

麻醉医生的“神奇魔法”

□王朝晖

手术让人恐惧和焦虑。在现代医学中,有一种神奇的魔法可以让患者在手术过程中感觉不到痛苦,那就是麻醉。让我们一同走进这个神秘世界,了解麻醉医生的“神奇魔法”。

麻醉医生的职责

麻醉医生是手术团队中不可或缺的一员,他们的主要职责是通过使用麻醉药物,使患者在手术过程中保持无痛、无意识、无记忆的状态。同时,他们还需要在手术过程中密切监测患者的生命体征,确保患者的生命安全。

麻醉的种类

根据手术需求和患者情况,

麻醉医生会选择不同的麻醉方式。一般来说,麻醉主要分为3种:局部麻醉、区域麻醉和全身麻醉。

局部麻醉 将麻醉药物直接注射到手术部位,使该区域产生麻木感,适用于一些小型手术。

区域麻醉 将麻醉药物注射到神经丛或神经根附近,使某一区域的身体产生麻木感,适用于一些中型手术。

全身麻醉 通过呼吸吸入或静脉注射麻醉药物,使患者完全失去意识和疼痛感,适用于大型手术。

麻醉的神奇魔法

无痛手术 这种神奇魔法的

原理是,麻醉药物能够暂时抑制患者的痛觉神经,从而有效阻止手术引起的疼痛信号传递到大脑。这样,患者在手术过程中就不会感到疼痛,从而能够更加安心地接受治疗。

意识控制 除了消除疼痛,麻醉药物还能够控制患者的意识状态。在全身麻醉的情况下,患者会完全失去意识,进入一种深度睡眠状态。在这种状态下,患者对外界的事物没有任何感知和记忆,能够有效减轻患者的心理负担。对于许多需要接受手术治疗的患者来说,这种无意识的状态有助于他们更好地应对手术带来的压

力和焦虑。

生命监测 在手术过程中,麻醉医生不仅提供无痛和无意识状态,还需要密切监测患者的生命体征,以确保患者的生命安全。在手术过程中,麻醉医生会通过各种监测设备,持续不断地监测患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸等。一旦发现异常情况,麻醉医生会立即采取相应的措施,及时处理并确保患者的生命安全。这不仅需要扎实的医学知识,还需要丰富的临床经验和敏锐的观察力。

麻醉的风险与注意事项

虽然麻醉医生可以通过精

确的技术和丰富的经验来降低手术风险,但是麻醉仍然存在一定的风险。因此,在选择麻醉方式和药物时,需要根据患者的身体状况、手术需求及医生的建议进行综合考虑。同时,患者在手术前需要遵照嘱咐,比如禁食、禁饮等,以降低手术风险。

无痛手术背后的神奇魔法 是麻醉医生和医学科技的结晶。他们用自己的专业知识和丰富经验,为手术患者提供安全、舒适的医疗环境。在未来,随着医学技术的不断进步,我们相信麻醉医生的神奇魔法将会越来越精湛,让更多患者获益。(作者供职于临沂市人民医院)

如何科学降血脂

□张殿杰

随着生活水平的提高,心血管疾病已成为影响人类健康的重要因素之一。高胆固醇、高甘油三酯等血脂异常是心血管疾病的重要危险因素。因此,如何有效降低血脂成为当前医学领域关注的焦点之一。在这篇文章中,我们将重点探讨正确饮食和运动对降血脂的作用。

一方面,饮食是影响血脂水平的重要因素,合理的膳食结构可以有效降低血脂。摄入不饱和脂肪酸是降低血脂的关键之一,坚果、鱼类、橄榄油等食物富含不饱和脂肪酸,可以降低体内的胆固醇水平,降低血脂。因此,我们应该在日常饮食中适量摄入这些食物。

另一方面,减少饱和脂肪酸的摄入量对降低血脂也非常重要。饱和脂肪酸主要存在于动物脂肪、黄油、奶油等食物中。过量摄入这些食物会增加体内的胆固醇水平,导致高脂血症。因此,我们应该尽量减少这类食物的摄入量,选择低脂肪的替代品,如植物油和瘦肉。

控制碳水化合物摄入量也是降低血脂的重要策略之一。精制糖、白面包、糖果等高糖食品会导致血糖升高,刺激胰岛素分泌,进而促使脂肪合成和胆固醇的产生。相反,选择谷类、水果、蔬菜等食物,可以提供更多的纤维和维生素,同时减少高糖食品的摄入量,有助于降低血脂。

此外,减少盐分摄入量、控制体重、戒烟限酒、规律作息和保持良好的心态,也是降血脂的重要措施。高盐饮食会导致血压升高,从而增加心血管疾病的风险。因此,我们应该尽量减少盐分的摄入量,选择低盐食品和调味品。同时,控制体重也有助于降低血脂水平,预防心血管疾病。

适度运动是降低血脂的重要手段之一。快走、跑步、游泳等有氧运动可以提高心率,促进血液循环,加速脂肪代谢,从而减少体内脂肪的堆积。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,可以显著降低血脂水平。

力量训练也对降低血脂有一定的帮助。通过力量训练,可以增加肌肉的质量和代谢率。肌肉是消耗能量的主要组织之一,增加肌肉的含量可以增加基础代谢率,使我们在休息时也能够消耗更多的脂肪。因此,适度的力量训练可以控制体重,降低血脂。

定时运动也是降低血脂的关键。每天坚持30分钟的运动可以有效降低胆固醇和甘油三酯水平,提高心肺功能。不论是选择早晨散步、午餐后运动还是晚上锻炼,只要能够坚持下去,都会对降低血脂起到积极的作用。

正确的饮食和适度运动对降低血脂具有重要的作用。因此,饮食和运动应当作为综合干预手段,成为降低血脂的重要组成部分,维护整体心血管健康。养成良好的生活习惯,可以消除心血管疾病的困扰,过上更加健康的生活。

(作者供职于无棣县垦口镇卫生院)

心律失常的原因及治疗方法

□孙翊

心脏是人体的“发动机”,它的持续跳动能够确保血液的正常流动,氧气和营养物质被输送到身体的每个部位。然而,当这台“发动机”的节奏出现紊乱时,就可能引发严重的问题,也就是我们通常所说的心律失常。

心律失常是指心脏的节奏、节律或传导出现异常。这可能是多种原因引起的,包括遗传、生活方式、环境和医学条件。常见的心律失常类型包括心动过速、心动过缓、早搏和心房颤动。

心律失常的原因

遗传 有的心律失常是由于基因缺陷或家族遗传倾向所致。

生活方式 不健康的生活方式,如吸烟、过度饮酒、不健康的饮食、缺乏运动等,都可能增加患心律失常的风险。

环境 应激事件、压力、噪音或空气污染等环境因素也可能导致心律失常。

医学条件 其他疾病如冠心病、高血压病、糖尿病等也可能导致心律失常。

如何应对心律失常

诊断 首先,患者需要进行一系列的的心脏检查,以确定心律失常的类型和原因。这主要包括心电图或心脏电生理学检查等。

治疗 治疗心律失常的方法取决于其类型和严重程度。这可能包括药物治疗、非药物治疗(如导管消融术、起搏器植入术)或生活方式的改变。在某些情况下,还可能需要通过

手术来修复或替换有问题的心脏部分。

生活方式调整 无论是否接受药物治疗或手术治疗,生活方式的调整都是非常重要的。这包括戒烟、限制酒精摄入量、健康饮食、规律运动和保持充足的睡眠。此外,管理压力和减少应激反应也是关键。

监测 定期进行心脏检查以监测心律失常也是非常重要的。这可以帮助医生了解治疗效果,并调整治疗方案。

预防 保持健康的生活方式和积极管理其他慢性疾病,可以降低患心律失常的风险。

心律失常对生活质量的影响

心律失常可对日常生活产生显著影响。例如,不规则的心跳可能导致疲劳、胸闷、头晕或心悸。在严重的情况下,心律失常可能导致晕厥或心力衰竭。然而,通过有效的诊断和治疗,这些症状通常能够得到控制。

未来展望

随着科技的进步,心脏医学也在不断发展。未来的研究可能会带来更有效的治疗方法,包括新的药物和非侵入性的技术。同时,随着公众对心律失常认识的加深,可能还会出现新的预防策略。

总之,虽然心律失常可能会给患者带来一些困扰,但是它是可以被有效管理和治疗的。患者要正确认识自己的身体状况,与医生保持密切的沟通,并采取必要的措施来改善心脏功能。

(作者供职于山东大学齐鲁医院德州院区)

阴雨天关节疼痛是怎么回事

□宋正辉

很多人会发现,每到下雨的时候,关节处就会出现疼痛的情况,有时疼痛还会影响睡眠和日常生活。

出现疼痛的部位主要包括膝盖、腰部、手部等。有些人甚至还用关节疼痛来判断是否会下雨,竟然挺准确。

阴雨天关节疼痛的原因

气象因素 气象条件的变化可能对关节产生影响。气温的下降、湿度的增加及气压的变化都可能对关节疼痛敏感的个体产生影响。这种敏感性可能与关节周围组织的变化、神经传导或者血流变化有关。

湿度影响 高温度的天气可能导致关节周围的组织膨胀,使关节更加敏感,所以一些人可能在潮湿的环境中感到关节不适。

骨关节炎 骨关节炎患者对比较寒冷的天气特别敏感,因为骨关节炎患者的关节部位周围血管神经功能异常。寒冷的天气会引起血管舒张、收缩力度不够,速度不均匀,致使关节腔内血液黏度增加,加大关节活动的阻力,所以要随时注意保

暖。

类风湿关节炎 类风湿关节炎的疼痛,大多数常见于中老年人,是血液病引起的全身免疫性疾病,会对人体的血液、心肺和各处关节部位造成伤害。由于下雨天,寒冷潮湿使人的肌肉会不停收缩,血液流动变慢,对疼痛的耐受力下降,所以受天气影响,疼痛会加剧。

运动因素 有些运动量过大的运动,对韧带、肌肉、筋膜等造成拉伤等,如果处理不及时或者处理方法不当。一些骨折患者在骨折损伤处,形成瘢痕,种种原因,造成血液流通问题,一旦遭遇寒冷、潮湿刺激,会对疼痛更加敏感。

关节受寒 如果在寒冷天气里长时间暴露关节部位,久而久之,随着天气的变化,也会引起关节疼痛加剧。

如何应对

保持温暖 在寒冷和潮湿的天气中,尽量保持身体温暖。穿上保暖衣物,特别是覆盖关节的部位。

坚持适度运动 坚持适度运动有助于改善关节灵活性和减轻疼痛。选择适度的运动,如散步、游泳或瑜伽,避免过于剧烈的运动。

使用热敷或冷敷 通过热敷或冷敷可以缓解关节疼痛。一些人更喜欢热敷,而另一些人则觉得冷敷更有效。可以根据个人感觉尝试更适合自己的方式。

维持健康体重 保持健康的体重有助于减轻关节负担,特别是对于膝盖和髋关节来说。

补充营养 一些研究表明,补充适量维生素D和钙可能与关节健康有关。在补充任何营养素之前,请咨询医生的建议。

保持摄入充足的水分 饮水有助于维持关节的润滑和灵活性。

咨询医生 如果阴雨天气节疼痛持续或加重,建议咨询医生。医生可以评估症状,并制定个体化的治疗方案。

(作者供职于荣成市石岛人民医院)

斜视不是影响外观那么简单

□满滕滕

在日常生活中,我们或许会忽略一些看似微小的身体信号。然而,这些信号往往蕴藏着重要的健康信息。谈到眼睛,有些状况很难引起人们的重视,比如斜视。斜视并非影响外观那么简单,要及时发现,尽早就诊。

什么是斜视

斜视是一种眼睛定位不正常的视觉障碍。在正常情况下,两只眼睛能协同工作,同时注视到同一点,形成立体视觉,提供清晰、立体的视觉体验。然而,当一只或两只眼睛的肌肉控制出现问题时,就会导致斜视。其表现为眼睛向内、向外、向上、向下转动,而与另一只眼睛的方向不一致,这会让视觉系统收到不同的图像,让大脑难以整合这些信息,从而产生双视(重影)、视觉疲劳、深度感知等问题。斜视还有可能是由肌肉失衡、神经控制问题、屈光不正常等因素引起的。

斜视的危害

虽然斜视在外观上可能引起人们的关注,但是危害远不止影响外貌那么简单,还涉及视觉系统的正常功能和发育。斜视会影响双眼的协同工作,导致视觉系统无法形成正常的立体视觉,出现双影、模糊视觉,甚至头痛、眼部疲劳等,影响对周围环境的准确感知。

在儿童时期,斜视对视觉发育具有潜在的危害。正常的双眼协同运动对于儿童学习的视觉发展至关重要,包括文字识别、空间感知、运动协调等方面的内容。不仅如此,斜视还会导致视觉系统不协调,阻碍关键能力的正常发展,从而影响到学业成绩和生活品质。除了对视觉系统的复杂影响外,未经治疗的斜视会导致弱视(视觉发育不良)的发生,由于大脑倾向于忽略或抑制斜视眼睛的图像,会让患者在一只眼睛上失去清晰的视觉,从而降低整

体的视觉质量。

要尽早治疗

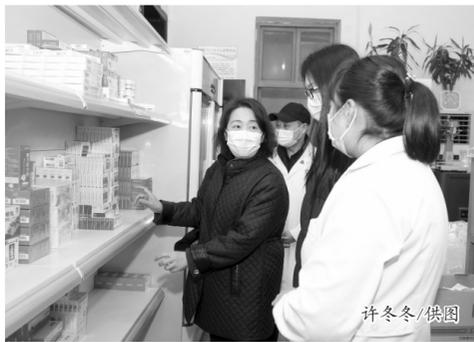
发现斜视后,一定要尽早治疗,尤其在儿童时期。及早发现并采取治疗措施能有效控制病情,并促进他们的正常视觉发育。儿童的视觉系统处于发育阶段,大脑对视觉输入的适应性和可塑性较高。因此,在该阶段进行治疗,能有效纠正眼睛肌肉的不协调,防治弱视。如果斜视未能在儿童时期得到及时治疗,受影响的眼睛会逐渐发展为弱视。

另外,如果斜视得不到及时治疗,还会导致心理和社交问题。在外观上存在的差异,会让儿童在同龄人感到不安,影响其自尊心和社交能力。因此,及时治疗,有助于维护视觉健康,并促进他们正常的社交和情感发展。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院眼科)

如何做好基本药物管理

□赵淑信



许冬冬/供图

随着社会的发展,人们对健康越来越重视,药品安全逐渐成为大家关注的热点问题。本文主要从基本药物管理的角度探讨药品安全问题,并提供一些相关建议。

药品安全关系到每个人的生命健康,必须放在第一位。我们每天都可能接触到各种各样的药品,包括处方药、非处方药及保健品等。而由于药品的复杂性和特殊性,药品安全问题也层出不穷。作为基本药物管理的生产、流通和使用进行的全过程管理。基本药物是指满足公众基本需求、疾病预防和卫生应急需要的必需药品。加强基本药物管理的意义在于确保公众能够获得质量可靠、价格合理的基本药物,从而提高药品的安全性和有效性。

然而,当前的基本药物管理依然面临一些挑战。首先,药品市场的监管力度有待加强,目前仍存在一些不法经营行为。另外,药品质量不一致的问题也时有发生,这给公众的用药安全带来了潜在风险。此外,一些医生和患者对药品使用的认识还不够全面,这可能造成药品滥用和不良反应的发生。

为了解决上述问题,我们需要加强药品的监管工作。首先,政府部门应加大对药品市场的监管力度,打击假冒伪劣药品的生产和流通。其次,建立完善

的药品质量追溯体系,及时发现和处理药品质量问题。在药品生产和流通过程中,加强供应链追溯管理,建立起完善的供应链追溯体系,对药品的生产、流通进行全程监控和记录,以确保药品的来源可追溯,避免出现假药和过期药。同时,加强对医生和患者的用药知识教育,提高用药的科学性和合理性。

除了政府和相关部门的努力,消费者的参与也是保证药品安全的重要环节。作为药品的最终使用者,消费者需要增强自我保护意识,并提高对药品的认知水平,学会辨别合法药品与假冒伪劣药品。购药时要选择正规的药店或医疗卫生机构,并注意检查药品的包装、标签和说明书等信息,以确保药品的安全性和合法性。不仅如此,还要加强药品宣传和普及,提高公众和医务人员对药品的科学认知度。通过举办宣传活动、普及药品知识等方式,帮助我们更好地理解药物的功效、不良反应和正确的使用方法,以减少因滥用药物导致的风险。

总之,如同我们精心选择和管理自己的饮食一样,药物管理也需要得到同样的重视。毕竟,药品直接关系到我们的生命健康,不能掉以轻心。只有通过加强基本药物管理,才能确保药品成为我们健康的“防护网”。

(作者供职于济南市章丘区双山街道办事处社区卫生服务中心)

护理人员的自我防护与感染管理

□刘丽云

在日常工作中,护理人员会直接接触患者,他们承担着保障患者身体健康和生命安全的重任。因此,如何科学有效地进行自我防护、规范管理感染风险,已成为保障医疗安全和维护护理人员健康的重要任务。

常见的消毒方法和适用范围

酒精消毒 酒精通常能有效消毒表面,对一些小型工具、器械,以及手部具有杀菌作用。需要注意的是,酒精不适用于消毒开放性伤口。

紫外线消毒 紫外线能够破坏微生物的DNA(脱氧核糖核酸)结构,从而杀灭细菌和病毒。广泛应用于空气净化、水处理、物体表面消毒。

过氧乙酸消毒 过氧乙酸能在氧化作用下杀灭细菌、病毒,广泛用于医疗器械、空气净化等领域。

过滤消毒 通过物理过滤,将

水中的微生物、颗粒物等过滤掉,达到净化和消毒的效果。通常适用于户外活动时的水源消毒。

热消毒 高温能有效地杀灭微生物,热消毒常用于对一些不耐化学药剂的器械的消毒。

护理人员的自我防护与感染管理

佩戴个人防护装备 护理人员在与患者接触时应穿戴适当的个人防护装备,包括口罩、护目镜、手套、防护服等。不同情况下,需要选择不同的装备,确保个人的全面防护。

正确佩戴口罩 护理人员在护理患者过程中,尤其是涉及飞沫传播的工作时,应该正确佩戴口罩,保护呼吸道免受污染。同时,还要定期更换口罩,避免触摸口罩表面。

勤洗手、消毒 护理人员的手部卫生是保障患者安全和自身健康的关键,并培养良好的卫生习惯,避免病毒传播,尤其是在与患

者直接接触、处理其分泌物、使用洗手间以后。而正确洗手是护理人员维护个人卫生的基本环节之一。在与患者互动、接触患者体液或其他医疗操作后,应及时用香皂和清水洗手,确保手部彻底清洁。另外,使用含酒精的洗手液也是一种高效的清洁方式。

做好隔离措施 在必要的情情况下,护理人员应对患者实施正确的隔离措施,其中包括空气传播病原体的隔离、飞沫传播病原体的隔离等。并严格按照医疗卫生机构的隔离政策进行操作。

密切关注自身的健康状况 护理人员在工作中需时刻关注个人的健康状况,特别是出现感冒或其他身体不适,避免在患有传染性疾病时与其他护理人员的安全至关重要。

注意事项

口罩应全部遮住口鼻 护理

人员的自我防护至关重要,其中戴口罩是一项基本措施。口罩应当正确佩戴,完全遮住口鼻,确保口鼻不暴露在外部环境中,能有效防止患者或护理人员自身的飞沫传播,避免病毒传播的风险。因此,护理人员在工作时应注意确保口罩的紧密贴合,避免留下空隙,提高自我防护效果。

取下口罩时不要接触口罩外面 要知道,口罩外面会受到患者分泌物的污染,接触以后会导致交叉感染的风险。在摘取口罩时,护理人员应当优先使用耳部或头部的绑带,尽可能避免手部直接接触口罩的外表面。减少手部污染,降低感染的潜在风险;同时还可以起到交叉感染的防护作用。另外,护理人员要减少对口罩外侧的接触,保持手部清洁,避免病毒传播。

戴口罩时间不可以超过4小

时 为了确保口罩的有效性,护理人员应当定期更换口罩,一般情况下,口罩佩戴的时间不宜超过4小时。口罩在使用一段时间后可能会变湿,失去一定的过滤效果,因此,定时更换口罩有助于护理人员的工作舒适度,提高工作效率。

护理人员的自我防护与感染管理是保障患者和自身安全的重要措施。为了确保这一工作的有效实施,医疗机构应建立严格的感染控制制度,明确职责和要求;定期进行感染监测,及时发现并处理问题;强化消毒和清洁工作,确保环境卫生;加强培训和教育,提高护理人员的自我防护意识和能力,为患者提供更加安全、优质的医疗服务。

(作者供职于河北省盐山县人民医院)