

偏头痛：了解这种常见的神经性头痛疾病

偏头痛是一种常见的神经性头痛疾病，其特点是头痛发作时通常只在头的一侧，伴随着恶心、呕吐、光和声音敏感等症状。本文将介绍偏头痛的病因、症状、治疗和预防方法，希望能够对广大读者有所帮助。

一、偏头痛的病因

目前尚不清楚偏头痛的确切病因，但与以下因素有关：

1. 遗传因素

偏头痛有很强的家族聚集性，如果父母或兄弟姐妹患有偏头痛，个体患病风险会增加。

2. 神经生物学因素：偏头痛可能与神经传导物质（如血管紧张素、缓激肽和5-羟色胺）的异常有关。

3. 环境因素：气候变化、环境噪声、光线和气压等环境因素可能诱发偏头痛。

4. 饮食因素：咖啡因、酒精、巧克力、奶酪和柑橘类水果等食物可能会诱发偏头痛。

二、偏头痛的症状

1. 头痛：头痛是偏头痛最常见的症状，通常是一侧头痛，可以持续几个小时到几天。头痛的程度可以从轻微到剧烈，严重时会影响日常生活和工作。

2. 恶心和呕吐：偏头痛还伴随着恶心和呕吐，尤其是在头痛加重的时候。

3. 光线和声音敏感：偏头痛患者对光线和声音通常较敏感，这些刺激或会加重头痛。

4. 视觉异常：偏头痛患者在头痛发作前可能会出现视觉异常，如闪光、暗点或视野缩小等。

三、偏头痛的预防

1. 定期锻炼：适当的运动可以减少偏头痛的发作次数和程度。

2. 饮食调整：避免酒精、巧克力、咖啡因和柑橘类水果等容易引起偏头痛的食物。

3. 控制情绪：学会控制情绪，避免过度焦虑、紧张或悲伤。

4. 规律作息：保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。

综上所述，偏头痛是一种常见的神经性头痛疾病，患者需要及时就医，采取合理的治疗和预防方法。生活方式改变、放松技巧和针灸治疗等方法都可以帮助患者减轻头痛和其他症状。了解偏头痛的病因、症状和预防措施，也有助于大家更好地预防和应对偏头痛，提高自身的生活质量。

（海南医学院第二附属医院神经内科 代鸣明）

掌握急性肺栓塞的常见症状和危害

急性肺栓塞是一种常见的血管疾病，它通常由深静脉血栓在体内脱落而引起。这些血栓最终会进入肺动脉并堵塞肺血管，导致血液循环障碍。急性肺栓塞是一种严重的疾病，如果不及治疗，可能会造成生命危险。本文将介绍急性肺栓塞的常见症状和危害。

一、常见症状

急性肺栓塞的症状非常多样化，缺乏特异性，这使得它很容易被误诊或漏诊。以下是一些常见的症状：

1. 呼吸困难：由于肺动脉的阻塞，肺部供氧能力下降，导致呼吸困难。患者可能会感到气促、咳嗽、胸闷等。

2. 胸痛：急性肺栓塞的另一个常见症状是胸痛，通常是突然发生的、剧烈的疼痛，可能会向脖子、肩膀或下肢放射。

3. 心悸：由于肺动脉的阻塞，心脏需要更加努力地泵血，这可能会导致心悸、心跳加速等症状。

4. 晕厥：当急性肺栓塞严重时，它可能会导致晕厥、头晕等症状。这是因为阻塞了大量的肺血管，导致心脏无法有效地将氧气输送到身体各个部位。

二、危害

急性肺栓塞如果不及治疗，可能会造成生命危险。以下是一些危害：

1. 严重的呼吸衰竭：当肺动脉的阻塞非常严重时，可能会导致呼吸衰竭，并可能需要机械通气。

2. 心源性休克：由于肺动脉的阻塞，心脏需要更加努力地泵血，这可能会导致心脏负荷过重，最终导致心源性休克。

3. 肺梗死：如果急性肺栓塞严重到足以堵塞肺血管，可能会导致肺梗死。肺梗死是一种非常严重的疾病，可导致肺组织坏死和死亡。

4. 长期后遗症：即使急性肺栓塞得到治疗，也可能会留下一些长期后遗症。例如肺动脉高压、慢性呼吸衰竭等。

总之，急性肺栓塞是一种严重的心血管疾病，必须及时诊断和治疗。如果您出现了呼吸困难、胸痛、心悸、晕厥等症状，应该立即就医。在预防方面，适当锻炼、保持健康的生活方式和通过药物治疗降低深静脉血栓的风险都可以减少急性肺栓塞的发生率。

（琼海市人民医院 李斌）

白带检查对于女性健康有何重要意义？如何保护女性健康？

白带是女性生殖道分泌物的一种，由于其在女性健康中扮演了重要的角色，因此白带检查也成为评估女性生殖健康的重要手段之一。本文将详细介绍白带检查对于女性健康的重要意义，以及如何预防疾病保护女性健康。

1. 白带检查对于女性健康的重要意义

① 诊断阴道炎症：白带中如果存在异常的细菌、真菌或者毛滴虫等，可能会导致细菌性阴道炎、真菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎等炎症。白带检查可以检测到白细胞、细菌、真菌、毛滴虫等情况，从而判断是否存在炎症。

② 诊断宫颈癌：宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一，早期往往没有典型症状，因此比较难发现。通过阴道分泌物脱落细胞学检查，可以发现宫颈早期的异常细胞形态变化，从而及时治疗。

③ 诊断其他妇科疾病：除了上述两种情况外，白带检查还可以诊断其他一些妇科疾病，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤等。

2. 如何预防疾病保护女性健康

① 保持卫生，正确清洗生殖器是保持女性生殖

健康的重要一环。在洗涤时，要注意使用清水或专业清洁产品，避免使用过于刺激的香皂等化学物质。

② 均衡饮食，科学的饮食能够帮助女性维持身体的平衡，增强免疫力，预防一些妇科疾病的发生。建议女性保持均衡的饮食，多吃蔬菜水果，尽量少吃油腻和辛辣食物。

③ 定期体检，女性应该每年定期进行妇科体检，包括白带检查、B超检查、宫颈涂片等。通过定期体检，及时发现和治疗疾病，保证身体的健康。

④ 避免滥用药物，药物有时虽然能够缓解症状，但是长期滥用药物会对身体产生负面影响。女性应该注意避免滥用药物，尽量选择天然疗法或者咨询专业医生使用药物。

总结，白带检查是女性保持健康的重要手段之一。通过白带检查，可以及时发现和治疗一些妇科疾病，如炎症、宫颈癌等。为了保护和维护健康，女性应该注意保持卫生、均衡饮食、定期体检、避免滥用药物等。只有通过科学的预防和保护，女性才能保持健康。

（海南医学院第二附属医院 王祥丰）

信息药学在药品管理和监管中扮演怎样的角色？

随着科技的飞速发展，信息药学在药品管理和监管中扮演着越来越重要的角色。信息药学是一种结合了药学、计算机科学和信息科学的跨学科领域，它利用先进的信息技术来优化药品研发、生产、流通和使用等各个环节。

一、药品研发与注册 在药品研发阶段，信息药学可以帮助科研人员更高效地管理药物研发数据，通过数据挖掘和分析，发现潜在的靶点，提高研发效率。此外，利用信息技术对药物进行结构分析、药效评估等，有助于加速新药的注册过程。

二、药品生产与质量控制 在药品生产过程中，信息药学可应用于生产线的自动化管理，实时监控生产过程中的关键数据，确保药品质量的稳定和一致性。同时，通过信息技术对生产过程中的数据进行收集、整理和分析，有助于发现潜在的质量问题，及时采取措施进行改进。

三、药品流通与追溯 在药品流通环节，信息药学可实现药品的全程追溯，从生产到销售的各个环节都可以通过信息技术进行实时监控。这有助于确

保药品的安全性和有效性，防止假冒伪劣药品流入市场。同时，通过追溯系统，一旦发生药品质量问题，可以迅速找到问题源头，及时召回问题药品，减少对公众健康的影响。

四、药品监管与决策支持 在药品监管方面，信息药学可以提供强大的数据支持。通过建立药品监管信息系统，整合各环节的数据信息，为监管部门提供全面、准确的监管数据。这有助于提高监管效率，确保药品市场的公平竞争和公众用药安全。同时，信息药学还可以为监管部门提供决策支持，通过数据分析和预测，为政策制定和调整提供科学依据。

总之，信息药学在药品管理和监管中发挥着举足轻重的作用。它不仅提高了药品研发的效率和质量，还确保了药品生产、流通和使用的安全性和有效性。在未来，随着科技的不断进步和创新，信息药学将在药品管理和监管领域发挥更大的作用，为保障公众健康和用药安全作出更大的贡献。

（海口市第三人民医院 庄文辉）

糖尿病患者如何进行正确的足部护理？

糖尿病是一种代谢性疾病，由于身体无法正常利用葡萄糖，导致血糖过高。长期高血糖会损害神经和血管系统，尤其是足部，因此糖尿病患者需要进行正确的足部护理。本文将介绍糖尿病患者如何进行正确的足部护理。

一、日常观察 糖尿病患者需要每天检查自己的足部情况，包括足部皮肤、指甲、足底、足背等部位。如果发现异常，如红肿、破皮、出血等，应及时就医。

二、保持足部清洁 糖尿病患者需要每天清洗双脚，特别是足底和脚趾之间的区域。洗完脚后，可以使用软毛巾轻轻擦拭。不要使用刺激性洗涤剂或漂白剂，必要时，可用中性肥皂清洗避免对皮肤造成伤害。

三、涂抹保湿霜 有足部干裂或皮肤干燥的糖尿病患者，可涂抹保湿霜，可以帮助保持足部皮肤的水分和柔软度。选择无刺激的保湿霜，并注意避开脚趾之间的区域。如果足部有裂口或瘙痒，应及时就医处理。

四、指甲修剪 糖尿病患者需要定期修剪指甲，避免过长或不整齐的指甲损伤皮肤，引起伤口和感染。修剪指甲的最佳时间是洗完澡后，因为此时指甲比较软，容易修剪。

五、穿合适的鞋子 糖尿病患者需要穿合适的鞋子，避免过紧的高跟鞋，因为高跟鞋会导致脚部受到的压力增加。推荐选择宽松、舒适、透气的鞋子，并注意足弓的支撑。如果足部有畸形或足弓下垂，可以选择定制鞋垫或矫形鞋。

六、适量运动 糖尿病患者需要进行适当的运动，可以提高身体的代谢率和免疫力，有助于预防足部感染和损伤。推荐选择有氧运动，如散步、太极拳等，避免剧烈运动或长时间站立。

总之，糖尿病患者需要进行正确的足部护理，包括日常观察、保持足部清洁、修剪指甲、穿合适的鞋子和注意运动。只有通过科学的足部护理，才能有效预防足部感染和损伤，保障糖尿病患者的身体健康。

（海南医学院第一附属医院 甘燕琴）

慢性肾脏病患者日常生活中需特别注意什么？

慢性肾脏病是一种常见的慢性疾病，对患者的生活和健康造成了严重影响。因此，慢性肾脏病患者需要在日常生活中特别注意许多方面，以减缓病情进展，维持相对稳定的生活状态。以下是有关慢性肾脏病患者日常生活需要特别注意的科普文。

慢性肾脏病是指肾功能逐渐减退并逐渐进行性恶化的一种肾脏疾病，其常见的原因包括高血压、糖尿病、慢性肾小球肾炎等。随着肾功能的下降，患者会出现水钠潴留、酸碱平衡失调、贫血、骨质疏松等一系列临床表现，给患者的日常生活带来了许多不便和困扰。

一、饮食方面，慢性肾脏病患者需要特别注意：

1. 限制蛋白质摄入：减少对肾脏的负担，同时避免产生过多的氮代谢产物。

2. 控制钠盐摄入：避免水钠潴留，减轻水肿和高血压的症状。

3. 控制饮食中磷的摄入：避免磷的积聚导致高磷血症，损害骨骼健康。

4. 适量摄入优质脂肪：保证足够的热量摄入，同时避免脂肪过多对肾脏的影响。

5. 控制饮食中钾的摄入：避免高钾血症对心脏的危害。

二、生活习惯方面，慢性肾脏病患者需要特别注意：

1. 控制血压：保持血压在稳定的水平，减少肾小球的滤过压，延缓疾病的进展。

2. 合理用药：按医嘱服药，避免使用对肾脏有毒副作用的药物。

3. 科学运动：适度的运动可以促进体内废物的排泄，提高心肺功能。

4. 戒烟限酒：烟酒对肾脏有害，应该戒烟限酒，减轻肾脏负担。

三、心理和情绪方面，慢性肾脏病患者需要特别注意：

1. 积极乐观：保持积极的心态，不要过分焦虑和担心疾病给自己带来的影响。

2. 定期随访：按医嘱定期复诊，及时了解病情变化，调整治疗方案。

总之，慢性肾脏病患者在日常生活中需要特别关注饮食、生活习惯、心理和情绪等多个方面。只有全面做好这些方面的护理工作，才能更好地延缓疾病的进展，保持身体的相对稳定状态。（东方市人民医院 符华飞）