

拒绝滥用抗生素,健康你我他

■海南医学院第一附属医院感染管理科 黄蝶

滥用抗生素是指在无医生指导下,未经合理检查和确诊就擅自使用抗生素,或者超过医生规定的用药时间和剂量。滥用抗生素可能会对身体健康带来以下不良后果:

1. 抗生素耐药性:滥用抗生素会导致细菌产生耐药性,使原本对抗生素敏感的细菌变得不敏感,这将导致未来使用相同抗生素治疗同种细菌感染时失效,使治疗变得困难。



2. 健康问题加重:如果临床症状不需要抗生素治疗,滥用可能导致各种不必要的副作用,如肠胃不适、呕吐、皮疹等,进一步损害身体健康。



3. 有害菌增多:滥用抗生素会破坏正常菌群的平衡,可能导致有害菌过度生长,引发新的感染。



4. 损害免疫系统:抗生素可以杀死细菌,但同时也破坏了人体内的一些对抗病原体的有益菌群,使免疫系统受影响,增加了其他感染的风险。



拒绝滥用抗生素,健康你我他,我们应该:

1. 仅在医生指导下使用抗生素,遵循医嘱的用药时间、剂量和频率。
2. 不自行购买和使用抗生素,尤其是对抗细菌感染要遵循正确的检查和诊断步骤。
3. 使用替代疗法来治疗不明原因的病症,而不是滥用抗生素。

通过正确合理使用抗生素,我们能更好地保护自己的健康,并降低抗生素耐药性风险。

手术麻醉前为什么要禁饮禁食?

■海南省妇女儿童医学中心麻醉科 陈垂凯

手术是一种重要而常见的医疗治疗过程,而手术前禁止进食是手术患者需要遵守的一项重要规定。麻醉前禁食主要有以下几点原因:

●避免发生误吸

误吸是指在手术过程中,患者的胃部或呼吸道意外吸入食物或液体,导致严重并发症甚至危及生命。在手术中,麻醉药物会影响身体的消化功能,同时手术本身可能引起患者的不适。如果患者在手术前进食,那么在麻醉状态下,身体的自我保护机制可能会失效,患者更容易因为呕吐导致误吸,这可能给患者的生命健康带来严重的危害。因此,禁食可以减少胃内残留物,降低误吸的风险。

●减少手术中出现胃内容物反流的风险

我们知道,胃内部分消化的食

物中含有酸性物质,如果患者在手术前进食,那么在麻醉状态下,胃内的食物容易反流进入气管和肺部,导致误吸肺炎等严重并发症。因此,禁食可以减少这种情况发生的可能性,保障手术的顺利进行。

●避免胃容量增加对手术的干扰

进食后,胃部容量会增加,容易对手术操作造成一定的干扰。手术需要清晰的手术场和精准的操作,如果患者的胃部容量增加,可能会使手术操作变得更加困难,增加手术并发症的风险。因此,禁食可以减少胃容量对手术操作的干扰,确保手术的顺利进行。

当然,并不是所有的手术都需要术前空腹。局部麻醉手术不会影响胃肠道的功能,因此,通常不需要禁饮禁食,如果术前医生嘱咐要

禁食,还是要遵循医嘱。

●空腹时间遵守原则

术前的空腹时间并不是越长越好,空腹时间过长也可能引起低血糖、低血压等症状,麻醉安全性和手术耐受性也会受到影响。术前禁食应遵循 2-4-6-8 原则:麻醉前 2 小时禁饮透明液体;麻醉前 4 小时禁食母乳;麻醉前 6 小时禁食碳水化合物;不易消化的固体,主要是指肉类和油炸类食物至少需要禁食 8 小时。

手术麻醉前需要禁食是出于对患者健康和手术安全的考虑。禁食可以减少呕吐和误吸的风险,避免胃内容物反流,减少胃容量对手术的干扰。因此,在接受手术前,患者一定要严格遵循医嘱,做好禁食的准备,以确保手术的安全顺利进行。

祛除颈纹,拥有美丽天鹅颈!

■海南省三亚市中医院整形美容科 邱俊杰

当我们谈论美容与年轻态时,往往会聚焦于面部肌肤的护理和保养。然而,有一个常被忽视的区域——颈部,它的肌肤状态同样能透露出年龄的秘密。颈纹,作为衰老的标志之一,是许多爱美人士急于解决的问题。

一、颈纹的形成是多种因素共同作用的结果

1. 自然衰老:随着年龄增长,皮肤中的胶原蛋白和弹性蛋白减少,皮肤会变得松弛,从而促进颈纹的形成。
2. 紫外线照射:长期暴露在紫外线下会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性蛋白,加速皮肤老化和形成皱纹,其中也包括颈部皮肤。
3. 不良姿势:长时间保持低头、弯腰等不良姿势会使颈部肌肉过度紧张,造成颈部皮肤的拉扯,导致了颈纹的形成。
4. 缺乏保湿:颈部皮肤相较于面部皮肤更为薄弱,皮脂腺和汗腺的数量也较少,这使得它更容易干燥并出现细纹。如果缺乏充足的保湿会加速皮肤老化,进而形成颈纹。

二、预防颈纹的措施有哪些?

- 通过均衡的饮食、正确的护理和良好的生活习惯,可以有效预防颈纹的形成。
1. 防晒:定期使用防晒霜,在涂抹脸部的同时也不要忘记颈部,避免颈部皮肤长时间暴露在紫外线下。
 2. 保湿:适当地使用保湿霜,保持颈部皮肤的水分平衡,减缓皮肤的老化。
 3. 保持正确的姿势:注意保持正确的坐姿和站姿,减少长时间低头的不良习惯。
 4. 饮食均衡:多吃富含维生素 C、维生素 E 和蛋白质的食物,有助于皮肤的

修复和保持弹性。

5. 健康生活方式:避免吸烟、限制饮酒,保持健康的生活方式对皮肤健康也十分重要。

6. 适当运动:适当的颈部和头部运动可帮助强化颈部肌肉,保持皮肤的紧致度。

三、祛除颈纹的方法有哪些?

在颈纹已经形成的情况下,现代整形美容技术提供了多种解决方案。主要包括以下几种:

1. 微针疗法:微针疗法是一种通过刺激皮肤自我修复能力来促进胶原蛋白生成的方法,适用于早期细纹的处理。
 2. 激光疗法:激光治疗是利用特定波长的光热效应,刺激深层组织重建,适合中等深度的颈纹改善。
 3. 填充填充剂:对于更深的皱纹,注射填充剂如透明质酸等,可以直接填平凹陷,恢复肌肤的平滑度。
 4. 颈部提升术:颈部提升术是一种外科手术,相比之下较为激进,通过移除多余的皮肤和紧缩剩余的皮肤来达到去皱效果。虽然效果显著且持久,但考虑到手术风险和恢复期,这通常是在其他非手术治疗无效时的最后选择。
- 当然,每种方法都有其适应症和风险,我们应咨询专业的整形医生,根据自身情况选择适合自己的方法。
- 祛除颈纹并不是一件特别困难的事情,正确的护肤和良好的生活习惯可以延缓颈部皮肤的衰老。对于已经长出的颈纹,在现代整形美容技术的帮助下,我们能够有效地延缓甚至逆转颈部肌肤的衰老,拥有更加健康和年轻的颈部皮肤。

守“胃”健康——如何预防胃癌?

■海南医学院第一附属医院胃肠肿瘤科 羊良翰

胃癌是一种起源于胃黏膜内层细胞的恶性肿瘤,其症状包括消化不良、胃部不适、食欲减退、消瘦、吞咽困难等。这些症状与其他较为常见的消化道系统疾病混淆,容易被人们忽视,因此,胃癌早期很难被发现,这使得其成为致死率较高的癌症之一。

胃癌的发病原因与遗传、环境和生活方式等因素有关。我们可以通过健康的饮食和生活习惯,降低患上胃癌的风险。

1. 多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果富含抗氧化物质和维生素 C,有助于保护胃部细胞免受损害。尤其是深色蔬菜和水果,如菠菜、红苜、胡萝卜等,这些食物含有丰富的抗氧化物质,有助于预防胃癌。
2. 控制盐的摄入。高盐饮食与

胃癌之间存在一定的联系。吃太多盐含量过多的食物会刺激胃黏膜,增加患胃癌的风险。因此,在日常的饮食中应该尽量减少加盐,选择新鲜食材,少吃咸菜、腌制品等高盐食物。

3. 饮食多样化。保持饮食多样化有助于摄入更多不同种类的营养物质。不要让某一种食物在日常饮食中占据绝对优势地位,而忽视其他食物的摄入。

4. 少食红肉和加工肉制品。吃太多红肉和加工肉制品能够增加患胃癌的风险,建议适量食用瘦肉,并选择蒸、煮、烤等健康的烹饪方式。

5. 健康生活习惯。养成健康的生活习惯,如适量运动、不吸烟、限制饮酒等,能够有效降低患胃癌的

风险。

6. 定期体检。定期体检有助于早期发现和潜在的健康问题。及早发现肿瘤有助于更早进行治疗,提高治愈率。

7. 避免接触致癌物质。接触致癌物质是导致胃癌的一个潜在因素,因此,尽量避免接触不良的环境和化学品,保护自己的健康。

胃癌是常见的恶性肿瘤之一,恶性程度高、预后差、死亡率高。胃癌防治关键在于“早”。如果能早期发现、早期诊断、早期治疗,大部分是可以治愈的。通过营养均衡的饮食和健康的生活方式,我们可以降低患胃癌的风险。另外,定期进行健康体检并注意胃部不适症状,也有助于早期发现胃癌,提高治愈率。

关于类风湿性关节炎,你要知道的事

■海口市人民医院 陈晓虹

很多人都知道“类风湿性关节炎”这个名词,但大部分人不清楚具体是怎么回事,其实它是一种以关节病变为主的慢性炎症性自身免疫性疾病,可引起关节渐进性受损和畸形,进而出现功能障碍并影响生活质量。它的病程较长,致残率比较高,是一种治疗难度较高的免疫性疾病。

由于类风湿性关节炎的病因不明,目前临床上尚缺乏根治的方案和预防的措施,主要以减轻症

状、控制疾病进展、促进已破坏关节的修复为主。

类风湿性关节炎一旦确诊,一定要在医生的正规指导下规范长期的用药来控制病情,平时更要避免关节的过度负重。那么,类风湿性关节炎患者该如何保护关节呢?

第一,尽量用较大和有利的关节,减少小关节的受力,提重物时,尽量不用手指做支撑,而以手掌做支撑,拧瓶盖时,不要只用手拧,应该用掌心加压来拧。关节发

作发炎时,小关节更容易受到损害,用力的时候,小关节更容易出现变形。

第二,不要让关节长时间保持一个动作,适当放松,不要长时间站立,适当坐下来休息,坐下时,经常变换坐姿,转换双脚位置,舒展下肢的筋骨,避免手指长时间的弯曲,如写字、编织、打字、修理等。

第三,在活动时感觉到关节疼痛时,应该立即停止活动,检查活动方法是否不当。

宫腔镜术后护理小贴士

■万宁市人民医院妇科护理 符芳慧

宫腔镜是一种纤维光源的内窥镜,通过镜头医生可以直接观察到子宫内部的情况,进行精确地定位和治疗。宫腔镜手术具备创伤小、恢复快、并发症少、安全性高等优点,目前广泛运用于宫腔疾病的诊断和治疗。

宫腔镜手术是一种微创手术,然而术后正确的护理是必不可少的,只有科学的术后护理才能降低术后并发症的风险,帮助患者尽快地康复。

1. 监测体征:在术后,要定期监测体温、心率和血压。任何异常的体征都需要及时通知医生。
2. 注意休息。手术后的头几天,需要充分休息和恢复。避免过重的体力活动。多休息可以帮助身体恢复,并减少术后并发症的风险。
3. 饮食护理。在术后的几天内,饮食应以清淡易消化的为主,如米粥、面食、新鲜蔬菜和水果等。避免食用辛辣、油腻和刺激性食物,以免对伤口造成刺激。此外,为防止出现术后腹胀不适,应尽量避免吃产气食物,如:地瓜、洋葱等。

4. 疼痛护理。术后患者会出现不同程度的疼痛和不适,如腹痛或阴道出血,通常在几天内会自行消失。如果出现症状加重、发热等症状,要及时告诉医生护士,给以相应的处理或治疗。

5. 避免性生活:在术后数周内避免性行为,以免对伤口造成撕裂和感染。

6. 注意服药:在手术后,遵循医生或护士的建议服用药物,尤其是服用抗生素或止痛药时,避免食用刺激性食物和饮料,避免过重的活动。

7. 与医生保持联系并定期复诊。在恢复过程中有任何不适或者疑问时,一定要联系医生。术后定期复诊非常重要,医生会检查伤口愈合情况,并根据患者的具体情况调整治疗方案。

在术后的恢复期间,患者应该密切遵循医生的建议和护士的指导,并做好适当的护理工作,定期复诊和检查,以确保术后康复顺利和良好。如果在术后出现发热、剧烈疼痛、大量阴道出血等异常症状,应及时就医。