

常见病用药：科学、安全与有效的选择

▲ 广西来宾市城东街道办事处城南社区卫生服务中心 卓海华

在日常生活中，我们常常会遇到一些常见疾病，如感冒、头痛、消化系统疾病、皮肤疾病等。这些疾病虽然看似轻微，但如果用药不当或过度使用药物，也可能会带来不必要的副作用和风险。因此，科学、安全与有效的选择常见病用药至关重要。本文将详细介绍常见病用药的原则和注意事项，帮助大家更好地了解和使用药物。

常见病的定义和分类

常见病是指发病率较高、具有一定普遍性的疾病，通常分为感染性疾病和非感染性疾病两大类。

感染性疾病 是指微生物（如病毒、细菌和其他微生物等）侵入人体引起的疾病。这些疾病具有明显的传染性，通常需要使用抗生素或抗病毒药物等进行治疗。常见的感染性疾病包括感冒、流感、肺炎等。

非感染性疾病 是指由微生物感染引起的疾病。这些疾病通常由生理功能紊乱、免疫系统异常等引起。常见的慢性非感染性疾病包括高血压、糖尿病、冠心病等。

常见病用药的基本原则

科学用药 科学用药的核心是合理使用药物，以达到治疗疾病的目的。在选择药物时，应根据疾病的诊断结果和医生的建议，

选择适合的药物种类和剂量。同时，应遵循用药时间表，不要随意更改药物剂量或停药。此外，还应注意药物的副作用和相互作用，如有不适应立即停药并咨询医生。

安全用药 安全用药是指在保证药物有效性的同时，确保药物的安全性和副作用最小化。在选择药物时，应尽量避免使用不必要的高风险药物，如抗生素等。在使用药物时，应注意观察身体反应，如有异常立即停药并咨询医生。此外，还应注意药物的相互作用和过敏反应，如有疑问可进行药物过敏测试。

有效用药 有效用药是指在使用药物后能够达到预期的治疗效果。在选择药物时，应了解药物的性质和作用机制，选择针对性强、疗效显著的药物。在使用药物时，应注意观察病情变化和药物反应情况，根据需要及时调整药物种类和剂量。此外，还应注意合理使用药物，避免不必要的浪费和滥用。

常见病用药的实践与案例分析

感冒用药 感冒是一种常见的病毒性感染疾病，通常表现为鼻塞、流涕、咳嗽等症状，应根据具体症状选择适合的药物种类和剂量。例如，对于轻度感冒可选用中成药或单一成分的抗感冒药物；对于严重感冒或流行性感冒可选用抗病毒药物或抗生素等。在

使用感冒药时，应注意观察病情变化和药物反应情况，如有异常立即停药并咨询医生。

头痛用药 头痛是一种神经系统常见疾病得症状，通常由紧张性头痛、偏头痛等原因引起，应根据疼痛程度和病因选择适合的药物种类和剂量。例如，对于轻度头痛可选用非处方药或中成药；对于严重头痛或神经性头痛可选用处方药或针灸等物理治疗。

消化系统疾病用药 消化系统疾病包括胃溃疡、胃炎等，通常由胃酸过多、幽门螺杆菌感染等原因引起，应根据具体疾病类型和病因选择适合的药物种类和剂量。例如，对于胃溃疡可选用抑酸剂或抗酸药；对于胃炎可选用抗生素或中成药等。

皮肤疾病用药 皮肤疾病包括湿疹、皮炎等皮肤病，通常由过敏反应、免疫力下降等原因引起，应根据具体皮肤问题选择适合的药物种类和剂量。用润肤霜可以缓解干燥瘙痒症状；轻度皮损可使用局部外用皮质类固醇激素制剂；较严重的皮损需要口服抗组胺药物。同时需要注意皮肤卫生，避免使用



刺激性的物品，减少外界因素对皮肤的刺激作用。

常见病用药的选择需要遵循科学、安全与有效的原则。根据疾病的类型和严重程度以及患者的具体情况和需求选择适合的药物种类和剂量。同时需要注意观察病情变化和药物反应情况以及合理使用药物避免浪费和滥用等问题。尽管面临药物滥用、耐药性等挑战，但通过加强公众教育、规范药品市场、医生合理开具处方等策略和方法，可以有效地应对这些问题。我们仍需要继续关注药物的安全性和有效性，以及合理使用药物等问题，不断探索和完善常见病用药的体系和管理制度，以保障人民的健康。

膝关节半月板损伤如何诊治

▲ 广西北海市第二人民医院 劳绍业

膝关节是我们日常生活中最常使用的关节之一，它承受着身体的大部分重量，并让我们能够完成走路、跑步、跳跃等各种动作。而膝关节半月板则是膝关节内部重要的结构之一，它位于股骨和胫骨之间，起着缓冲和稳定膝关节的作用。然而，由于各种原因，膝关节半月板有时会发生损伤，给人们的生活带来诸多不便。那么，膝关节半月板损伤应该如何诊治呢？

膝关节半月板损伤的症状

疼痛 这是最常见的症状，尤其是在膝关节弯曲或伸直

时，疼痛会加剧。

肿胀 损伤后，膝关节周围可能会出现肿胀，这是因为关节内的液体增多所致。

关节弹响 在膝关节活动时，有时会听到关节内部发出“咔嚓”或“噼啪”的声音，这可能是由于损伤的半月板在关节内移动所致。

关节交锁 在某些情况下，损伤的半月板可能会卡在关节内，导致膝关节无法完全伸直或弯曲，即所谓的“关节交锁”。

膝关节半月板损伤的常见原因

运动损伤 特别是那些涉及快速扭转、突然转向或跳跃的运动，如足球、篮球、滑雪、网球等，都可能导致半月板撕裂或损伤。在这些运动中，膝盖承受了巨大的压力和冲击力，如果动作不当或受到外力撞击，半月板就容易受到损伤。

退行性变 随着年龄的增长，人体的关节和软骨会逐渐发生退行性变，这也是膝关节半月板损伤的一个原因。退行性变会导致半月板变得脆弱，容易受到损伤。此外，长期慢性劳损和过度使用也可能加速半月板的退行性变。

意外事故 跌倒、车祸

或其他外部撞击可能导致膝关节受到猛烈冲击，从而造成半月板损伤。

先天性异常 某些人的膝关节可能存在先天性异常，如盘状半月板，这是一种半月板的形态异常，容易导致损伤。

长时间保持不良姿势 长时间蹲坐、跪姿或过度弯曲膝盖等，可能增加膝关节半月板的压力，从而导致损伤。

骨骼发育异常 若是存在膝关节内外翻、髌骨脱位等发育异常现象，可能导致膝关节受力不均，增加半月板损伤的风险。

膝关节半月板损伤的诊断

病史询问 医生会详细询问患者的症状、受伤经过以及既往病史等，以便对病情有一个初步的了解。

体格检查 医生会对患者的膝关节进行详细的体格检查，包括观察肿胀情况、触诊疼痛点、检查关节活动度等。

影像学检查 最常用的影像学检查是膝关节核磁共振（MRI），它可以清晰地显示半月板的结构和损伤情况，为诊断提供重要依据。此外，X线片和CT扫描等也有助于排除其他可能的病因。

膝关节半月板损伤的治疗

保守治疗 对于轻度的半月板损伤，或者患者年龄较大、身体状况较差不宜手术的情况，通常可以采用保守治疗。

（1）休息与制动：在损伤初期，患者需要充分休息，避免过度使用膝关节。同时，

医生可能会建议使用支具或石膏固定膝关节，以减少关节活动，促进损伤愈合。

（2）药物治疗：口服或外用非甾体类抗炎药（如布洛芬、吲哚美辛等）可以缓解疼痛和炎症。此外，还可以使用关节内注射药物（如透明质酸钠等）来润滑关节，减轻摩擦。

（3）物理治疗：包括热敷、冷敷、按摩、针灸等，可以促进局部血液循环，缓解肌肉紧张，加速损伤恢复。

（4）康复训练：在疼痛和肿胀减轻后，患者可以在专业医生的指导下进行康复训练，以恢复膝关节的功能和稳定性。

手术治疗 对于严重的半月板损伤，或者保守治疗无效的情况，需要进行手术治疗。

（1）半月板修复术：适用于半月板损伤较轻、撕裂口较小的情况。医生通过关节镜技术，将撕裂的半月板重新缝合，以恢复其正常功能。

（2）半月板部分切除术：适用于损伤较重、无法修复的情况。医生通过关节镜技术，将损伤的半月板部分切除，以减轻关节内的压力和摩擦。

（3）半月板全切除术：在极少数情况下，当半月板严重损伤且无法修复时，可能需要进行全切除术。然而，这种手术可能导致关节稳定性下降和退行性改变。

半月板损伤给很多热爱运动的朋友们带来了巨大的困扰，随着医学的进步，半月板损伤并非无解之难题。无论是靠保守治疗、还是通过手术干预，治愈之路总有一条适合你。

