

过敏性鼻炎的基本常识

□李红娟

春秋季节，天气变化大，如果你在某一天或几天，不停地出现打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、耳朵痒、干咳等不适症状，就要小心是过敏性鼻炎。

什么是过敏性鼻炎

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是指易感个体接触致敏原后，主要由免疫球蛋白E(IgE)介导，机体的免疫活性细胞和细胞因子等参与的，以发作性喷嚏、流涕、和鼻塞为主要症状的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病。

如何判断

春季万物复苏，各类细菌、病毒伺机而动，是人流、感冒、过敏的高发时节。大家该如何区分自己究竟是感冒还是过敏性鼻炎？

感冒或流感一般呼吸道症状比较明显。过敏性鼻炎不会出现发热症状，但可能会出现眼部症状，比如眼睛痒、流泪、眼红、灼热感等。

感冒与过敏性鼻炎除了症状不同，症状的发作周期也不同。

感冒发病通常都是随机的，一般没有周期性规律。过敏性鼻炎有周期性，可分为以下两类：

季节性过敏性鼻炎 症状发作呈季节性。比如此类患者一到春天就会因为花粉而喷嚏不断。

常年性过敏性鼻炎 此类患者常年都会出现过敏症状，可能是因为尘螨、蟑螂、动物皮屑等一年四季都有的过敏原所导致。

很多人会问，为什么有人会

过敏，有人却不会？其实，遗传相关的过敏体质是最主要的原因。

除过敏体质以外，过敏性鼻炎还与环境因素和饮食结构等息息相关。大家可以通过治疗，规律地控制过敏性鼻炎，但不能根治。

如何缓解症状

首先，过敏性鼻炎往往周期性反复发作，甚至常年性发作。部分患者可以通过找到明确的过敏原，改善环境，尽量避免接触过敏原，缓解过敏性鼻炎症状。

在过敏原(风媒花粉)浓度较高时，过敏性鼻炎的患者，尤其是春季过敏性鼻炎的患者，要减少外出。如果必须要外出的话，可以佩戴口罩和护目镜。回到室内后，尽快将口罩、护目镜去掉，并

冲洗眼睛以及鼻腔，减少过敏原附着。

其次，针对发作周期明确的过敏性鼻炎患者，可以在发作周期前2周，合理应用药物预防。这样能降低过敏性鼻炎的发作概率，减轻病变程度。

再次，避免接触过敏原是最有效的预防过敏性鼻炎的方法。有条件的患者，可以到医院做相关的过敏原检测。如果对宠物皮屑过敏，最好不要饲养和接触宠物；如果对花粉过敏，在花粉播散的季节尽量减少外出，佩戴口罩。

除此之外，大家也要增强自己的免疫力。比如注意保暖、减少熬夜、健康饮食、规律作息等。

常见的治疗误区

避免药物乱用 很多患者为了快速缓解鼻塞症状，会自行购买药物使用。实际上，这些药物恰恰可以引起药物性鼻炎。还有部分药物，比如薄荷油等，大家使用后觉得很舒服，也能使鼻腔通气，症状可以得到暂时的缓解，但长期使用会对鼻腔黏膜有一定的影响。建议过敏性鼻炎患者遵照医嘱使用药物。

鼻腔冲洗要规范 鼻腔冲洗是一种安全的，缓解过敏性鼻炎症状的方法，副作用较少。但如果操作不当，鼻腔冲洗速度过快、用力过大，会引起中耳炎。

(作者供职于安阳市第六人民医院耳鼻喉科)

安宁疗护不等于安乐死

□蒋晓洁

安宁疗护要求医院护理人员将人文精神与科学精神结合起来，以此对患者以及家属实施从心灵、社会、身体等不同层面的人文关怀。安宁疗护要求护理人员具备相关的人文素质，即有能力、有爱心、有情怀、有情。在安宁疗护的基础上实施人文关怀，可促进安宁疗护目标的实现，维持和谐的医患关系，推动医学进步与社会文明。

生、老、病、死是人类的自然发展过程，死亡是生命活动的最后阶段，是构成完整生命历程不可回避的重要组成部分。帮助临终患者坦然、宁静地面对死亡，并尽可能减轻患者临终前的生理和心理反应。让患者有尊严、无遗憾、安详地度过人生旅程的最后一站，是护理人员应尽的职责。

什么是安宁疗护

临终之时，很多患者已无法表达自己的意愿。此时，该不该抢救，该如何救，一般都由家属来决定。尽管知道很多的有创抢救，都与痛苦相伴，且意义不大。但很多家属最终仍然选择继续抢救，因为他们认为不救就是不孝。让患者在生命的终末期，饱含痛苦的离去，真的是患者和家属想要的结果吗？

安宁疗护是为终末期患者提供的一项服务，以多学科协作的模式进行实践，以患者和家属为照顾对象，提供身体、心理、精神等全方位的照顾，帮助患者舒适、安宁、有尊严地度过余生。最终达到逝者安详，生者安宁，观者安顺的目的。

安宁疗护就是安乐死吗

并不是。安乐死是指对无法救治的患者停止治疗或使用药物，让患者无痛苦地死去。安宁疗护的理念是肯定生命的价值，死亡是自然的过程，安宁疗护不加速，也不延缓死亡的来临。安宁疗护并非放弃对患者的积极救治，而是用专业的方法帮助患者，确保其拥有最佳的生活质量，同时帮助患者的家庭和亲属能够平静面对亲人的离世。

人文关怀与心理支持

除了缓解患者症状以外，人文关怀一直都是安宁疗护的一项重要内容。人文关怀就是以爱为主，以患者和家属为中心，提供多学科协作，尽量帮助患者完成未了的心愿，让患者有机会和家属完成道谢、道歉、道爱以及作人生最后的道别。

其实安宁疗护可以做的事情还有很多，包括症状控制、舒适照护、心理支持、人文关怀等。心理支持的目的是恰当应用沟通技巧与患者建立信任关系，引导患者面对和接受疾病状况，帮助患者应对情绪反应；鼓励患者和家属参与，尊重患者意愿做出决策，让其保持乐观的态度，度过生命终末期，从而舒适、安详、有尊严的离世。

一个人知道自己不久于人世时，恐惧、惊慌、悲伤等情绪都有可能产生。安宁疗护工作人员通过患者的表情、言语、姿势、行为等了解患者的心理状态和行为，懂得患者的苦闷和恐惧。同时，通过与患者交流，了解患者的心理需求和意愿，帮助其缓解情感上的不安。

安宁疗护事业是当前各医院的发展趋势，在安宁疗护中对人文关系照护加以推广是十分必要的。医学技术的发展离不开人文关怀的软性支撑，医学的灵魂即为人文精神。在展开安宁疗护护理工作中，人文关系护理必须维持人文精神与科学精神的有机统一，针对患者及其家属的基本需求，为其提供全面的人文关怀照护。

(作者供职于鹤壁市人民医院安宁疗护)

肿瘤患者的心理护理及沟通技巧

□张琴

肿瘤患者是一个十分特殊的群体，他们往往承受着身体和心理的双重压力。由于肿瘤本身的特殊性质及治疗过程的复杂性，患者需要更为专业化和系统化的护理服务。恰当的心理护理和有效的沟通技巧，对于缓解患者痛苦、减轻心理负担、提高治疗效果，起着重要作用。

心理护理

肿瘤患者的5个心理分期包括：否认阶段，对诊断结果感到震惊、不相信或拒绝接受现实；愤怒阶段，反抗现实，对自己、周围人和医生产生愤怒情绪；协议阶段，试图与上帝、命运或医生讨价还价，寻求一种妥协的解决方案；抑郁阶段，面对无法改变的现实，感到沮丧、失望和无助；接受阶段，平静地接受现实，并开始对未来做出计划。

对于肿瘤患者的心理阶段，护理人员可以采取以下心理护理措施：为患者提供支持和理解，帮助患者逐渐接受事实；鼓励患者表达情绪，倾听他们的抱怨和愤怒，同时提供安慰和心理支持；护士还可以为患者提供有关饮食、运动和心理健康的教育，帮助他们更好地管理疾病；尊重患者的信仰和价值观，鼓励他们大胆表达自己的需要和期望，并为其提供实际的帮助；帮助患者建立支持系统，包括心理治疗、参加患者支持组织、建立社交网络等，在支持系统的帮助下，患者可以更好地适应疾病，提高生活质量；疾病对患者的生活造成了很大的影响，但也可能为患者带来新的意义和价值，护士可以帮助患者找到这些意义，例如通过艺术、音乐、阅读等方式，让患者对未来的生活充满希望。

沟通技巧

注意沟通方式 在与患者沟通时，应注意沟通方式，尊重患者的意愿和感受，避免给患者带来负面影响。

建立信任 护士需要向患者传达信任和理解，让患者相信自己是在一个安全和支持的环境中。建立信任的方式包括提供信息、回答问题、倾听患者的意见和建议等。

倾听和理解 护士需要倾听患者的意见和建议，并理解他们情感需求；要尊重患者的意愿和选择，帮助他们制定自己的治疗计划，并在治疗过程中提供心理支持和鼓励。

明确和简洁的语言 护士需要使用明确和简洁的语言与患者沟通，以避免产生误解和混淆。要避免使用难以理解的医学术语，而是用简单的语言来解释诊断和治疗过程。

情感支持 肿瘤患者往往需要情感支持，因为他们经常处于情感波动和困惑的状态。

鼓励和希望 护士要成为肿瘤患者的良师益友，鼓励他们积极面对疾病，让患者相信自己可以战胜疾病，重新获得健康和生活乐趣。

通过这些心理护理和沟通技巧，可以帮助肿瘤患者更好地适应疾病，提高生活质量。肿瘤不仅是一种身体疾病，更是一种心理负担和精神折磨。只有通过专业化的心理护理和有效的沟通技巧，才能缓解患者的痛苦、减轻其心理负担，帮助他们重获信心、自信和勇气，促进身体康复。

(作者供职于通城县人民医院)

股骨头坏死后如何保护关节

□郭昊宇

股骨头坏死是一种严重的关节疾病，常给患者带来痛苦和不便。当股骨头的血液供应受到损害时，骨组织逐渐坏死和塌陷，导致关节功能丧失。针对股骨头坏死，保护关节是至关重要的。

控制体重 体重过重会增加关节的负荷和压力，加重患者症状。

通过合理的保护和管理措施，可以减缓疾病的进展，缓解症状，提高患者的生活质量。

什么是股骨头坏死

股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死或股骨头无菌性坏死，指股骨头的血液供应不足导致骨组织损伤和坏死。常见的原因包括酒精滥用、长期使用类固醇药物、外伤等。当股骨头坏死发生后，患者可能会出现关节疼痛、活动受限等症状。

如何保护关节

休息和减轻负荷 对于股骨头坏死患者来说，减轻关节的负荷非常最重要。避免长时间站立或行走，尽量保持关节的休息状态。可以使用助行器具或拐杖来减轻关节压力。

避免剧烈运动

股骨头患者需要定期随访。

要避免剧烈的运动和活动，特别是对关节造成冲击的运动，如跑步、跳跃等。选择低冲击性的运动，如游泳、骑自行车等，可以帮助保护关节。

药物治疗 可以帮助增强关节周围的肌肉和韧带机能，提高关节的稳定性和功能。按摩、热敷、理疗等物理治疗方法可以缓解关节疼痛和炎症。

物理治疗 可以帮助增强关节周围的肌肉和韧带机能，提高关节的稳定性和功能。按摩、热敷、理疗等物理治疗方法可以缓解关节疼痛和炎症。

手术治疗 对于严重的股骨头坏死，可能需要进行手术治疗。手术的目标是减轻疼痛，改善关节功能，常见的手术方法包括骨移植、关节置换等。

注意事项

定期随访 股骨头坏死患者需要定期随访。

如何提高肺活量

□贾颖颖

肺活量是衡量一个人呼吸系统功能的重要指标，代表了一个人在一次最大吸气和最大呼气之间，所能吸入或呼出的气体量。拥有良好的肺活量不仅对运动员和体育爱好者来说至关重要，对一般人的健康和生活质量也有着积极影响。通过一些简单的训练方法，可以有效地提高肺活量。本文将带你了解一些提高肺活量的方法。

有氧运动 是提高肺活量的主要原因之一，如慢性阻塞性肺疾病。吸烟会导致肺部气道狭窄和炎症，减少肺活量。戒烟不仅有助于保护肺部健康，还可以逐渐恢复肺功能，提高肺活量。

姿势和呼吸技巧 保持挺直的坐姿和站姿，让肺部有足够的空间扩张，有助于更好地利用肺部容量。

在进行体力活动时，采用正确的呼吸技巧也是至关重要的。例如，跑步时，采用深吸浅吐的呼吸方式，可以提高氧气的吸量，增加肺活量。

适当锻炼 定期参与体育活

动、健身等，可以逐渐增加肺部的适应能力，提高肺活量。确保每周有足够的锻炼时间，遵循逐渐增加强度和持续时间的原则。

健康的生活方式 保持充足的睡眠，避免长时间站立或久坐，减少空气污染和有害气体的接触等，有助于保护呼吸系统，从而提高肺活量。

提高肺活量是一个循序渐进的过程，需要持续地努力和坚持。不要期望立竿见影的结果，而是耐心地进行训练，与时间一同成长。同时，大家应该向医生或专业教练进行咨询，以确保训练方式适合自身的情况。

通过训练提高肺活量，有许多好处。例如，增加身体耐力、改善肺功能、增强免疫力以及提升整体健康水平。无论是参加户外活动、进行有氧运动、练习深呼吸还是改善饮食，每个小步骤都将为肺部健康带来积极的影响。

定期随访 定期参与体育活

怎样才能降压达标

□秦小飞

我国高血压的患病率约为27.9%，成年人每3人中就有1位高血压患者，并且高血压患病率仍有上升趋势。

长期高血压会损伤心、脑、肾等重要脏器的功能，带来严重并发症，需要及时发现和治疗。部分患者虽然经过规律的降压治疗，血压水平却始终不能达标。

正确的血压测量方法

家庭自测血压的理想时段是，早晨起床后、未进早餐时，或晚上入睡前、已完成洗漱时。患者测量血压时，需要安静坐位，测量肱动脉血压。血压的评估要求为，取3次非同日血压测量结果的平均值。偶然1次测量的结果，并不能反应血压的真实情况。

身着衣物过厚、把听诊器耳件塞入袖带等，都是常见的错误测量方法，测量结果也不准确。因此，正确的血压测量方法是至关重要的，部分所谓血压不达标的患者，可能是由于错误的测量方法造成的。

家庭自测血压和动态血压监测，比诊室血压更有参考价值。

危险因素的校正

高血压的危险因素包括遗传背景、高盐饮食、精神紧张、吸烟、腹型肥胖、乱用药物、睡眠呼吸暂停等。除遗传背景外，其他危险因素均可校正。例如，戒烟可使收缩压降低5mmHg（毫米汞柱）~10mmHg，减重和体力活动也可降低血压。

因此，保持良好的生活方式、限制每日盐的摄入量、保持平和的心情等，可以有效控制血压。如果不改变不良的生活方式，仅仅依靠降压药物来控制血压，往往难以达到理

想的效果。

降压药物的选择 常用的口服降压药物主要有以下5类：钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、利尿剂、β受体阻滞剂。每种药物的适用人群不同。

例如，老年患者适合利尿剂或钙通道阻滞剂，青年患者适合β受体阻滞剂，心功能不全的患者适合血管紧张素转换酶抑制剂。降压药物的选用需要根据患者的具体病情，服用不适合的药物也是降压不达标的原因之一。因此，高血压患者需要遵照医嘱用药。

联合方案和个体化原则 当单药不能有效控制血压时，需要采用联合治疗的方式。多数二级高血压及以上人群，需要联合治疗。联合治疗的目的是发挥不同药物的降压优势，并使它们的副作用相互抵消。

目前，高血压治疗指南推荐的优化联合方案有：钙通道阻滞剂+血管紧张素转换酶抑制剂、钙通道阻滞剂+血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂，钙通道阻滞剂+利尿剂。降压方案的制订需要根据患者病情、药物的有效性和耐受性，兼顾患者意愿进行个体化治疗，合理有效的方案可以使患者在3个月~6个月内降压达标。

总之，正确的血压测量是降压治疗的依据，通过校正危险因素，改善生活方式及应用规范、个体化的降压方案，可以使多数高血压患者降压达标，享有健康人生。

(郑州大学第一附属医院心血管内科)

血液透析患者的饮食指导

□程先阁

血液透析是治疗肾衰竭或尿毒症的一种方式。血液透析通过血浆将人体的血液引出体外，利用透析机代替肾脏的基本功能，通过对流、弥散、超滤和吸附的原理进行物质交换，清除体内的代谢废物，维持身体电解质与水的平衡，并把净化后的血液回输入体内。

近年来，随着肾衰竭患病率的升高，进行血液透析的患者逐年增多。良好的饮食控制对于延长血液透析患者的生存时间，减少血液透析并发症，提高生活质量，增强社会活动能力有着重要意义。血液透析患者要怎样合理