

关于麻醉 你了解多少

□李思思

麻醉的基本情况

麻醉是指将药物或其他措施用在患者身上,使患者局部或者全身发生一段时间的知觉丧失和痛觉丧失的情况,以便进行手术或其他治疗的一种方法。麻醉的目的是使患者在手术或治疗期间保持无痛或舒适状态,同时保证患者生命体征的稳定。

麻醉一般分为局部麻醉和全身麻醉两种类型。局部麻醉通常用于手术或治疗区域麻醉,不影响患者的意识,常用于拔牙或小外科手术等;而全身麻醉可以使患者完全失去知觉和意识、通常用于较大的外科手术,如心脏手术等。

麻醉需要在专业麻醉医生的指导下进行。如果出现麻醉相关并发症,可能对患者的生命安全产生严重影响。在进行麻醉之前,医生会对患者的身体情况、病史和用药情况进行评估,从而决定最合适的麻醉方式和药物。

认识麻醉的起效过程

麻醉药物的起效过程主要包括以下几个阶段:

意识淡化期:麻醉药物开始进入患者体内后,通常会有一段意识的意识淡化期,此时患者开始意识不清,感到有些轻度醉意。

麻醉诱导期:随着药物的继续作用,麻醉药物会进一步深入患者体内,使患者进入麻醉诱导期。在这个阶段,患者开始失去意识,眼

角膜反射和瞳孔反应变迟钝,肌张力和反射活动逐渐消失。

麻醉平台期:当麻醉药物的浓度达到一定程度时,患者会进入麻醉平台期,这时患者的生命体征开始变得稳定,呼吸和循环系统也得到较好的控制。在手术期间,多数麻醉医生会使患者维持在麻醉平台期。

麻醉恢复期:手术结束后,麻醉药物逐渐被分解并清除到体外,患者会进入麻醉恢复期。在这个阶段,患者开始脱离麻醉,意识开始恢复,但是肌张力和反射活动还未完全恢复,需要继续监护和护理。

不同的麻醉药物和剂量会对

角膜反射和瞳孔反应变迟钝,肌张力和反射活动逐渐消失。

麻醉平台期:当麻醉药物的浓度达到一定程度时,患者会进入麻醉平台期,这时患者的生命体征开始变得稳定,呼吸和循环系统也得到较好的控制。在手术期间,多数麻醉医生会使患者维持在麻醉平台期。

麻醉恢复期:手术结束后,麻醉药物逐渐被分解并清除到体外,患者会进入麻醉恢复期。在这个阶段,患者开始脱离麻醉,意识开始恢复,但是肌张力和反射活动还未完全恢复,需要继续监护和护理。

不同的麻醉药物和剂量会对

麻醉的起效过程产生不同的影响。因此,麻醉医生需要根据患者的具体情况和手术需求来选择最合适的麻醉药物和剂量,以确保麻醉安全和有效。

麻醉的风险有哪些

在麻醉的过程中也存在一些风险,包括但不限于以下方面:全身麻醉药物会抑制患者的呼吸系统,导致呼吸不畅或呼吸暂停,进而对患者的生命构成威胁。有些麻醉药物可能会在短时间内降低患者的血压和心率,可出现低血压、心律失常等情况,也会对患者的生命构成威胁。有时候,麻醉药物可能会引起过敏反应,包括荨

麻疹、呼吸道水肿、休克等,这些反应可能威胁患者的生命。即使在麻醉过程中医生进行了一系列评估和监控,仍然可能发生麻醉意外,如口腔损伤、喉返神经损伤、骨折等,可能对患者的健康造成影响。有些患者在长时间接受麻醉后,可能会出现记忆问题、认知障碍、肌肉无力等问题。

因此,在麻醉过程中,麻醉医生需要密切关注患者的生命体征和反应,及时处理可能出现的麻醉相关并发症,保证麻醉治疗的安全和有效。

(作者供职于重庆医科大学附属口腔医院麻醉科)

前列腺增生是病理组织学的一种进行性良性增生,相当一部分患者不一定有临床症状,少数人可能出现尿潴留、肾功能不全等并发症。因此,如果在健康体检时仅发现前列腺增大,而无其他不适症状或仅有轻度下尿路症状,可能不需要马上采取积极的措施进行处理,可以进行等待观察。此时,等待观察是一种合理的选择。严格地说,等待观察也是一种治疗,是一种非药物、非手术的治疗措施,主要包括以下几方面的内容:

健康教育 医生会让患者了解前列腺增生的相关知识,如疾病的基本过程和可能的临床进展以及等待观察的效果,同时提供患者关心的前列腺癌相关知识。

生活方式的指导 1.夜间或在社交场合适当限制饮水,但每日饮水量不应少于1500毫升;2.酒精和咖啡具有利尿和刺激作用,会引起尿量增多、尿频、尿急现象,应适当限制;3.尽量排空膀胱;4.精神放松,做一些文体活动或自己感兴趣的事,把注意力从排尿的欲望中转移开;5.循序渐进地适当憋尿,以增加膀胱容量和延长排尿间歇。

有并发症时如何用药 前列腺增生患者常并发高血压、冠心病、糖尿病等心脑血管病和全身性疾病,会同时使用多种药物,需要泌尿科医生和其他专科医生调整用药方案,以减少药物对泌尿系统的影响。

随访 目的是了解患者的病情变化,有无临床进展及并发症,有无药物或手术治疗指征。在观察6个月后进行第1次随访,以后每年1次。

前列腺增生发生的两个重要因素是年龄和睾丸分泌雄激素减少,二者都是自然规律,无法改变。但是,专家还是对此进行了探索,结果发现生活方式和饮食习惯可能影响前列腺增生的发生和发展:

1.多吃蔬菜可能降低良性前列腺增生的发生概率,患前列腺增生的人症状加重或进行手术的概率比其他人低10%。

2.富含胡萝卜素、叶黄素、维生素C等抗氧化剂的水果也会降低良性前列腺增生的发生概率。

3.减少动物脂肪和蛋白的摄入,适当控制体重,可能有助于前列腺增生的预防。

4.少吃辛辣食品,多吃蔬菜、豆制品等,禁止饮酒。白天适量饮水以保持尿量,防止结石形成,夜间少饮水以免膀胱过度充盈诱发尿潴留。

5.生活规律。劳逸结合,不要过度疲劳;不宜久坐,避免长时间骑自行车。

6.不要过度憋尿。

7.保持大便通畅。

8.性生活适度,不宜太频繁。

9.慎用阿托品类药物,以免发生急性尿潴留。

10.前列腺增生术后需要避免大便干结,不要憋尿,忌食辛辣食物和“大补”的参类,绝对避免骑自行车等。这些均可能引起前列腺增生术后创面出血。

(作者供职于河南省人民医院泌尿外科)

前列腺增生一定要治疗吗

□甄玉玲

我们往往关注高血糖带来的危害,却忽视了低血糖更加危险这一事实。在大家的认知里,糖尿病是以血糖升高为主的疾病,血糖低一点总比高一点好。实际上,血糖低了更不好!低血糖不但能在短时间内引起不适,严重时甚至使患者有生命危险!

什么是低血糖

血糖过高、过低都属于病理状态。空腹血糖的正常值为3.9毫摩尔/升~6.0毫摩尔/升,餐后2小时血糖值<7.7毫摩尔/升。低血糖患者一般会有头晕、出汗、心慌、手抖、饥饿感,有的患者会有答非所问等行为异常表现,严重时会有意识障碍。

低血糖的临床表现

低血糖主要有交感神经兴奋症状和脑神经功能障碍症状,具体如下:

1.交感神经兴奋:低血糖发作

时,会诱发交感神经和肾上腺髓质释放肾上腺素、去甲肾上腺素和肽类激素等,使患者出现出汗、颤抖、心悸、紧张、焦虑、饥饿、面色苍白、心率加快等症状。

2.脑神经功能障碍:大脑能量代谢基本依靠血液中的葡萄糖供给,因此发生低血糖的时候会有明显的神经系统功能障碍表现,轻则出现注意力不集中、头晕等,重则出现言语和思维逻辑混乱、行为怪异等,更为严重时可以出现昏迷。

低血糖的危害有哪些

低血糖的危害包括意识障碍、心血管疾病、脑损伤等。

1.意识障碍

低血糖患者可能会出现意识障碍,例如昏迷。对于老年患者,如果出现此类情况,可能会增加骨折、摔伤等意外的发生风险。

2.心血管疾病

多数低血糖患者,在疾病发作时可能会出现心绞痛、心肌梗死和一次性脑缺血,主要是因为低血糖导致交感神经兴奋,血管收缩引起的。

3.脑损伤

长时间处于低血糖状态,可能会造成永久性脑细胞损伤。例如,低血糖患者持续昏迷6小时以上,就会使脑细胞受到严重损伤,导致痴呆,甚至是死亡。

如何预防低血糖的发生

1.随身携带糖果

身体能量不足的时候就会有头晕出现,这个时候如果能够及时补充一些甜食,让身体能量充足,就可以让症状得到缓解。因此,出门的时候要带上一一些糖果或者其他甜食。

2.适当锻炼身体

想要预防低血糖,就应该提高自身免疫力。锻炼可以增强体质,也能让新陈代谢速度提高,更好地排出毒素,还有减肥的作用。

3.少食多餐

能量不充足是导致低血糖出现的主要原因,应少食多餐,在一日三餐的基础上把每一餐的量减少,增加饮食次数,这样就可以有

效预防疾病出现。

4.减少咖啡、茶的摄入量

喝太多茶、咖啡或者含酒精性的饮品,都会让低血糖出现的概率变高,或者让低血糖的症状变得更加严重。所以,不管是男人还是女人,都不能喝让低血糖出现概率升高的饮品。

5.多吃含丰富维生素的水果

水果里面的维生素含量非常高,有一些水果含糖量较高。想要预防低血糖,可适当吃一些水果,能很好地预防低血糖。

(作者供职于山西省汾阳市人民医院)

补充一些甜食,让身体能量充足,就可以让症状得到缓解。因此,出门的时候要带上一一些糖果或者其他甜食。

2.适当锻炼身体

想要预防低血糖,就应该提高自身免疫力。锻炼可以增强体质,也能让新陈代谢速度提高,更好地排出毒素,还有减肥的作用。

3.少食多餐

能量不充足是导致低血糖出现的主要原因,应少食多餐,在一日三餐的基础上把每一餐的量减少,增加饮食次数,这样就可以有

效预防疾病出现。

4.减少咖啡、茶的摄入量

喝太多茶、咖啡或者含酒精性的饮品,都会让低血糖出现的概率变高,或者让低血糖的症状变得更加严重。所以,不管是男人还是女人,都不能喝让低血糖出现概率升高的饮品。

5.多吃含丰富维生素的水果

水果里面的维生素含量非常高,有一些水果含糖量较高。想要预防低血糖,可适当吃一些水果,能很好地预防低血糖。

(作者供职于山西省汾阳市人民医院)

补充一些甜食,让身体能量充足,就可以让症状得到缓解。因此,出门的时候要带上一一些糖果或者其他甜食。

2.适当锻炼身体

想要预防低血糖,就应该提高自身免疫力。锻炼可以增强体质,也能让新陈代谢速度提高,更好地排出毒素,还有减肥的作用。

3.少食多餐

能量不充足是导致低血糖出现的主要原因,应少食多餐,在一日三餐的基础上把每一餐的量减少,增加饮食次数,这样就可以有

心理障碍和精神障碍一样吗

□张映虹

随着社会的发展与进步,人们对心理健康的关注度越来越高。即便如此,仍有许多人存在认识误区,一提到心理障碍、心理问题,就将其等同于精神障碍。这主要是因为对心理领域的划分不了解,从而将二者混淆。实际上,心理障碍与精神障碍并不一样。那么,它们到底有什么区别呢?一起来看看吧。

心理障碍和精神障碍一样吗

心理障碍是人在某一时刻的一种心理特征,因一种或多种因素引起的情绪波动或失调,进而导致短时间内的不良心境,产生兴趣减退、生活规律紊乱、行为异常等表现。可以看出,心理障碍多是因为一些现实问题引起的情绪障碍,几乎每个人都会出现心理障碍。但其实就是我们生活中经常说的自卑、敏感、缺乏安全感等。因此,它并不是一种病。但需要注意的是,存在心理障碍的人,往往会由于不知如何改变,容易有焦虑、抑郁等情绪,甚至产生一定躯体症状,出现较大的心理问题。

精神障碍指较为严重的精神类疾病,一般可表现为精神活动的完整性、统一性受到破坏,有妄想、

幻觉等精神症状,心理活动异常,且容易对自身、社会、他人造成不良的影响。

可以看出,心理障碍与精神障碍并不一样,且精神障碍明显比心理障碍严重得多;精神障碍作为一种疾病,更需要治疗。

如何治疗精神障碍

1.药物治疗。需要结合精神障碍患者的具体病情和特征选择治疗的药物,患者需要在医生的指导下使用抗精神病药物。在药物的选择上,氯氮平利、利培酮、奥氮平等二代抗精神病药物相比氯丙嗪、氟哌啶醇等一代抗精

神障碍药物,疗效更好,安全性更高。

2.心理治疗。心理治疗在精神障碍的治疗中占据着极其重要的地位。精神障碍患者在患病期和恢复期,有抑郁、焦虑等消极心理状况,医生可对其进行心理干预,如认知行为疗法、脱敏疗法等。心理治疗配合药物治疗,能够获得更好的治疗效果,帮助患者建立积极良好的心理状态,改善人际关系,提高社交能力,以实现真正意义上的康复。

3.手术治疗。精神障碍存在反复性的特点,容易发展成难治性

神障碍药物,疗效更好,安全性更高。

2.心理治疗。心理治疗在精神障碍的治疗中占据着极其重要的地位。精神障碍患者在患病期和恢复期,有抑郁、焦虑等消极心理状况,医生可对其进行心理干预,如认知行为疗法、脱敏疗法等。心理治疗配合药物治疗,能够获得更好的治疗效果,帮助患者建立积极良好的心理状态,改善人际关系,提高社交能力,以实现真正意义上的康复。

3.手术治疗。精神障碍存在反复性的特点,容易发展成难治性

神障碍药物,疗效更好,安全性更高。

2.心理治疗。心理治疗在精神障碍的治疗中占据着极其重要的地位。精神障碍患者在患病期和恢复期,有抑郁、焦虑等消极心理状况,医生可对其进行心理干预,如认知行为疗法、脱敏疗法等。心理治疗配合药物治疗,能够获得更好的治疗效果,帮助患者建立积极良好的心理状态,改善人际关系,提高社交能力,以实现真正意义上的康复。

3.手术治疗。精神障碍存在反复性的特点,容易发展成难治性

神障碍药物,疗效更好,安全性更高。

2.心理治疗。心理治疗在精神障碍的治疗中占据着极其重要的地位。精神障碍患者在患病期和恢复期,有抑郁、焦虑等消极心理状况,医生可对其进行心理干预,如认知行为疗法、脱敏疗法等。心理治疗配合药物治疗,能够获得更好的治疗效果,帮助患者建立积极良好的心理状态,改善人际关系,提高社交能力,以实现真正意义上的康复。

3.手术治疗。精神障碍存在反复性的特点,容易发展成难治性

神障碍药物,疗效更好,安全性更高。

2.心理治疗。心理治疗在精神障碍的治疗中占据着极其重要的地位。精神障碍患者在患病期和恢复期,有抑郁、焦虑等消极心理状况,医生可对其进行心理干预,如认知行为疗法、脱敏疗法等。心理治疗配合药物治疗,能够获得更好的治疗效果,帮助患者建立积极良好的心理状态,改善人际关系,提高社交能力,以实现真正意义上的康复。

3.手术治疗。精神障碍存在反复性的特点,容易发展成难治性

开放性伤口的紧急处理

□陈三洋

对擦伤、浅表的小刺伤和小切口伤,可进行非手术治疗,其他的开放性损伤均需要手术治疗。

小刺伤的处理

小刺伤多由植物刺条、木刺、缝衣针、鱼刺等造成。因为有细菌,小刺伤处可能发生感染,如指头炎,有的还可能造成异物存留,因此不应忽视。

1.如果小刺伤的伤口出血,直接压迫3分钟~5分钟,即可止血。

2.止血后可用70%的乙醇(酒精)或碘伏原液涂擦,用无菌敷料包扎,保持局部干燥24小时~48小时。

3.伤口内若有异物存留,应设法拔出,然后消毒和包扎。

4.对长1厘米左右的皮肤、皮下浅层组织伤口,先用无菌生理盐水擦净组织裂隙,再用碘伏消毒外周皮肤,可用蝶形胶布固定创缘,在皮肤上涂碘伏外加包扎。1周内每天涂碘伏1次,10天左右除去胶布。

5.仅有皮肤层裂口也可用市售的创可贴之类,但应注意皮肤消毒。

6.开放性创伤者应注射破伤风抗毒素,在伤后12小时内应用可起到预防作用。

手足切割伤的处理

手足切割伤常见于切菜、用电锯等时损伤。其特点是创口较整齐,污染较轻,但流血较多,有时有肌腱、血管、神经损伤,严重时有关指(趾)或断肢。急救重点是止血。

1.对于较小、较浅的切割伤可采用直接压迫止血法。若单个手指指口较深、出血较多,可用健侧食指、拇指在伤指两侧捏紧止血。

2.若多个手指受伤出血,则可将健侧拇指按压于伤手的中部,其余四指放在该手的手背对应处,与

拇指对应用力挤压止血,或双手手指交叉用力挤压止血。

3.在止血的同时应将伤肢抬高。

4.若足部受伤,在伤足的背部可触及动脉的搏动,用拇指按压此处即可止血。

以上止血方法,伤员本人即可实施。救人者可迅速寻找干净的绷带、毛巾等,为其包扎伤口。

手指离断伤的处理

1.立即抬高伤指根部两侧,防止出血过多。

2.用绷带包扎手指残端。不要用绳索、布条捆扎手指,以免加重手指损伤或者造成缺血性坏死。

3.离断的手指要用清洁物品如手帕、毛巾等包好,装进塑料袋或小瓶中。将装有离断手指的塑

料袋或小瓶放入装有冰块的容器中,保持在2摄氏度~3摄氏度的环境中。

伴有血管损伤的伤口处理

严重创伤、刀砍伤等造成大血管断裂,伤口较深,出血多,易引起出血性休克。

1.手指压迫止血。这是最简便、最有效的方法。用手指压迫伤口上方(近心端)的血管或用掌根部直接压迫出血部位。

2.用纱布压迫伤口止血。若伤口深而大,用纱布填塞压实止血。放置纱布的范围要大,超出伤口5厘米~10厘米,能有效止血。

3.用绷带加压包扎。

4.如果肢体出血不止,换用止血带。

(作者供职于郑州大学第一附属医院急诊外科)

慢性阻塞性肺病(简称慢阻肺)是一种常见的呼吸系统疾病,其特征是慢性咳嗽、咯痰及进行性的气流受限。运动康复是一种有效的治疗手段,能够帮助患者恢复呼吸功能,提高生活质量。本文将介绍慢阻肺患者进行运动康复治疗的相关内容。

慢阻肺的特点

慢阻肺是一种慢性疾病,患者常常感觉呼吸急促、气短。慢阻肺的主要原因是长期吸烟,也可以由空气污染、职业危害等因素导致。目前,慢阻肺已成为全球范围内的健康问题,给社会 and 患者带来了沉重的负担。

运动康复治疗对慢阻肺患者有什么作用

1.改善呼吸功能

运动康复治疗是一种能够有效改善慢阻肺患者呼吸功能的治疗手段。适当的有氧运动可以提高肺部的通气能力,增加肺部气体交换,降低呼吸肌疲劳,减轻呼吸困难感,从而改善患者的呼吸功能。

2.提高身体素质

慢阻肺患者常常因为呼吸困难导致身体活动能力下降,容易出现肌肉萎缩等。运动康复治疗可以通过适当的运动训练,增强患者的肌肉力量和耐力,提高身体素质。

3.提高生活质量

慢阻肺患者常常感到疲倦、无力,导致生活质量下降。运动康复治疗可以改善患者的身体状况,让患者拥有更加积极的心态,从而提高患者的生活质量。

此外,适当的运动也可以增加患者的社交机会,增强其

社交能力,帮助其更好地适应社会环境。

慢阻肺患者进行运动康复治疗,有哪些注意事项

1.选择适当的运动强度和方式

慢阻肺患者在进行运动康复治疗时,需要根据自身情况选择适当的运动强度和方式。适当的有氧运动可以有效改善患者的呼吸功能和身体素质,但过度的运动会导致患者呼吸急促、气短,甚至引起心脏负荷过重等问题。因此,患者在进行运动康复治疗时,需要遵循医生的建议,选择适当的运动强度和方式。

2.避开天气恶劣的环境

慢阻肺患者的呼吸系统已经受损,容易受到天气的影响。因此,在进行运动康复治疗时,需要避开天气恶劣的环境,如雾霾、高温、寒冷等天气。

3.随时监测身体反应

慢阻肺患者在进行运动康复治疗时,需要随时监测身体反应。如果出现呼吸急促、气短、胸闷等症状,需要立即停止运动并就医。同时,患者需要定期进行肺功能监测,以便及时发现和处理肺部疾病。

结论

慢阻肺虽然是一种常见的呼吸系统疾病,但是会给患者的生活造成很大影响。运动康复治疗是一种有效的治疗手段,可以帮助患者恢复呼吸功能,提高患者的生活质量。患者在进行运动康复治疗时,需要选择适当的运动强度和方式,避免天气恶劣的环境,并随时监测身体反应。

(作者供职于新泰市第二人民医院科教科)

如何有效预防和治疗“小病大痛”

□褚红梅

“小病大痛”是指那些看似小的病症,却给人们的生活带来极大不便和痛苦。这些病症常常被忽视,被认为是可以自行痊愈的,但事实上,它们可能是一些更为严重的疾病的早期表现。随着城市化的不断推进,越来越多的农村人口涌入城市,乡村人口逐渐减少。在这个过程中,乡村医疗面临着许多挑战。在乡村,许多患者一不舒服就到市里的医院就诊,但对于一些老年人和经济困难的家庭,这是不切实际的。本文将从医学的角度探讨“小病大痛”的原因、危害,以及如何有效预防和治疗,帮助大家正确认识“小病大痛”。

“小病大痛”的原因

“小病大痛”的原因多种多样,有长期处于较大的工作压力下、生活不规律、缺乏运动、饮食不健康、缺乏充足的睡眠等。这些原因会导致身体的免疫系统受损,从而降低身体的抵抗力,使身体容易感染病菌。

另外,人们常常忽视自己身体上的一些微小不适,认为这只是暂时的小病,但是如果长时间忽视,这些小病可能会演变成大病。例如,牙龈出血、腰酸背痛、头痛等状况,如果没有得到及时治疗,可能会导致更严重的疾病,如牙周炎、颈椎病、脑出血等。

“小病大痛”的危害

“小病大痛”看似只是一些微小不适,却会给人们的生活造成严重的影响。得不到及时治疗“小病大痛”,不仅会导致身体免疫力下降,增加患病的风险,还会影响人们的情绪和精神状态,导致抑郁、焦虑等心理问题。特别是对于老年人来说,“小病大痛”更容易给他们造成不可逆转的影响。

如何有效预防和治疗“小病大痛”

1.加强体育锻炼:适当的体育锻炼不仅可以增强身体素质,提高免疫力,还能缓解疲劳,促进身体健康。建议每周进行至少150分

钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车、游泳等。

2.健康饮食:健康的饮食习惯对预防“小病大痛”也很重要。建议摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,尽量避免高脂、高糖和高盐的食物。

3.心理调节:心理因素也可能导致“小病大痛”。长期处于紧张、焦虑、抑郁等负面情绪中,可能会引发许多不适。因此,需要及时发现并采取有效的心理调节方法,如放松训练、冥想等。

4.规律作息:规律的作息习惯可以帮助身体保持健康,预防“小病大痛”的发生。建议保持良好的睡眠习惯,每晚睡眠时间不少

于7小时,并且每天保持规律起居。

5.及时就医:一旦出现不适症状,应该及时就医,避免小病拖成大病。如果症状无法自行缓解或者症状加重,应及时就医,接受专业医生的治疗。

结语

综上所述,“小病大痛”在生活中不容易被重视,但是它对我们的身体健康影响很大。只要我们注意预防,及时治疗,保持健康的生活方式,就能有效预防和治疗“小病大痛”,享受更健康、更美好的生活。

(作者供职于枣庄市市中区西庄镇卫生院护理办公室)

于7小时,并且每天保持规律起居。

5.及时就医:一旦出现不适症状,应该及时就医,避免小病拖成大病。如果症状无法自行缓解或者症状加重,应及时就医,接受专业医生的治疗。

结语

综上所述,“小病大痛”在生活中不容易被重视,但是它对我们的身体健康影响很大。只要我们注意预防,及时治疗,保持健康的生活方式,就能有效预防和治疗“小病大痛”,享受更健康、更美好的生活。

(作者供职于枣庄市市中区西庄镇卫生院护理办公室)

于7小时,并且每天保持规律起居。

5.及时就医:一旦出现不适症状,应该及时就医,避免小病拖成大病。如果症状无法自行缓解或者症状加重,应及时就医,接受专业医生的治疗。

结语

综上所述,“小病大痛”在生活中不容易被重视,但是它对我们的身体健康影响很大。只要我们注意预防,及时治疗,保持健康的生活方式,就能有效预防和治疗“小病大痛”,享受更健康、更美好的生活。

(作者供职于枣庄市市中区西庄镇卫生院护理办公室)