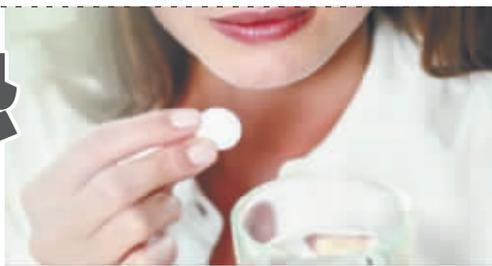




# 见效就停药? 慢病防治大忌



现今,人们生活节奏逐步加快,各种不规律的饮食生活习惯也随之而来,无形中提高了心脑血管疾病、肿瘤等各种慢性疾病的发病率,对人们的生命健康带来严重威胁。慢性疾病主要以起病缓慢、病程周期较长,经常性反复发作等特点为主,需要长期用药控制。然而,对于部分患者而言,他们总是存在“见效就停药”的错误认知,殊不知这是慢病防治的大忌。

## 慢病防治期间 为什么不能见效就停药?

慢性病很难在短时间内治愈,其用药与停药和其他疾病有着很大的不同。以较为常见的乙肝患者为例,医生在为患者诊断治疗时,患者最为关心的问题大都是“应该吃何种药,吃哪些药效果最好”,当其持续服用半年甚至更久时,对服药就会越来越抵触。我国曾经做过乙肝患者治疗需求的调查,显示超过半数的被调查者由于“感觉麻烦、害怕长时间服药影响健康”等想要停药,其中还有一部分患者,指标显示正常以后就自行停药。

需要特别注意的是,不管是乙肝、糖尿病还是高血压等慢性疾病,患者都不能因短期检查指标恢复正常就自行停药。以糖尿病患者来说,除了餐后血糖与空腹

血糖这些指标,还有糖化血红蛋白等反应糖尿病病情的指标。而对于乙肝来说,其指标就更加复杂,需要控制“大三阳”转变为“小三阳”,变为“小三阳”以后,还需抑制病毒-DNA、确保肝功能正常运行以及降低表面抗原,所以坚决不可一见起效就停药。

即便指标显示正常,也需要在医生的指导下逐渐下调药量。对于慢性病患者而言,长期服用药物的危害与慢性病对于身体的危害相比要小得多。部分药物有着一定的起效时间,其进入人体中在一定时间里才有效,如一些药物在几个小时以后就会被排泄或者代谢。以高血压来说,药物只有在药效发挥期才能维持血压处于正常水平,一旦失去药效,血压就会继续升高。此外,还有许多慢性病和生活方式相关,药

物只能起到调整异常指标的作用,无法从本质上治愈疾病,这也说明为何不能见效就停药,因为则一旦停药就会反复。

## 慢性患者如何合理用药?

为了有效避免慢性患者见效停药的情况发生,医务人员可以强化对于慢性病合理用药的教育宣传。利用患者来就诊的时机,给其发放有关合理用药的手册,让其对合理用药的重要性有充分的了解。可以以社区为基础,运用网络、广播等方式普及合理用药方面的知识,并耐心讲解慢性病合理用药的相关知识。使患者掌握基本的用药知识,并向患者讲解常见的用药误区,将“见效停药”的后果明确指出,使患者合理用药意识得到显著提升。

总而言之,对于慢性疾病患者而言,坚决不可见效就停药,应该定期复查,并在专业医生的指导下,合理增减药物,以免擅自停药引发不必要的身体损伤。  
湖南省长沙市雨花区枫树山社区卫生服务站 陈利娟

## 如何预防慢性阻塞性肺疾病?

慢性阻塞性肺疾病简称为慢阻肺,是一种临床上较为常见的高发性疾病,其特征为持续呼吸系统症状与气流受限,主要表现为活动后气短、呼吸困难、喘息、咳嗽、咳嗽等。其死亡率仅次于肺癌、脑卒中、心脏病,一旦患病会给患者生命安全带来极其严重的威胁。下面带大家了解下预防慢性阻塞性肺疾病的方法。

### 必须戒烟

吸烟是慢阻肺主要的发病原因,烟雾里有很多会伤害呼吸道黏膜的物质,导致患者气道分泌物增多。患者在吸烟时会很大程度上刺激气管平滑肌,使其出现收缩反应,对血液的正常循环造成影响,致使气道黏膜下面的静脉丛出现瘀血,导致病情严重。

### 有效避免室内外空气污染

一些化学气体如氯气、二氧化硫、二氧化氮等,会刺激气管黏膜;其次,烹饪与取暖时引起的室内污染也是一大诱因,所以,需确保室内空气的清新。平时,应尽量避免将自身暴露在刺激物里,对因职业不得不接触的敏感环境,可利用通风、运用没有污染的炉灶等方法尽可能地降低外界刺激。

### 规律作息

此病是长时间在多方面因素的干扰下所致,并非马上就患病,

如若患者长时间不规律作息,会使发生此病的概率大幅提升。如过度房事、过度劳心、劳力等,都会使呼吸系统受到很大损伤,从而引发慢阻肺。因此,平时要保持科学、健康的生活方式,确保充足的睡眠、科学饮食以及作息规律,增强自身免疫力。

### 有效预防上呼吸道感染

临床上,慢阻肺患者大部分身体素质不是很好,一旦受到寒冷的刺激就会导致患者的上呼吸道受到细菌侵袭,致使出现上呼吸道感染,严重者会导致肺部感染,使病情加重。因此,应注意防寒保暖、预防感冒。在流行性感冒多发时,应尽可能避免聚集,以防发生交叉感染。可接种肺炎、流感等疫苗,降低发生感染的概率。

### 适当运动

运动锻炼能提高机体免疫力,从而有效预防疾病。不过要注意的是,运动需要适当,应选择合适的运动方式,如游泳、跑

步、跳绳、骑单车等都是比较好的运动方式。运动要持之以恒、循序渐进,才能不断提升免疫力,更好地预防疾病。

### 疫苗接种

接种疫苗是有效预防相应病原体感染的一种非常有效的治疗手段,建议接种23价肺炎球菌多糖疫苗、流感疫苗等。特别是针对65岁以上的患者,建议每年接种一次流感疫苗,每间隔五年接种一次肺炎球菌疫苗,其对于有效预防慢性阻塞性肺疾病患者出现反复感染的问题极有帮助。

总之,慢性阻塞性肺疾病作为一种可有效防治的慢性呼吸道疾病,为有效缓解此病的病症,降低疾病加重的风险,有效改善患者的健康状况,可以采取避免室内外空气污染、禁止吸烟、规律作息、有效预防上呼吸道感染、适当运动、疫苗接种等预防措施,促进慢阻肺患者的生活质量显著提升。

湖南省长沙市雨花区黄兴医院综合一科 杨娟

精神分裂症是一种影响人的思维、情感和行为的严重精神障碍。它可能导致患者从现实脱节,并且大幅影响其日常生活和社会功能。家庭往往成为他们支持网的核心,因此理解疾病本质和学会恰当的护理策略显得极为重要。

## 精神分裂症的类型、症状和病因

本病可分为多种类型,包括偏执型、青春型等,每种类型均有其特定的症状和表现。譬如,偏执型精神分裂症患者常表现出相对稳定的妄想,且伴有幻觉;而青春型精神分裂症患者则可能表现为思维、情感和行为的失调。疾病的症状复杂多样,常见的包括幻觉、妄想、情感障碍、意志行为异常等。诊断往往需要精神卫生专业人士的全面评估,同时应排除其他可能导致类似症状的疾病。

该病准确的发病机制尽管目前尚不十分清楚,但研究指出,遗传因素、环境因素和大脑神经递质异常等都可能是致病因素。

## 精神分裂症的家庭护理

治疗精神分裂症需要综合疗法,包括药物治疗、心理治疗和社会支持。其中,家庭护理是促进患者康复的一项重要环节。

精神分裂症患者的家庭护理可分为六步。第一步是理解和接受病症。作为家庭护理者,需要消除心中对疾病的误解与偏见,这有助于构建一个支持和理解的家庭环境,为患者的恢复提供坚实基础。第二步是家庭成员之间的学习教育。这不仅包括学习有关精神分裂症的知识,也涉及培养如何识别和应对患者急性发作的能力。同时,支持患者遵循治疗计划,按照医疗专业人员提供的指导和教育,帮助家庭成员掌握必要的护理知识。第三步是有效的沟通技能。它不仅指与患者的沟通,还包括家庭成员间相互支持的能力。强化正面、富有建设性的沟通模式,对于促进家庭内的理解和支持至关重要。在这个过程中,家庭成员也应学会如何识别和管理自身的压力和情绪。第四步是家庭中的日常护理活动。这包括帮助患者维持良好的个人卫生习惯,提供健康饮食建议,并鼓励定期体育锻炼。确保患者按时服药和监测可能出现的药物副作用。第五步是处理行为问题和进行危机干预。家庭成员需要了解如何在患者出现异常行为时保持冷静,并且有针对性地对这些行为进行干预。这可能涉及行为治疗、危机干预技巧等一系列方法。第六步是康复练习和社会技能的培养。它是帮助患者回归社会的关键步骤,支持患者参与职业训练及教育活动,以及培养与日常生活密切相关的社会技能,对于他们重建自信和提升生活质量至关重要。

总之,面对家庭成员中有人患有精神分裂症时,家庭整体都需要适应并参与到护理中来。通过理解疾病,建立积极的沟通模式,为患者提供必要的日常生活帮助以及长期的康复训练支持,家庭护理必将是患者康复路上不可或缺的力量。

溆浦康宁精神病医院精神科 石婧然