

生活中的用药技巧

▲ 自贡市第三人民医院 董莉萍

在日常生活中，很多人都自行服用过药物。一般人都是去药店买了药，看一下说明书上写的服药用量，比如“一天几次、一次几片”就自行服药了。

其实不同的药物有不同的服用方式，比如是饭前服还是饭后服，平时服药容易产生的误区等。本篇就介绍一些小技巧，只有按照下面这些用药技巧使用药物，您买的药才能最好地发挥疗效。

口服药物技巧

1. 药片胶囊：不可干吞

服用药片或胶囊前，先喝口水润润嗓子，然后将药片或胶囊放到舌头根部，喝水咽下。有些人喜欢干吞，还觉得自己很厉害，其实这样服药可能黏在嗓子眼、食道壁上，妨碍消化吸收，还可能损伤食道。

2. 缓释药：整服

缓释胶囊不可打开，缓释药片不可嚼碎，否则就不能“缓慢释放”，疗效也就不好了。

3. 冷藏药物：温水送服

购买冷藏药物，首先当然要妥善冷藏，其次要用温水送服。比如，双歧杆菌三联活菌肠溶胶囊，要在饭后半小时用凉温水送服。如果用热水服用这类药物，药效会受影响。

4. 混悬剂：喝前摇一摇

液体药物一般需要在服用前摇匀，再服用规定的剂量。

5. 软胶囊：可以嚼服

为方便服用，各大药厂现在推出了软胶囊。比如维生素 AD 软胶囊就可以嚼服。如果家有婴儿，需要吃这种药物，可以先将滴嘴在开水中浸泡 30 s，这时胶皮就融化了，形成一个开口，就可以把药滴到婴儿的嘴中。

6. 舌下含片：舌下含

服用舌下含片，一定要抬起舌头，放到舌头下边，然后 5 min 不喝水，也不要吸烟、吃口香糖。这个时候，药物正通过舌头下面粘膜里丰富的血管进入血液，这样吸收得更快。比如硝酸甘油，要是放舌头上边，就没

有这个效果了。

7. 含片喉片：舌头上含

喉片缓解喉咙疼痛，作用于喉咙，所以千万不要嚼碎咽下去。同样，喉片溶解前，也需要不吃不喝，才能让喉片发挥疗效。

8. 喷雾剂：喷喉咙

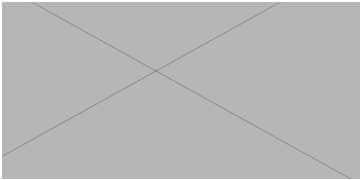
治疗喉咙疾病的喷雾剂要喷到喉咙才好。所以，服用这种喷雾剂需使劲儿张大嘴巴，尽量喷到喉咙上，几分钟内禁止饮水。

外用药物的技巧

1. 滴耳剂

使用滴耳剂，需要先洗干净手，然后把头向一边儿侧，让得病的那只耳朵朝上。然后要轻轻地往后、往上拉耳垂，这样耳道就会变直，方便滴耳剂滴进耳朵里。滴药时要小心，别让滴管碰到耳道壁，以免污染滴管。滴药后，为了防止药水儿流出，耳朵要朝上 5~10 s，或者用小团棉花塞住耳朵。

2. 滴眼剂



要滴眼睛，需要坐下或躺下，向后仰头。用拇指、食指轻轻地拉下下眼皮，让他形成小口袋，然后滴进眼药，注意不要碰到眼睛了。然后松手，闭上眼睛，用手指按住内眼角，以免滴眼剂从鼻泪管流到鼻腔、口腔。

3. 眼膏

使用眼膏也要下拉下眼皮，把眼膏挤进去，呈一条线，当心别让眼膏管碰到眼睛。然后闭眼，转动眼珠，分散眼药膏。

4. 滴鼻剂

滴鼻子之前，需要先清理鼻腔。然后，尽量仰头，让鼻孔冲天。需要把滴鼻剂顺着一侧鼻孔滴进去，然后轻轻按两下鼻翼，这样药液就布满鼻腔了。20 s 后，头部要向左、右各偏 20 s，再回到鼻孔冲天的位置，保持 20 s，最后坐起来向前低头。

生活中使用药物时，不是知道“一天几次、一次几片”就足够的了。不同的药物要有不同的服用方式，同时还要按照医生的嘱咐使用药物，已确保发挥药效。

科学认识女性异位妊娠

▲ 内江市资中县人民医院 简江琰

在临床上，异位妊娠是指受精卵在患者的子宫体腔之外进行附着，也是我们常说的宫外孕。据不完全统计，患者出现输卵管妊娠，占据总数的 90%。而壶腹部则占有 65% 的比例，其次便是峡部，为 20% 左右，而伞部和间质不经常出现。患有异位妊娠之后，对于患者来说是非常危险的，甚至会危及患者的生命安全。所以女性在发现异位妊娠的时候要多加注意，及时治疗，平时更要加强预防。

异位妊娠的病因

输卵管炎症 这是最常见的一种原因，主要表现为粘膜炎或周围炎两种症状。

输卵管手术 患者进行输卵管手术后，再出现输卵管妊娠的概率在 15% 左右。

宫内节育器 患者有时打算避孕，使用宫内节育器。但是在避孕失败后，出现妊娠反应，这时经常会出现输卵管妊娠。

输卵管发育不良 患者的输卵管如果出现过长、缺少纤毛或基层较薄弱，也会导致患者出现输卵管妊娠。

输卵管功能出现异常 如果患者的输卵管出现蠕动、纤毛活动以及上皮细胞分泌等受到雌性激素或孕激素调节，那么患者容易出现异位妊娠的症状。

受精卵游走 有时受精卵会出现游走，有时会在宫腔或患者的腹腔中进行移动，从而到了患者的输卵管中，导致患者出现异位妊娠。

其他情况 患者若患有子宫肌瘤或卵巢肿瘤等疾病时，也容易出现异位妊娠。

异位妊娠的病理变化

子宫变化 患者在患有异位妊娠之后，会出现子宫增大，并且变软的情况。

输卵管妊娠的最终情况 大多数出现峡部妊娠时，患者在怀孕 6 周左右时，会出现绒毛向患者的管壁出现侵蚀肌层的状况，

在这之后会出现穿破浆膜，导致输卵管妊娠破裂。如果患者的绒毛尚活，有可能会激发腹腔妊娠。

患者若是壶腹部妊娠时，大概怀孕 8~12 周时，患者的囊胚会向管腔突出，导致和管壁分离的情况发生，最终导致患者出现输卵管妊娠流产。如果患者出血不多的情况，有可能是完全流产，而如果患者是反复性出血，甚至形成盆腔血肿的情况，有可能是患者出现了不全流产的状况。

异位妊娠的临床表现

症状 1、停经患者患有异位妊娠后，会出现约 6~8 周停经的情况。2、患者偶尔感到腹部疼痛剧烈，还有可能出现呕吐，肛门有一定坠胀感。3、阴道流血患者会出现流血的问题，一般情况下不会超过月经的出血量。4、晕厥和休克，患者的腹腔中会出现出血的状况，并且伴随剧烈的腹痛。5、腹部包块一般在患者的盆腔或附件区出现血肿的情况。

体征 1、一般情况，大多数的患者会出现一些常见的贫血情况，甚至有的时候，患者还会出现休克等症状。2、腹部检查，在进行腹部检查的时候，患者的下腹部会出现压痛以及反跳痛的情况。另外，患者的腹肌会有明显的包块，进行叩诊的时候会听到移动性的浊音。3、妇科检查，在进行妇科检查的时候，会看到患者的阴道后穹隆十分饱满，并且触碰的时候会有疼痛感。子宫会有稍大的改变。相对于正常人来说，摸起来会比较柔软，有漂浮感。

异位妊娠的治疗

手术为主 大多数的患者都是通过手术进行治疗，例如输卵管切除术或者输卵管切开取胚胎术等手术方式。

药物治疗 患者通过服用甲氨蝶呤等药物，可以有效地抑制滋养细胞的增生。

阑尾炎围手术期的护理

▲ 自贡市大安区人民医院 汤丽英

阑尾炎是由多种原因引发的炎性改变，是生活中常见的病症。阑尾炎分为急性阑尾炎和慢性阑尾炎两种。两者的性质不同，治疗方式也不同。根据相关调查，男性发生阑尾炎的概率比女性大，主要发生于青壮年人群。

阑尾炎的常见症状

患者下腹部会出现疼痛，还伴随着恶心、呕吐、厌食等现象；炎症严重时会出现寒战、高热，体温超过了正常的标准；阑尾炎部位会化脓，如果出现腹肌紧张、压痛、反跳痛等现象，这些其实是腹壁膜受炎症威胁而产生的抵抗反应；身体阑尾炎周围会出现肿块。

阑尾炎的病因

1. 阑尾炎的发病原因可能是因为阑尾腔进入细菌侵袭所引发的感染。还有可能是身体出现了症状，比如便秘、腹泻、肠道功能的紊乱多引发的阑尾炎。
2. 饮食方面的不合理也是造成阑尾炎的主要原因。如果食物不卫生，就会有许多的细菌进入体内，从而引发一系列的疾病。平时尽量不要暴饮暴食，控制住自己的嘴，不合理的饮食会刺激到人体的胃粘膜，从而引发胃肠道的健康，患得严重的胃肠道疾病。
3. 精神上的紧张会导致肠功能的紊乱，这样就会给细菌创造良好的生存空间，同时也会造成人体免疫力下降。
4. 阑尾炎的产生还有可能是人体寄生虫所引发的，包括身体肿瘤等。

阑尾炎手术期的护理

1. 保证充足的睡眠，养成良好的作息习惯。
2. 饮食方面要合理，一定要注意食物的卫生。养成良好的卫生习惯，勤洗手、勤换衣服，保证生活环境的安静整洁。
3. 患者对疾病都是有恐惧感的，医护人员需要进行开导工作，逐渐消除患者的恐惧心理，方便后续的治疗。

4. 患者还需要进行身体的检查，去检查阑尾部位与其他的身体区域，看看患者是否只有阑尾炎，而没有其他的隐患。

5. 手术中的体位是十分重要的，手术期间要充分暴露手术区，这样能方便手术的治疗。

6. 手术前一定要事先做好各种防护措施，这样能有序面对任何突发的意外，从而保证手术的稳定进行。

7. 术前应该让患者遵医嘱禁食、禁饮，术后的 1~2 d 应禁食，直到肛门排气后再开始进食半流食，手术一周后能进行正常饮食。为防止身体出现便秘，应尽早下床活动，能促进肠道的蠕动恢复，防止出现粘连现象，也能促进血液循环。手术中一定要注意保暖工作，尤其是年龄比较大的患者，预防低体温及压疮发生。

8. 手术后一定要注意伤口的护理，保持清洁、干燥。在病床上应该让患者进行平躺休息，不能垫枕头，平躺约 6 h 左右，观察患者的整体情况。

9. 对于胃肠减压的患者，可在术前抽取胃内物质，防止麻醉与手术出现腹胀的现象。

10. 注意观察胃肠引流液的体量、色、质等变化，如果发现引流液体或者呕吐物中有胆汁或者血液，应该及时向医生进行汇报，并作出针对性的治疗。

11. 有吸烟喝酒习惯的人，在手术前两周内是不能进行的，需要患者自行进行控制。

12. 患者的术后伤口要每天进行检查，检查伤口的恢复情况，如果出现红肿、化脓的现象，也能及时发现。

13. 阑尾炎的症状有多种，需要医生根据患者的阑尾炎情况进行治疗。进行抗感染的治疗，可以使用的药物有天然青霉素、头孢菌素等对感染进行有效控制。

14. 医护人员要教会患者合理的咳嗽与咳嗽，预防肺部并发症。生活中要注意减少对患处的刺激。