

什么情况要看急诊

专家提醒

当发生下列突然病变或紧急情况时,应该到就近医院看急诊。

- 1.患者发热体温在38.5℃以上,尤其是幼儿和老人,应尽快就诊。
- 2.患者有意识不清、昏厥、昏迷、抽搐或梅尼埃病(内耳眩晕症)发作。急性肢体瘫痪、血压在24.0/14.7kPa(180/110mmHg)以上者。
- 3.患者有急性心力衰竭(如静息时感到气急、心悸、左胸疼

痛等)或者心律失常(如有明显心脏跳动频率过快、过慢或有严重节律紊乱、不规则等)。

- 4.心前区突然疼痛、胸闷憋气、大汗淋漓、疼痛反复发作,并涉及肩部。
- 5.患者有严重哮喘、呼吸困难、窒息、颜面青紫,及咽喉部、食管、气管或支气管有异物者。
- 6.急性食物中毒,出现严重的呕吐、腹泻者。
- 7.各种急性中毒者(包括服药、服毒等)。

8.急性腹痛,腹肌紧张,腹痛拒按等。

- 9.急性尿闭、尿潴留等。
- 10.严重泌尿道感染(如有尿频、尿急、尿痛,伴发热等)。
- 11.大出血:包括呕血、咯血、便血、尿血、外伤、阴道流血、五官出血和腹腔内出血等。
- 12.急性损伤、交通事故以及各种创伤导致急性软组织损伤、骨折、脱臼及外伤、冻伤、灼伤、毒蛇咬伤、犬咬伤等。
- 13.意外伤害,如电击、触

电、坠落伤、溺水、烧伤、塌方挤压伤、工业外伤等。

- 14.各种急性炎症及急性感染,如痢、丹毒、乳腺炎、中耳炎等,伴发热。
 - 15.急性青光眼、急性视力障碍、眼部异物等。
 - 16.突然出现皮疹,皮肤瘙痒伴胸闷气急、腹痛、腹泻者。
 - 17.各种慢性病急性发作或病情突然恶化者。
 - 18.医生认为需按急症处理的患者。
- 据《看病百事通》

这些疾病与心率变化有关

高血压。高血压的发病与植物神经功能失调有关,表现为患者心率变异性降低。

冠心病、心肌梗死。相比心率变异性高的心脏病患者,心率变异性较低的患者发生全因死亡和心肌梗死等心血管事件的风险分别升高了121%和46%。另外,监测心率变异性还可以评估冠状动脉病变的严重程度,冠状动脉介入治疗和运动心脏康复可以改善心率变异性指标。

心力衰竭。心力衰竭患者往往会出现植物神经功能失调,表现为心率变异性下降,且心律失常发生率高于正常人。心率变异性下降的心力衰竭患者应尽早采取措施防治心律失常,尤其是预防恶性心律失常的发生。

糖尿病。糖尿病患者常伴有心脏植物神经功能受损。心率变异性检测可以早期判断心脏植物神经功能是否受损,还可以评估植物神经功能的损害程度或改善情况。研究发现,糖尿病前期患者可通过调整生活方式,改善心脏植物神经功能受损的状况。

睡眠呼吸暂停低通气综合征。夜间反复出现睡眠呼吸暂停的患者,可出现明显的心脏植物神经功能紊乱,心率变异性下降,增加高血压、心力衰竭和心律失常等疾病的发生风险。

心率变异性还与慢性阻塞性肺疾病、抑郁症等疾病相关,这些患者进行心率变异性检测,可辅助评价患者的植物神经功能,以及疾病的预后。

北京大学人民医院心血管内科主任医师 刘健



做到五点 拥有优质睡眠

1.建立规律的作息习惯。尽量保持每天固定的作息时间表,让身体逐渐适应并形成规律的生物钟。

2.打造舒适的睡眠环境。确保卧室温度适宜,避免光线和声音干扰,尽量选用深色、遮光性强的窗帘。

3.避免刺激性物质和活动。晚上避免饮酒及饮用咖啡、茶等含有咖啡因的刺激性饮料,规律进餐,不要空腹上床,尽量不吸烟。避免在睡前进行过于激烈或刺



激性的活动,如观看紧张刺激的电视节目或使用电子设备。

4.放松心情,缓解压力。试试深呼吸、冥想或瑜伽,让身体放松,心情舒缓。

5.药物治疗,酌情为之。药物治疗主要针对通过生活习惯调整无明显效果的人群,常用药物有唑吡坦、阿普唑仑等。若患者是由于其它疾病导致的睡眠障碍,还需同时治疗原发疾病,如因躯体疼痛引起的睡眠障碍需使用止痛药物,焦虑状态引起的睡眠障碍需使用抗焦虑药物。具体药物治疗方案需由医生根据患者的实际情况制定,切不可自己随意用药,尤其是各种催眠镇静的药物。

会哲/文

带您了解国家集采药品

1.什么是国家集采药品?国家组织集中采购药品,又称“国家集采药品”,是以“国家”为单位进行药品的集中采购,国家医保局从通过质量和疗效一致性评价的药品中遴选品种,把全国医疗机构零散的采购量集中“打包”,形成规模团购效应,通过国家层面与药品生产企业进行价格谈判,通过带量采购、量价挂钩、以量换价的方式,大幅降低药品的价格。

2.国家集采药品这么便宜,质量和疗效有保障吗?国家集采药品都是由国家认证的正规药厂生产的,有进口原研药,也有国产仿制药,所有仿制药均通过一致性评价,可以保证其质量和疗效与同名的原研药品在质量和疗效上没有差别,可以替代使用。

3.什么是原研药?什么是仿制药?什么是通过一致性评价的仿制药?

质量和疗效上:一致性评价仿制药≈原研药>非一致性评价仿制药。

原研药指首家研发上市的药品,原研药过了专利保护期后,其他企业可以进行仿制。仿制药是与原研药具有相同的活性成分、剂型、给药途径和治疗作用的药品,分为通过一致性评价仿制药和未通过一致性评价仿制药。通过一致性评价仿制药是指与原研药在药学等效性和生物等效性上达到一致,在临床上可以实现与原研药相互替代的仿制药。

4.集采药品可以医保报销吗?

可以。集采药品如果是

慢病药,可以按慢病程序报销,如果是普通治疗用药,可以按照医保政策按比例报销。

5.集采政策落地后,为什么经常开不到进口原研药?

集采药品是从国家层面为广大患者谋取福利,医院有义务宣传、优先使用集采药品,但同时我们也会按照医保相关规定,当有特殊情况下,以人为本合理使用原研药。

总的来说集采药品政策既带来了实惠的价格,又注入了新的发展动力。这些被集采的药品,每一种都是经过国家药监局严格审核的,确保了质量和疗效,当您使用这些药品时,可以完全放心。

河北医科大学第三医院药剂科主管药师 李同荟

预防为主

如何预防胃食管反流

研究表明,通过生活方式和饮食的调整就可以很好地预防或控制胃食管反流病。主要包括以下几点:

维持正常体重,每天至少30分钟中等强度及以上的运动。餐后不要立即运动,休息半小时后可以散步等舒缓的运动。

不吸烟,少喝咖啡、浓茶、奶茶和汽水,平时多喝温开水。

均衡饮食,勿暴饮暴食。多选择清淡、易消化的软质食物,避免油腻、油炸、腌制等重油重盐的食物,少吃辛辣刺激、冰冷或甜腻的食物。日常生活中做到少食多餐,餐后1小时内避免平卧、弯腰等。

胃食管反流经常发生在夜晚睡眠的时候,所以睡觉时适当垫高床头15-20厘米可以有效减少反流,提高睡眠质量。

另外,还要保持良好的心态和乐观的心情。

胃食管反流可以通过调整生活方式和饮食得到有效控制,但是出现症状后仍需要通过规范的药物进行治疗,症状缓解后可以在医生的指导下停药。

如果症状持续加重,可以选择微创手术,将松弛的括约肌“扎紧”,防止反流。

首都医科大学宣武医院普外科 孔令玲

图说
我们的价值观

子也孝
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台