

常见药品的科学故事与用法解析

徐涛 秦皇岛市山海关区妇幼保健计划生育服务中心

现代药物在日常生活中发挥着至关重要的作用。无论是缓解感冒症状、减轻疼痛还是抗菌治疗，药物的使用在极大地提升了人们的生活质量。药物的使用不仅需要科学的研究和开发，还需要正确的使用方法以确保安全和效果。在享受这些科技成果的理解药物的历史、科学原理和潜在副作用，有助于更好地利用它们为健康服务。

1. 药物的发展历史和研究过程

药物的发展历程悠久而复杂，跨越数千年的时间，从最早的植物和矿物，到现代的化学合成药品和生物制品，其发展历程既是人类智慧的结晶，也是医学研究的缩影。早在古代，人们就开始使用一些植物和矿物来治疗各种疾病，如中草药、莲花和蘑菇。这些药物的选取多基于经验和观察，缺乏科学依据。直到公元前2000年，人们才开始通过实验和观察以科学的方法研究药物，这就是药物研究的初步形态。随着科技和医学的不断进步，人们对药物的认识也越来越深入。19世纪，化学药物开始大量出现，如阿司匹林、吗啡和神剂。对自然界中的化学药物进行分离和精制，如奎宁和破伤风疫苗，为临床医疗提供了更多有效的选择。20世纪以来，随着生物技术的发展，生物制品进入了药品研究的视野。通过细菌、病毒或细胞培养产生的生物制品，如胰岛素、抗生素和疫苗，让药品的研发进入了新的阶段。

2. 感冒药的科学故事和用法

感冒药种类繁多，包括退热、止咳、抗过敏和减充血药。正确使用很重要，选择合适药物，按说明书用量，避免过量。感冒通常1-2周自愈，休息、喝水、合理饮食同样重要。抗生素不治病毒性感冒，不要滥用，注意用药安全，提高生活质量。

3. 止痛药的科学故事和用法

止痛药的命名意义，其主要作用是缓解各种疼痛。在追溯其科学故事时，可以发现止痛药的历史与人类文明的发展紧密相关。古人未明确知道疼痛的产生机理，但他们往往顺势而为，使用自然中找到的各种植物、动物或矿物等进行“药物”治疗。这种原始的疼痛

缓解方式一度成为主流。

时代推进，科学技术的发展使得药物产生了质的飞跃。19世纪，在了解到鸦片的疼痛缓解作用后，科学家们发展出了更有效的鸦片衍生物，如吗啡。

非处方止痛药中，最常见的大概是非甾体抗炎药，如阿司匹林、布洛芬等。它们不仅可以缓解疼痛，还有抗炎和退热的作用，实用性极强。

那如何正确使用止痛药呢？首要原则便是每次用药前，都要仔细阅读药品说明，依照说明上的用法用量进行使用。

止痛药虽好，但务必谨记，任何药物都不是万能的，过度依赖止痛药会导致对药物的适应性增强，以及可能产生一些不良反应。在长期或强烈的疼痛下应及时就医，获取专业的医疗建议与治疗，在医生的指导下使用药物，才能更安全，更有效地解决疼痛问题。

4. 抗菌药的科学故事和用法

抗菌药物帮助治疗细菌感染，如青霉素开启抗生素时代。医生指导下正确使用，防止细菌耐药性。抗菌药物只对细菌有效，感冒流感不适用。了解正确使用方法，保护健康，延长药效。

5. 药品的副作用

药物有治疗作用，但也可能带来副作用。副作用是药物治疗功效之外产生的不良反应，严重性因药物和个体而异。患者需保持合作，遵医嘱用药，警惕超量和自调剂。科研人员致力于减轻毒性，研发更安全的药物。公众需提高用药安全意识，了解适用范围和副作用，有效减少潜在风险。

结束语：通过对药物发展历史、感冒药、止痛药和抗菌药的深入探讨，以及对药品副作用的全面分析，希望能帮助人们更好地理解常见药品的科学故事和用法。正确使用药物不仅能有效缓解病症，还能减少不必要的风险。合理用药，科学防护，才能更好地保障健康。药物的世界充满了科学与智慧，愿每个人都能成为健康的守护者，享受美好生活。

肺动脉高压患者的生活调整与康复建议

廖霜 广西医科大学第一附属医院

肺动脉高压是一种严重的心血管疾病，患者需要在日常生活中进行一系列的生活调整，以促进康复和提高生活质量。本文将从饮食调整、规律运动、心理调适、呼吸训练、药物治疗指导、生活习惯调整、定期随访与检查以及社会支持与家庭关怀等方面，为肺动脉高压患者提供全面的生活调整与康复建议。

一、饮食调整建议

对于肺动脉高压患者而言，饮食调整是康复过程中的关键一步。合理的饮食不仅能够提供足够的营养，还有助于控制病情，减轻症状。

1.均衡饮食：患者应确保每日摄入足够的营养，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。选择多种食物，避免偏食或暴饮暴食；2.增加蛋白质摄入：蛋白质是身体的基本构成成分，对于维持免疫功能、修复组织等至关重要。建议患者增加鱼、瘦肉、豆类等优质蛋白质的摄入；3.多摄入富含维生素和矿物质的食物：新鲜蔬菜、水果和全谷类食物富含维生素、矿物质和纤维，有助于维持身体正常的生理功能，促进心肺健康；4.限制盐的摄入：肺动脉高压患者容易出现水肿和心脏负担加重的情况，因此应限制盐的摄入，以降低水肿的风险；5.适量饮水：保持足够的水分摄入有助于维持身体的正常代谢和生理功能，但也要避免过量饮水，以免加重水肿；6.避免高脂肪和高胆固醇食物：高脂肪和高胆固醇食物可能加重心脏负担，不利于病情控制。患者应尽量避免或少吃这类食物。

二、规律运动建议

适当的运动对于肺动脉高压患者来说非常重要，可以帮助提高心肺功能、增强免疫力、减轻症状。但患者在运动前应

与医生沟通，确保运动方式和强度适合自身情况。

- 选择适合自己的运动：根据自身情况和医生建议，选择适合自己的运动方式。一般来说，轻度到中度的有氧运动如散步、慢跑、游泳等比较适合肺动脉高压患者；
- 逐渐增加运动强度和时间：患者应从低强度的运动开始，逐渐增加运动强度和时间。每次运动前

应进行适当的热身活动，避免突然剧烈运动；3.注意观察身体反应：在运动过程中，患者应密切观察自己的身体状况，如有不适应立即停止运动并寻求医生的帮助；4.保持运动的规律性：为了达到最佳效果，患者应保持规律的运动习惯。建议每周至少进行3-5次运动，每次持续30分钟以上。

三、心理调适建议

肺动脉高压不仅影响身体健康，还可能对心理健康造成负面影响。因此，心理调适也是患者康复过程中不可忽视的一部分。

1.保持积极乐观的心态：患者应努力调整自己的心态，保持积极乐观的情绪。相信自己能够战胜疾病，积极面对生活中的挑战；2.寻求心理支持：患者可以与家人、朋友分享自己的感受和经历，寻求他们的理解和支持。此外，也可以考虑寻求专业心理咨询师的帮助，学习应对压力的方法；3.培养兴趣爱好：参加自己感兴趣的活动或培养新的兴趣爱好，有助于转移注意力、减轻焦虑和压力；4.学会放松自己：通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式，帮助自己放松身心、缓解紧张情绪。

四、呼吸训练建议

呼吸训练有助于改善肺功能，减轻呼吸困难的症状。肺动脉高压患者可以在医生的指导下进行呼吸训练。建议每天进行数次深呼吸练习，每次持续5-10分钟。

五、药物治疗指导

药物治疗是肺动脉高压患者康复过程中的重要手段。患者应严格按照医生的指导服用药物，并定期向医生汇报药物使用情况。在服用药物过程中，患者应注意观察自己的身体反应，如有不适应及时就医。

结语：总之，肺动脉高压患者的生活调整与康复建议涵盖了饮食、运动、心理、呼吸训练、药物治疗、生活习惯、定期随访与社会支持等多个方面。患者应在医生的指导下进行全面的康复计划，积极调整生活方式。同时，家庭和社会也应给予患者足够的支持和关怀，共同帮助他们战胜疾病，重拾健康的生活。

揭秘肾脏病的典型症状：你身体发出的警告信号

刘识鉴 哈尔滨医科大学附属第二医院

肾脏病是全球范围内影响健康的重要问题。早期识别肾脏病的症状，对于防止病情恶化至关重要。了解肾脏的基本功能、尿液的变化、身体的水肿情况以及其他潜在的症状，如疲劳和皮肤瘙痒，可以帮助及时发现并管理这一疾病。通过科学的预防措施，能够有效降低肾脏病的风险，保护身体的整体健康。

1. 肾脏的基本功能与重要性

肾脏是人体的重要器官，位于背部下方脊柱两侧。每个成人通常有两个肾脏，呈蚕豆状，大小约为拳头。肾脏的主要功能是过滤血液，清除体内代谢产生的废物和多余的液体，形成尿液并排出体外。这一过程不仅有助于维持体内水电解质平衡，还调节酸碱度，从而确保体内环境的稳定。肾脏不仅在排泄废物方面起着关键作用，还参与了多种重要的生理功能。肾脏通过调节钠、钾、钙等电解质的浓度，维持细胞的正常功能。肾脏还通过分泌多种激素参与调节血压。例如，肾素是一种由肾脏产生的激素，它通过调节血管收缩和盐的再吸收，帮助控制血压。肾脏还在红细胞生成和骨骼健康中扮演重要角色。肾脏产生的促红细胞生成素能刺激骨髓生成红细胞，防止贫血。肾脏还将维生素D转化为其活性形式，促进钙的吸收，维持骨骼的强健。肾脏功能的正常运行对人体健康至关重要。如果肾脏受损，体内废物和毒素无法有效排出，会导致一系列健康问题，如高血压、贫血和骨质疏松等。肾脏的损伤可能逐渐发展，不易察觉，需要重视肾脏的保护和健康监测。

2. 肾脏病的成因与危险因素

肾脏疾病的成因很多，主要包括糖尿病、高血压、慢性肾炎、药物滥用、遗传、肥胖、不健康饮食、高龄等因素。环境污染、吸烟、酗酒、久坐不动也会伤害肾脏。了解这些有助于预防肾脏疾病。

3. 尿液异常肾脏健康的晴雨表

尿液可以反映肾脏健康，颜色、气味及量变化显示问题，红色或泡沫尿可能是疾病信号，疼痛也提示异常，及时就医重要。

4. 身体水肿潜在的肾脏问题

肾脏问题会导致身体水肿，特别影响眼睑、腿部和脚踝。肾脏负责过滤血液，如果功能受损，会导致水分和废物排泄问题，形成水肿。水肿可能与蛋白质排泄不畅有关，也与钠盐滞留有关。注意控制盐分摄入，适量运动改善血液循环，有助于减轻水肿症状。监测水肿情况，及时就医，保护肾脏健康。

5. 其他常见症状疲劳、食欲减退和皮肤瘙痒

肾脏病的症状多种多样，其中疲劳、食欲减退和皮肤瘙痒是较为常见的表现。疲劳是肾脏病患者常见的困扰之一。当肾脏功能下降时，体内废物和毒素的清除效率降低，这些有害物质在血液中积聚，导致身体感觉异常疲劳。肾脏病还可能引发贫血，因肾脏生成红细胞生成素的能力下降，导致红细胞数量减少，进一步加重疲劳感。食欲减退是另一常见症状。肾脏功能受损会影响胃肠道的正常运作，患者可能会感到恶心、呕吐，进而导致食欲不振。体内积聚的毒素和电解质失衡也会对食欲产生负面影响，使患者对食物失去兴趣，长期下来可能导致营养不良和体重下降。皮肤瘙痒也是肾脏病患者常见的困扰。肾脏功能不全时，体内磷酸盐水平可能升高，刺激皮肤，导致瘙痒。肾脏病还可能引起皮肤干燥，进一步加剧瘙痒症状。瘙痒感通常难以缓解，给患者的日常生活带来极大不便，严重影响其生活质量。这些症状虽然常见，但往往容易被忽视。

6. 预防与管理如何保护你的肾脏健康

保护肾脏健康很重要。良好饮食，避盐减蛋白，多水果蔬菜。控血压血糖，戒烟限酒，适度运动。避药物伤害，定期体检监测，保持健康生活方式。

结语：健康的肾脏非常重要。早发现肾脏病的症状很关键。警惕尿液异常、水肿、疲劳、食欲减退、皮肤瘙痒。定期检查、健康生活习惯有助预防肾脏疾病。保护肾脏功能，提升整体健康水平，延年益寿。

高血压的注意事项

王海云 聊城海吉亚医院

高血压是以体循环动脉血压持续升高为特征的心血管综合征，可分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压病因不明，继发性高血压是由某些确定疾病或病因引起的血压升高。原发性高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素，常与其他心血管危险因素共存，可损伤重要器官，如心、脑、肾的结构和功能，最终导致这些器官的功能衰竭。

高血压患者应注意哪些呢？

一、合理饮食：

1、减少钠盐摄入：钠盐可显著升高高血压及高血压的发病风险，而钾盐则对抗钠盐升高血压的作用。每天钠盐摄入量应低于6g，增加钾盐摄入，建议使用可定量的盐勺。减少味精、酱油等含钠盐调味品的使用量，减少含钠较高的加工食品，如咸菜、火腿等；2、限制总热量：尤其要控制油脂类的摄入，少吃胆固醇高的食物，如动物内脏、肥肉等；3、营养均衡：适量补充蛋白质，增加新鲜蔬菜和水果，增加膳食中钙的摄入。

二、控制体重：

高血压与肥胖密切相关，减轻体重可以改善降压药物的效果及降低心血管事件的风险。最有效的减重措施是控制能量摄入和增加体力活动。衡量超重和肥胖最简便和常用的生理测量指标是体重指数和腰围，其中BMI(体重指数)在18.5≤BMI<24.0为正常，24.0≤BMI<28.0为超重，BMI≥28.0为肥胖；成年人正常腰围<90/85cm(男/女)，腰围≥90/85cm(男/女)需控制体重，腰围≥95/90cm(男/女)需要减重。

三、戒烟限酒：

吸烟是心血管事件的主要危险因素，被动吸烟也会显著增加心血管疾病危险。应根据吸烟的具体情况，正确戒烟，必要时可药物干预。不提倡高血压病人饮酒，如饮酒，则应少量：白酒、葡萄酒与啤酒的量分别少于50ml、100ml、300ml。

四、适量运动：

定期运动可增加能量消耗、降低血压、改善糖代谢等。可根据年龄和血压水平及个人兴趣选择适宜的运动方式，合理安排运动量。建议每周进行3-5次、每次30分钟的有氧运动，如步行、慢跑、骑车、游泳和跳舞等。运动强度建议中等强度更有效、更安全。评定中等强度的方法：1、主管感觉：运动中心跳加快、微微出汗、自我感觉有点累；2、客观表现：运动中呼吸频率加快、微微喘，可以与人正常交谈，但是不能唱歌；3、步行数度：每分钟120步左右；4、运动中的心率=170-年龄；5、在休息后约10分钟内，锻炼所引起的呼吸频率增加可明显缓解，心率也恢复到正常或接近正常，否则应考虑运动强度过大。

五、按时按量服药

遵医嘱按时按量服药，不能擅自突然停药。如经治疗后血压得到满意控制后，可遵医嘱逐渐减少剂量，如突然停药，可导致血压突然升高，特别是冠心病患者突然停用可诱发心绞痛、心肌梗死等。

老年病科简介：老年病科是一个综合性学科，集老年性疾病的预防、治疗及老年人保健于一体。老年病科以“关爱生命、保护健康”为己任，是一支技术过硬、工作严谨、乐于奉献的优秀医疗团队，老年病科主要针对老年内科常见病、多发病，老年综合征展开综合防治，擅长诊治心、肺、脑等多脏器联合病变的疾患。

产房里的那些事：如何顺利度过分娩期

任俊 高敏 刘建春 程洁 重庆医科大学附属大学城医院

分娩，是每个孕妇都要经历的重要阶段，也是生命诞生的关键时刻。对于初次分娩的孕妇来说，分娩过程可能充满了未知和恐惧，下面将从产前的准备、产时的应对、产后的护理以及生产时的注意事项等方面进行详细介绍，帮助孕妇顺利度过分娩期。

一、产前准备

心理准备方面，孕妇应该了解分娩的基本过程和可能遇到的情况，解除对分娩的不必要恐惧。可以通过参加孕妇学校、阅读相关书籍、与有经验的妈妈交流等方式，增加对分娩的认识。

物质准备方面，孕妇需要提前准备好分娩所需的物品，如分娩包、婴儿衣物、卫生用品等。分娩包通常包括卫生巾、换洗衣物、拖鞋、牙刷牙膏、毛巾、纸巾等个人用品，以及身份证、孕妇保健卡、保险卡等重要证件。此外，还需要准备一些婴儿用品，如婴儿服装、尿布、奶瓶等，以便宝宝出生后立即使用。

身体准备方面，孕妇在孕期应保持适度的锻炼，增强体质。适当的运动可以增加体力，改善血液循环。

二、产时的应对

第一产程是宫缩开始到子宫颈口完全开全的阶段。这一阶段的宫缩从不规律逐渐变得规律，宫缩间隔时间逐渐缩短，强度逐渐增强。孕妇在这一阶段应保持镇定，配合医生的指导，采取适当的呼吸和放松技巧，缓解宫缩带来的不适感；第二产程是子宫颈口完全开全到胎儿娩出的阶段。这一阶段的宫缩更为强烈，孕妇需要在医生或助产士的指导下，采取正确的用力方法，将胎儿顺利娩出。孕妇在这一阶段需要集中注意力，听从医生的指令，尽量放松身体，避免过度紧张；第三产程是胎儿娩出到胎盘娩出的阶段。这一阶段相对较短，通常在胎儿娩出后几分钟内，胎盘会自然娩出。医生会检查胎盘是否完整，并处理产妇的会阴伤口，确保产妇的身体状况稳定。

三、分娩的注意事项

首先，孕妇应保持

四、产后的护理

首先，产妇应注意休息。分娩过程中消耗了大量体力，产妇需要充足的休息来恢复体力。应避免过度劳累，适当进行轻度活动，促进身体恢复；其次，产妇应注意饮食。产后饮食应以清淡、易消化为主，逐步增加营养丰富的食物，如瘦肉、鱼、蛋、蔬菜等，以促进身体健康。同时，应注意多喝水，保持身体水分充足；第三，产妇应注意个人卫生。分娩后，产妇的身体免疫力较低，容易感染。应保持会阴部清洁，勤换卫生巾，避免感染。同时，应注意乳房卫生，保持乳房干净，避免乳腺炎的发生；第四，产妇应注意心理调适。分娩后，产妇的身体和心理都会发生变化，容易出现情绪波动。应积极面对这些变化，保持良好的心态。

最后，产妇应按时进行产后检查。产后检查可以及时发现和处理可能存在的问题，确保产妇的身体健康。一般来说，产后检查包括血压、体温、子宫恢复情况、乳房情况等方面的检查。

结语：分娩是一个自然的过程，但需要孕妇和家人的积极配合和准备。通过充分的准备和科学的应对方法，孕妇可以顺利度过分娩期，迎接新生命的到来。产后也要注意休息、饮食、卫生和心里调适，以确保身体的全面恢复。