心血管健康。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,或75分钟的高强度有氧运动,也可以结合力量训练、柔韧性练习等多种运动方式。

戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素。吸烟会导致血管收缩,血压升高;而过量饮酒则会使心脏负担加重,引发心律失常等问题。因此,高血压患者应尽早戒烟,限制酒精摄入量,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。

减轻精神压力: 长期的精神压力过大,会导致交感神经兴奋,血压升高。因此,血压过高的患者应学会放松心情,通过冥想、瑜

伽、听音乐等方式缓解压力,保持心态平和。

药物治疗

当非药物治疗措施无法有效控制血压时,医生会根据患者的具体情况开具降压药物。降压药物种类繁多,作用机制各异,常见的有以下几类:

利尿剂: 通过增加尿量,减少体内水分和钠的滞留,从而降低血压。适用于盐敏感性高血压患者和老年高血压患者。

β受体阻滞剂: 通过抑制心脏β受体,降低心率、心肌收缩力和心脏血液输出量,从而降低血压。适用于心率较快、合并心绞痛或心肌梗死的高血压患者。

钙通道阻滞剂: 通过抑制钙离子进入血管平滑肌细胞,松弛血管平滑肌,降低外周血管阻力,从而降低血压。适用于老年高血压、单纯收缩期高血压和合并动脉粥样硬化的患者。

血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素受体拮抗剂: 通过抑制血管紧张素系统,扩张血管,降低血压。同时,这两类药物还具有改善心室重构、减少尿蛋白、保护器官等作用,适用于合并糖尿病、慢性肾脏病、心力衰竭等的高血压患者。

其他药物:如α受体阻滞剂、中枢性降压药、血管扩张剂等,也用于特定情况下的高血压治疗。在治疗过程中,患者应遵循医嘱,

按时按量服药,不可随意增减剂量或更换药物。同时,应定期监测血压,根据血压控制情况调整治疗方案。

高血压的预防与管理

高血压的预防与管理是一个长期而持续的过程,需要患者、家属和医疗团队的共同努力。以下是一些预防与管理高血压的建议:

健康生活方式: 保持健康的生活方式是预防高血压的基础。合理饮食、适度运动、戒烟限酒、减轻精神压力等措施都有助于降低高血压的发病风险。

定期体检: 定期进行血压检测和健康体检,及时发现并干预高血压前期状态,有助于预防高血压的发生和发展。

规范治疗: 一旦被诊断为高血压,患者应积极接受规范治疗,按时服药,定期复诊,根据医嘱调整治疗方案。

家庭支持: 家庭成员应给予患者充分的关心和支持,帮助患者建立健康的生活习惯,监督患者按时服药,鼓励患者积极面对疾病。

健康教育: 加强高血压的健康教育,提高公众对高血压的认识和重视程度,有助于推动高血压的预防、治疗和管理工作的。

高血压作为一种常见的慢性疾病,其预防与管理需要全社会的共同努力。通过健康的生活方式、定期体检、规范治疗,以及家庭和社会的支持,我们可以有效控制高血压,降低其带来的危害,提高患者的生活质量。

(作者供职于四川省三台县人民医院)

重症肌无力属于一种自身免疫性疾病,患者主要存在神经肌肉接头处的传递障碍,从而导致肌肉无力。有效的家庭护理不仅可以提升患者的生活质量,同时也能有效缓解病情。因此,家庭护理对患者来说尤其重要。本文主要介绍重症肌无力患者的家庭护理措施,旨在帮助患者及其家属更好地应对这一疾病的挑战。

营造适宜的生活环境

重症肌无力患者需要一个安静、整洁且空气流通的环境。因此,患者家属应注意保持患者生活的室内环境整洁,并定期开窗通风,保持空气清新。同时,尽量减少患者生活环境中的杂物堆积,以免对患者日常行动带来不便和增加摔倒的风险。家具棱角应做好防撞保护,避免摆放易碎物品,地面可铺设防滑垫,从而为患者营造舒适且安全的生活环境。

注意个人卫生和护理

重症肌无力患者日常保持个人卫生非常重要。患者家属应协助患者勤换衣物,保持身体清洁、舒适,避免出现皮肤感染。另外,患者还需定期进行口腔清洁工作,并保持皮肤干燥。如果需要长期卧床,患者应选择柔软的床垫或气垫床。患者家属要定时帮助患者翻身,以免出现压疮。

饮食调理和营养补充

重症肌无力患者应重视饮食调理,并做好营养补充。日常饮食应以清淡易消化的食物为主,避免吃一些辛辣、油腻等刺激性食物,以免加重胃部负担。患者的饮食应以高蛋白、高营养食物为主,如鱼肉、牛肉、羊肉以及牛奶等。在烹饪食物时,应尽量以蒸、煮、炖为主,这样可以使食物的有效成分充分保留。另外,患者应避免饮用碳酸饮料等容易引起胃酸的饮料。

坚持运动与康复锻炼

重症肌无力患者虽然存在肌肉无力的情况,但是坚持进行适度运动,不仅能增强体质,也能有效提升患者的生活质量。患者家属应根据医生的指导,协助患者进行适合患者的运动与康复锻炼,如缓慢走路、伸展四肢等。患者也可以坚持练瑜伽,提升身体的柔韧性与平衡能力。

患者运动时要适度,避免身体过度劳累,否则可能加重病情。如果患者长期卧床,患者家属应定期按摩及活动患者肢体,以免出现肌肉萎缩及关节挛缩等。

心理健康与情绪调节

重症肌无力不仅对患者的身体造成影响,还会引起一些心理问题。因此,患者家属应多关注患者的心理健康状态及情绪变化,多和患者沟通,了解其情绪的变化,并及时给予患者心理支持。通过多鼓励患者,让其保持积极的心态,从而树立战胜疾病的信心。另外,日常生活中应避免患者受到较大的刺激,因为情绪波动过大会导致病情加重。

关注病情变化

患者家属平时应密切做好患者病情变化的观察,如果患者有呼吸无力等严重的重症肌无力迹象,应及时护送患者到医院接受治疗。平时,患者应根据医嘱按时按量服用药物,并定期去医院复查,医生可以根据患者的病情变化对治疗方案及时进行调整。

营造良好的家庭氛围

良好的家庭氛围,对患者的康复非常重要。患者家属应营造出温馨和谐的家庭生活氛围,让患者充分感受到来自家人的关爱与支持。患者家属也要多鼓励患者积极参与家庭活动,从而提高患者的归属感及自信心。

(作者供职于山东省立医院菏泽医院脑科院区神经内科病科)



重症肌无力患者如何进行家庭护理

□宫正云 文/图

生活方式医学在体检后健康管理中的应用

□段学英

随着现代医疗技术的不断进步和人们健康意识的日益提高,体检后健康管理已成为医疗服务体系中不可或缺的一环。在这一背景下,生活方式医学作为一种新兴的健康管理模式,以其独特的优势逐渐在体检后健康管理中崭露头角。

本文主要从生活方式医学的概念、重要性、应用现状及未来展望等方面,深入探讨其在体检后健康管理中的落地与实施。

生活方式医学概述

生活方式医学是一门关注个体日常生活方式(包括饮食、运动、睡眠、心理等)与健康之间关系的学科。生活方式医学强调通过非药物、非手术的方式,对不健康的生活方式进行干预和调整,从而达到预防疾病、促进健康的目的。生活方式医学的核心在于治未病,即通过改善生活习惯来预防疾病的发生和发展,专注于通过预防和治疗生活方式相关疾

病来促进健康和预防疾病。

重要意义

生活方式医学在体检后健康管理中的应用,不仅有助于提高患者的生活质量,还能减少医疗费用,提高医疗资源的利用效率。对患者的生活方式进行评估,包括饮食、运动、睡眠、压力管理等,能够识别健康风险因素。利用这种方式,医院能够为患者提供更全面、可持续的健康管理服务。

预防疾病复发 患者体检后,针对发现的健康问题,通过生活方式医学的干预,可以有效预防疾病的复发或进一步恶化。

提升患者的生活质量 通过科学的生活方式指导,帮助患者改善身体状况,提高生活质量,减少因疾病带来的痛苦和不便。

降低医疗成本 生活方式医学的介入可以减少患者对药物和手术的依赖,从而降低医疗成本,减轻社会负担。

促进医患沟通 生活方式医学的实施,需要医生和患者之间密切沟通和合作,有助于建立更加和谐的医患关系。

应用现状

个性化健康指导 根据体检结果,医生为患者提供个性化的饮食、运动、睡眠、压力管理建议,帮助患者制定科学合理的健康计划。

健康教育 医院通过讲座、宣传册、微信公众号等多种形式,向患者普及健康知识,提高患者的健康意识和自我管理的能力。

健康管理团队建设 一部分医院已经建立了由医生、营养师、心理咨询师等多学科人员组成的健康管理团队,为患者提供全方位的健康管理服务。

落地策略 完善相关法律法规 政府应出台相关法律法规,鼓励和支持医院开展生活方式医学服务,为其提供法律保障和资金支持。

加强人才培养和引进 医院应加大对生活方式医学领域人才培养和引进力度,提高专业人员的数量和素质。

推广健康管理理念 医院应通过各种渠道和方式,积极推广健康管理的理念,提高患者和公众对生活方式医学的认识和接受度。

建立有效的激励机制 医院应建立有效的激励机制,鼓励医务人员积极参与生活方式医学服务,提高他们的工作积极性和服务质量。

加强科研和技术创新 医院应加强与科研机构、高校等单位合作,推动生活方式医学领域的科研和技术创新,为临床应用提供有力支持。

未来展望 随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,生活方式医学在体检后健康管理中的应用前景将更加广阔。未来,生活方式医学将更加注重个性化、精准化和智能化的发展,通过大数据、人工智能等先进技术的应用,为患者提供更加高效、便捷、个性化的健康管理服务。同时,随着医药卫生体制改革和医疗资源的优化配置,生活方式医学将在预防医学、康复医学等领域发挥更加重要的作用,为实现全民健康目标贡献更大的力量。

生活方式医学作为体检后健康管理的重要组成部分,具有广阔的发展前景和重要的应用价值。不断完善相关法律法规,加强人才培养和引进,推广健康管理理念,建立有效的激励机制,以及加强科研和技术创新等措施的实施,我们有理由相信生活方式医学将在体检后健康管理中发挥更加重要的作用。

中发挥更加重要的作用。

挑战与对策

尽管生活方式医学在体检后健康管理中展现出巨大潜力,但其推广和实施仍面临诸多挑战。

患者依从性不足 一部分患者难以长期坚持健康的生活方式。对策包括加强健康教育,提高患者的认知水平;设置阶段性目标,增强患者的成就感;以及利用社交媒体等工具,提供持续的监督和激励。

资源分配不均 优质的生活方式医学服务资源多集中在大型医院,基层医疗机构相对匮乏。政府应加大对基层医疗机构的投入力度,支持其开展生活方式医学服务;同时,鼓励大型医院与基层医疗机构建立合作关系,实现资源共享和优势互补。

专业人才短缺 生活方式医学领域需要跨学科的专业人才。高校和医疗机构应加强相关专业

的设置和培养,同时吸引更多人才投身这一领域。

数据整合与利用 健康管理过程中产生的大量数据需要有效整合和利用。医院应建立完善的信息系统,实现数据的互联互通;同时,加强数据分析与挖掘能力,为个性化健康管理提供科学依据。

总之,生活方式医学作为体检后健康管理的重要组成部分,其核心理念在于通过改善个体的生活方式来预防疾病、促进健康。面对挑战与机遇并存的未来,我们需要不断探索和创新,完善相关法律法规,加强人才培养与引进,推广健康管理理念,建立有效的激励机制,以及加强科研与技术创新等措施的实施,以推动生活方式医学在体检后健康管理中的深入落地与持续发展。

(作者供职于云南省昆明市第一人民医院)