



精神分裂症患者如何做好服药管理?

精神分裂症是一组病因、临床表现、治疗反应及病程不同的疾病。目前，患者主要依靠抗精神病药物来维持治疗，此类药物对预防疾病复发非常重要。由于服药周期长，同时将带来不良反应，患者及家属常有困扰。因此，常有患者出院后，在家无规律服药或出院停药，造成病情复发、反复住院，不仅给家庭带来经济、精神层面的双重负担，也影响患者社会功能及生活质量。



临床常见的影响因素

1. 忘记服药时间 主要因患者自我照顾能力不足，加上家属督促不及时，导致漏服药。
2. 服用时间不方便 有的药物早、中、晚均要服用，上班或学习的患者很难遵照医嘱服药。
3. 药物不良反应 主要有体重增加、便秘、乏力、血脂异常、血糖异常等，对于女性患者还有月经紊乱、甚至停经的困扰。
4. 擅自停药 患者及家属认为病情稳定，且已服药一段时间，就擅自停药。

患者及家属的应对策略

1. 提醒服药时间 可在家中挂历或容易看见的地方放置“服药提示卡”，卡片可以根据自己的喜好制作，也可以在手机上设置服药闹钟进行提醒。同时，家属也要成为患者服药的“小帮

手”，准时提醒患者服药。如果出现漏服情况，应及时联系医生，在医生指导下进行当日药物补服。

2. 解决服药不便 患者一定要在住院期间提前告知医生，出院后自己的社会角色以及服药方便的时间，医生将根据个体具体情况，在住院期间调整适合服用的药物，以便出院后服用。如无法调整怎么办呢？别担心，可以用小药盒子将一天的药量按次数分好，随身携带，方便在外服药。

3. 避免不良反应 首先不要慌张，放松心情，自我观察不良反应，做好生活方式干预：

(1) 每周测量体重1次，及时发现体重的变化。

(2) 调整饮食结构，多摄入新鲜水果、蔬菜、鱼、肉、蛋等，注意荤素搭配，饮食种类多样化，三餐饮食量合理分配。烹饪方式以蒸、煮为主，少吃煎、

炸、烤食物，每天保证1000~1500毫升的饮水量；少喝或者不喝碳酸饮料、含糖量高的饮品。

(3) 作息规律，晚间11点前入睡，睡前1小时服用药物。如夜间睡眠差，不要擅自增加药量，应及时就诊。

(4) 服药期间定期进行相关检查如抽血、心电图检查等，以便发现异常指标，及时进行干预。

(5) 进行体育锻炼，制定个性化的体育锻炼计划，循序渐进，运动有跑步、有氧运动、八段锦、五行健康操、瑜伽等。

最后，切记不能擅自停药，停药后容易复发。经常听到家属无奈地说：“我看都恢复得跟正常人差不多了，认为不用吃药就停了。怎么一停，就不行了呢？”其实，当患者恢复时，应在医生的指导下有规律地进行减药，直至停药。

厦门市仙岳医院 陈妙如

合理利用智能湿度监控 保障药物质量

药库管理在医疗和制药行业中至关重要，涉及到药品质量保障、环境监控的实时化以及成本降低。其中，湿度数据的实时监控是一项关键技能，可以通过智能技术（如UDD模式）实现。下面介绍如何利用智能湿度监控来提高药库管理的效率和可靠性。

湿度监控的重要性

1. 药品质量保障 药库内的湿度数据监控对于保障药品质量至关重要。药品的存储条件直接影响其稳定性和有效性。湿度波动可能导致药品变质和失效，因此维持药库内的稳定湿度范围是确保药品质量的基本要求。

2. 环境监控实时化 传统的药库监控方法难以及时检测湿度问题，容易造成潜在的风险。智能湿度监控系统可实现远程、实时监测湿度数据，使管理人员能够随时掌握环境状况。一旦湿度超出合适范围，系统将立即发出警报，管理人员可迅速采取措施，避免药品受损和质量问题。

3. 降低成本 通过实时监控和迅速响应湿度问题，药库可以

减少药品的浪费和损失。防止药品因湿度问题而损坏，提高了资源的有效利用，进而降低了成本。此外，规范的湿度管理有助于延长药品的有效期，减少频繁更换过期药品的费用。

智能技术的应用(UDD模式)

UDD模式（Unified Data Distribution）是一种智能监控系统，广泛用于药库管理。它集成了传感器技术、数据分析和远程通信，以实现对湿度等环境参数的实时监控和管理。UDD模式具有以下优势：

1. 高精度监测 UDD模式采用先进的传感器技术，可以实现对湿度数据的高精度监测，确保数据的准确性。

2. 实时警报 一旦湿度超出设定范围，系统将立即发送警报通知相关人员，使其能够迅速采取行动，防止药品受损。

3. 远程监控 UDD模式支持远程监控，管理人员可以随时随地通过互联网访问湿度数据，并进行实时分析。

4. 数据记录和分析 UDD模式可以记录湿度数据，并提供历

史数据分析，有助于发现潜在问题的趋势，提前采取措施。

实施智能湿度监控

1. 系统选择 选择适合药库的智能湿度监控系统是关键的一步。系统应具备高精度、可靠性强、远程监控功能以及实时警报系统。

2. 安装和校准 一旦选择了适当的监控系统，需要进行安装和校准。确保传感器正确安装在关键位置，如存储药品的房间内。对系统进行校准以确保准确性。

3. 培训和监管 为药库工作人员提供培训，使其了解如何使用监控系统。建立监督机制，确保系统正常运行，数据准确。

总之，智能湿度监控在药库管理中扮演着至关重要的角色，它不仅可以保障药品质量，实现环境监控的实时化，还可以降低成本。通过选择适当的监控系统、定期维护和数据分析，药库管理可以更加高效和可靠。智能湿度监控技术是现代药库管理中不可或缺的一部分。

青岛大学附属医院 刘玉君

认识肠梗阻 了解护理要点

大家都经历过城市的交通堵塞，车辆无法正常行驶，导致出行受阻。同样，我们的身体内部也可能出现类似的“交通堵塞”，这就是我们要讲的肠梗阻。肠梗阻，简单来说，就是肠道的功能性阻塞，导致食物和液体无法正常通过。当肠道出现问题时，我们身体的消化功能也会受到影响。本文将介绍肠梗阻疾病的护理方法。

什么是肠梗阻？

肠梗阻是一种常见的消化系统疾病，它发生在肠道中，导致食物和液体无法正常通过。这种情况可以比作城市的交通堵塞，当主要道路被封锁时，车辆无法正常行驶，导致交通混乱。同样，当肠道出现阻塞时，食物和液体无法正常流动，导致消化系统的功能受到影响。

肠梗阻的症状多种多样，其中最常见的是腹痛、腹胀、呕吐和无法排气。腹痛是因为食物和液体在肠道中积聚，导致肠道扩张和疼痛。腹胀和无法排气是因为食物和气体在肠道中积聚，导致腹部膨胀和不适。呕吐则是因为食物无法正常通过，身体试图通过呕吐来排除障碍。肠梗阻的成因有很多，其中包括肠道的沾黏、疝气、肠扭曲等。沾黏是指肠道内部的组织粘连在一起，导致肠道变窄或完全阻塞。疝气是指肠道的一部分突出到正常位置之外，导致肠道受到压迫和阻塞。肠扭曲则是指肠道扭曲成环状，导致肠道完全阻塞。

治疗肠梗阻的方法有两种，即手术治疗和保守治疗。手术是通过外科手术来修复或移除导致肠梗阻的原因，例如沾黏、疝气或肠扭曲。保守治疗则是通过药物和其他方法来缓解症状，例如使用止痛药、抗生素等。肠梗阻是一种严重的疾病，如果不及时治疗，可能导致肠道缺血、穿孔等严重并发症。因此，当出现腹痛、呕吐、腹胀等症状时，应及时就医，以便得到及时和正确的治疗。

肠梗阻如何护理？

1. 饮食调整 在肠梗阻确诊前，应禁食，以减少肠道的工作负担。待病情稳定后，可逐渐开始流质或半流质饮食，避免食用容易产气和刺激性食物。

2. 保持水分平衡 由于呕吐和腹泻可能导致脱水，应确保患者摄取足够的水分。如果口渴，可以让患者含冰块或喝少量清水。

3. 定期观察症状 密切观察患者的腹胀、腹痛、呕吐等症状，及时记录并向医生反馈。

4. 肠胃减压 使用鼻胃管可以帮助减少腹胀和压力，减轻症状。

5. 体位调整 鼓励患者多变换体位，如侧卧，可以帮助气体和内容物通过肠道，减少腹部不适。

6. 皮肤护理 由于长时间卧床，患者可能出现褥疮。应定期检查患者的皮肤，确保其干燥清洁，并定期翻身。

以上护理方法旨在帮助肠梗阻患者缓解症状，加速康复。但具体的护理措施应根据患者的具体情况和医生的建议进行。

日照市人民医院 辛濮伊