

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,是甲流、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为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,在花粉播撒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)

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。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

股骨头坏死又称为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。

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。通过合理的饮食和适度的运动,控制体重,有助于减轻关节的压力。

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 and 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。

药物治疗 根据医生的建议,可以使用一些药物来减轻关节疼痛和炎症。非甾体抗炎药可以缓解疼痛和减轻关节炎症反应。

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

要定期到医院随访,医生根据患者的具体情况来调整治疗方案,并提供相关的建议和指导。如果患者有其他疾病需要使用激素,要严格按照医生的用法、用量使用,不要随便增加药量,以免引起身体损害。

饮食调整 合理饮食对于关节的健康也有一定影响。建议多摄入富含钙、维生素D和蛋白质的食物,如牛奶、鱼类、坚果等,有助于维持骨骼健康。

心理调节

股骨头坏死后如何保护关节是一个重要的问题。股骨头坏死患者一定要做好合理的治疗,秉承早诊断、早治疗的原则。通过休息和减轻负荷、避免剧烈运动、控制体重、物理治疗、药物治疗、手术治疗等方法,帮助患者更好地保护关节,减轻症状,提高生活质量。

(作者供职于长治医学院附属长治市人民医院创伤骨科)

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 是提高肺活量的基本方法,可以增强心肺功能,提高肺部的适应能力。常见的有氧运动包括慢跑、骑自行车、游泳等。运动初期,建议选择适量的运动强度,逐渐增加运动时间和强度。坚持每周进行3次~5次的有氧运动,每次至少持续30分钟,有助于提高肺活量。

深呼吸训练 可以扩大肺部容量,增强呼吸肌肉的力量。深呼吸训练可以采用腹式呼吸法,坐直或躺平,将手放在腹部,深吸气时让腹部膨胀,缓慢吸满气后,再缓慢

呼气。每天进行数次深呼吸训练,可以提高肺活量。

饮食调整 合理的饮食对肺活量的提高有一定影响。食物中的营养物质对于肺部健康至关重要。维生素C、维生素E和抗氧化剂等营养素有助于保护肺部免受氧化应激的损害。增加新鲜水果、蔬菜和坚果等食物的摄入,可以维持肺部健康,提高肺活量。

戒烟 吸烟是导致肺部疾病的主要原因之一,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,可以提高氧气的吸入量,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、改善心肺功能、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。

(作者供职于赤峰学院附属医院呼吸与危重症医学科)

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5个心理分期,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)

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。每种药物的适用范围不同。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+β受体阻滞剂,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)

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,即有力、有爱、有心怀、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,尊重患者的意愿做出决策,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。

一个人在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)

血液透析患者的饮食指导

□程先阔

血液透析是治疗肾衰竭或尿毒症的一种方式。血液透析通过水泵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人体。

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

科学的安排饮食?通过本文带大家了解血液透析患者的饮食注意事项。

蛋白质摄入 血液透析患者长期低蛋白质饮食会导致营养不良,容易引发贫血、抵抗力下降等诸多并发症。因此,血液透析患者需要每天摄入足够的蛋白质才能保证营养需要。人体每日蛋白质的供应量应在每公斤体重1.2克~1.5克。在蛋白质的选择上,应尽量选择高质量优质蛋白质,例如鱼肉、瘦肉、虾、蛋清、鲜奶等。避免摄入植物蛋白,因为植物蛋白仅少部分可被人体利用,不被利用的部分在体内代谢,可

增加体内毒素的蓄积。

热量摄入 人体代谢需要基本热量,热量摄取不足时,会消耗体内的蛋白质,如肌肉蛋白、内脏蛋白等,从而使尿素升高,造成身体日渐消瘦,抵抗力差。热量的理想来源主要为糖类和脂肪,如冰糖、葡萄糖、汽水、果汁等(糖尿病患者除外)。高淀粉食品有粉丝、西米等。血液透析患者晚上入睡前1小时,可进食1小碗藕粉。

限钾 血中的钾太高会让人四肢无力、口舌发麻、心律不齐,甚至心悸骤停。钾含量较高的食物有:冬菇、紫菜、马铃薯、黄豆

芽、莲菜、菠菜、韭菜、芹菜、菜花等。

为减少饮食中钾含量,可将绿叶蔬菜浸泡半小时以上,根茎类蔬菜应去皮、切成薄片,浸水后再煮。水果可以每天少量摄入,不要连续多日摄入单一品种的水果,可减少高钾血症的发生。

限磷 高磷血症可以导致继发性甲状旁腺功能亢进、肾性骨病及软组织钙化等疾病,患者表现出骨脆而易折、皮肤瘙痒难忍等症状。含磷高的食物有:麦片、黄豆、冬菇、紫菜、奶粉、肉松、鱿鱼干、动物内脏、可乐等,这类食物不宜多吃。

肉类的含磷量较高,为减少肉类中的含磷量,可把肉切成片,用开水煮一下,只吃肉不喝汤。

限盐、限水 限盐主要是限钠,血液中的钠离子是维持血浆渗透压的主要离子。钠多了,水分就会从血管周围的组织中移向渗透压高的血管内,引起血管内水分过多,加重心脏负担,可导致高血压、心力衰竭等。

透析时大量饮水不能很快被吸入血液,进入体内的水、钾和磷等物质不能被很好地清除,会加重患者的身体负担。

(作者供职于平顶山市第一人民医院血液透析室)