

过敏性鼻炎的发病因素与防护

发病因素

遗传因素“埋隐患” 过敏性鼻炎和遗传因素有关。如果父母一方患此病,那么孩子患此病的概率会比普通人高;如果父母双方都患此病,那么孩子患病的可能性只会更大。过敏性鼻炎的遗传基因,犹如一颗“定时炸弹”,一部分人天生就容易对过敏原产生过度反应;在接触到特定物质后,免疫系统会迅速“出兵”,拉响“警报”,导致打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎典型症状。

环境因素“添乱子” 环境中的过敏原是引发过敏性鼻炎的常见原因。花粉在春秋季节肆意飘散,尘螨在床褥、地毯中大量滋生,宠物毛发、霉菌孢子等无处不在……当过敏性鼻炎高风险人群接触这些过敏原后,免疫系统会将其误认为有害物质,开启“清扫行动”,释放大量炎性介质,进而导致鼻腔黏膜充血、水肿,出现“喷嚏连环炮”的尴尬状况。

预防方法

居住环境“大改造” 保持室内清洁是关键。定期清扫房间,用吸尘器清理房间的灰尘与尘螨;还要勤换床上用品,并在阳光下暴晒杀菌。日常科学使用空气净化器,可以帮助我们有效过滤掉空气中的花粉、灰尘等过敏原。还应注意控制室内湿度,将湿度维持在40%~60%,从而避免房间过于潮湿滋生霉菌,诱发过敏性鼻炎。

日常防护“小妙招” 外出时,一定要佩戴口罩,这层保护罩可以为我们阻挡大部分的过敏原进入鼻腔。另外,在花粉传播的季节,要尽可能减少外出,尤其是清晨和傍晚花粉浓度较高时。回家后,第一时间洗脸、洗手、漱口,清洗鼻腔,减少过敏原在身上的滞留时间。还应坚持适度运动,增强体质,提高免疫力,让身体更有能力抵御过敏原的袭击。

饮食调理“有讲究” 过敏性鼻炎患者在饮食上要注意避开过敏性食物,如海鲜、芒果等易致敏的食物,食用前务必确认自身是否过敏。患者应多吃一些富含维生素C、维生素E的食物,如橙子、坚果等,增强自身免疫力,减轻炎症反应;适当摄入富含Omega-3脂肪酸的鱼类,这些食物有助于调节自身免疫系统,帮助我们更好地缓解过敏症状。

疾病管理

定期监测与就医 过敏性鼻炎患者应养成定期记录症状的习惯,留意打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等情况的发生频率与严重程度;若症状持续加重或出现新症状,患者应及时就医。

预防措施不松懈 日常应做到远离过敏原,并保持良好的生活习惯,如规律作息、合理饮食、适度运动等。长期坚持这些预防措施,能有效降低过敏性鼻炎的发作频率。

过敏性鼻炎虽然令人烦恼,但是了解其成因,掌握过敏性鼻炎的“日常修炼手册”,坚持科学应对疾病,就能有效控制症状,让您逐渐摆脱“喷嚏连环炮”的困扰,拥抱“岁月静好”的健康生活!

(作者供职于安徽省铜陵市人民医院)

征稿

你可以谈一谈护理工作的心得体会,在护理方面取得的新进展,对某种疾病护理思路以及对护理学发展、管理、改革和教育的建议,也可以写护理的现状与存在的问题……

《海外护理》《小发明》(请将你的小发明拍成图片,并附上文字说明)、《护士手记》等栏目真诚期待您的参与! 邮箱:xulin.lin@qq.com 地址:河南省郑州市金水区东大街与博学路交叉口

别让催促辜负了童年

□赵肖肖

夜色如墨汁般晕染开来,书桌上的台灯将我们母女俩的身影投射在墙上,像一场无声的皮影戏。女儿小小的手指握着铅笔,在田字格里一笔一画地写着,那速度慢得让我心焦。空气里只剩下铅笔划过纸张的“沙沙”声,以及我逐渐沉重的呼吸。“快点儿写,一个字写了3分钟!”我的声音像一根紧绷的弦,在寂静的房间里突然断裂。女儿的手抖了一下,铅笔在作业本上划出一道突兀的斜线。她抬起头,大眼睛里蓄满了泪水,却倔强地不让它们落下。她小声嘟囔:“妈妈总是催我,我已经很快了。”这样的场景每晚都会发生。我看着她慢慢吞吞的样子,想到别家的孩子早已写完作业开始阅读,想到班主任说一年级是养成好习惯的关键期,焦虑

就像藤蔓一样继续住我的心脏。我不断地指着时钟:“看,又过去10分钟了!”“你能不能专心一点儿?”女儿突然放下铅笔,泪水终于决堤:“妈妈,我讨厌写作业!你总是说我慢,说我写得不行!我在你眼里干什么都不行!”她的小肩膀剧烈地颤抖着,那些话像一记重锤砸在我的心上。那一刻,我忽然意识到,我需要停下来,真正倾听她的声音。我蹲下身问她:“告诉妈妈,为什么觉得妈妈认为你什么都不行?”女儿抽噎着说:“我明明很努力了,可你总是看不见。我喜欢把每个字都写得漂亮,就像公主一样优雅,可你只让我快点儿再快点儿。”她的话让我怔住了。我突然想起叙事护理培训中学到的:每个行为背后都有

一个故事,我们需要放下专家的姿态,成为故事的倾听者。我好奇地问:“能告诉妈妈你为什么宁愿把字写得慢一点儿,也要把字写得这么仔细吗?”女儿的眼睛一下子亮了:“妈妈你看,这个‘永’字像不像一个小公主在跳舞?这一撇是她的裙摆,这一捺是她优雅的脚步。”她指着自已写的字,脸上洋溢着我从没见过的光彩。变化悄然发生。她写作业时不再紧绷着小脸,而是哼着自编的歌谣。有时她会兴奋地举着作业本:“妈妈看!这个‘爱’字我写得像两颗心靠在一起!”我也不再焦虑于速度,而是给予女儿鼓励和前进的动力。一个月后的家长会上,班主任老师特意拿出女儿的作业向我展示:“虽然小米写字速度不是最快的,但是每个字都充满灵

性和美感。小米告诉我,妈妈说她是个小小书法家。”那一刻,我的眼眶湿润了。夜深了,女儿已安然入睡。我轻轻翻开她的作业本,那些曾经让我焦虑的“墨迹”,如今在我眼中宛若星光。每一笔每一画都是她心灵的舞蹈,都是我们共同重新书写的成长故事。原来,教育不是催促花开,而是静待芬芳;不是填满时间,而是雕刻时光。在那盏温暖的台灯下,我终于明白:最美的成长,发生在温柔等待的间隙里;最深的爱,藏在不急不躁的陪伴中。我和女儿,在这场作业大战中双双痊愈——她治愈了我的焦虑,我守护了她的童年。(作者供职于永城市永煤集团总医院)

护理感悟

用专业赢得信任

□赵淑博

作为一名男护士,在妇科学习对于我而言是一件很特别的事情,也是一段充满挑战与收获的旅程。我从最初的忐忑不安到逐渐熟练操作,每一步都伴随着成长与思考。

初入科室:忐忑与适应并行 初入妇科时,内心的不安如潮水般涌来。作为科室里唯一的男护士,我担心患者会对我的性别产生抵触情绪,也害怕自己无法快速适应工作节奏。记得第一天,护士长耐心地为我介绍科室环境、工作流程和患者特点。护士长认真教导,悉心传授经验,让我逐渐放下了心中的负担。

在带教老师指导下,我开始熟悉妇科常见疾病的护理要点和专业仪器的使用方法。但是,我真真正对患者时,那种因性别带来的不便依旧存在。患者见到我时,眼神中总是会流露出惊讶和一丝抗拒,这让我意识到,想要赢得患者的信任,我需要付出更多的努力。

初次操作:紧张与责任担当 第一次独立进行操作的场景,我至今仍记忆犹新。那是为一位患者输液,虽然我在操作前反复熟悉流程和回忆注意事项,但是,当我真正站在患者床边时,我的手还是不自觉地微微颤抖。我深吸一口气,不断在心里告诉自己:冷静、专业。在操作过程中,我严格遵循无菌原则,每一个动作都小心翼翼,同时密切关注患者的反应。完成操作后,患者向我道谢,那一刻,我所有的紧张都化作了成就感,也让我深刻体会到护理工作中责任的分量。随着操作次数的增加,我熟练掌握了穿刺的要领。

收获与反思交织 在妇科的学习,我收获颇丰。在专业技能上,我熟练掌握了妇科常见病的护理要点,对护理有了更深刻的认识;在沟通能力上,我学会了如何与不同年龄、不同性格的患者进行有效沟通,消除她们因我的性别而产生的顾虑。我明白了,患者更看重的是护士的专业素养和服务态度,只要用心对待每一位患者,用专业和真诚赢得患者的信任,性别差异就不会成为工作的阻碍。同时,我也意识到自己还有很多不足之处:在面对一些突发情况时,应急处理能力还有待提高;对于一些复杂的护理问题,我分析和解决问题的能力还需要加强……在今后的学习和工作中,我会不断提升自己的专业技能,积累经验,努力成为一名优秀的护士。(作者供职于河南省人民医院,本文由李晨阳整理)

专科护理

人工关节置换术后全周期护理模式构建

□张兴隆

62岁的王女士,左膝关节疼痛5年,近一年加重,行走不超过500米就疼痛难忍,夜间常痛醒,上下楼梯需要扶栏杆。她曾接受口服止痛药、物理治疗及关节腔注射治疗,效果仅能维持数周。影像学检查结果显示,王女士的左膝关节内侧间隙显著变窄,软骨几乎磨光,骨质硬化。医生综合评估后认为,保守治疗已无效,疼痛与功能障碍严重影响患者的日常生活,符合人工膝关节置换术指征。

术后经过康复,王女士的疼痛症状消失,活动能力明显改善,生活质量大幅提升。术后护理,要重点防范感染、深静脉血栓及关节脱位。在感染防控方面,严格进行无菌操作,保持切口敷料清洁干燥,渗血渗液及时更换;遵照医嘱规范使用抗生素,观察切口有无红肿、热痛及流脓,监测体温变化;若出现持续发热,及时排查感染原因。

生理层面 需要完善术前评估,协助完成影像学检查、血常规、凝血功能等指标检测,排查手术禁忌证;指导患者进行术前适应性训练,包括床上排便、翻身技巧及股四头肌等长收缩训练,提升术后康复耐受性;做好皮肤准备,术前清洁手术区域,避免皮肤破损,降低感染风险。

心理层面 护理人员需要主动沟通,讲解手术流程、成功案例及术后康复预期,缓解患者的心理压力,增强治疗配合

度。术后基础护理 需要聚焦生命体征监测与舒适管理。术后需要持续监测患者体温、脉搏、呼吸、血压及血氧饱和度,密切观察意识状态;若出现发热、血压波动等异常,及时报告医生处理。疼痛管理是提升患者舒适度的重要措施,可根据疼痛评分,合理选用口服镇痛药或静脉镇痛泵,同时配合冷敷、放松训练等非药物手段,还要加强皮肤与口腔护理,定时翻身叩背,预防压疮与肺部感染。

并发症防控 术后护理,要重点防范感染、深静脉血栓及关节脱位。在感染防控方面,严格进行无菌操作,保持切口敷料清洁干燥,渗血渗液及时更换;遵照医嘱规范使用抗生素,观察切口有无红肿、热痛及流脓,监测体温变化;若出现持续发热,及时排查感染原因。深静脉血栓预防 需要双管齐下,术后6小时,即可指导患者进行足趾屈伸训练;术后第1天,开展股四头肌等长收缩、踝关节屈伸训练,促进血液循环;遵照医嘱使用抗凝药物,配合弹力袜、间歇充气加压装置等物理防控,密切观察患肢肿胀、疼痛、皮肤温度及颜色变化,发现异常及时处理。

康复训练 需要遵循循序渐进原则,助力关节功能恢复。术后早期以被动训练为主,预防肌肉萎缩与血栓形成。术后中期过渡至主动训练,指导患者进行直腿抬高、膝关节主动屈伸训练,训练强度以患者能耐受为准,避免过度用力损伤关节。

出院指导 出院指导是患者康复的关键。饮食上,指导患者多摄入富含蛋白质、钙、维生素的食物,增强骨骼与肌肉力量,避免摄入辛辣等刺激性食物。活动方面 强调避免剧烈运动,如跑步、跳跃、深蹲等,避免长时间站立行走,减少关节磨损;在日常生活中,应选择高度适中的椅子,穿防滑鞋,防止跌倒。在切口护理上,告知患者保持切口清洁干燥;若出现渗液、红肿等异常,及时就医。

用药指导 需要明确抗凝药、营养软骨药的服用方法、剂量及不良反应,提醒患者遵照医嘱用药,按时复诊,评估关节功能。人工关节置换术后护理需要实现术前、术后、康复、出院全流程闭环管理,通过科学的生理护理、严格的并发症防控、系统的康复训练,帮助患者快速缓解疼痛、恢复关节功能,提升生活质量。(作者供职于天津市中西医结合医院/南开医院)

卫生院里也能做肾透析治疗了

——郟县把便民医疗服务送到群众家门口

本报记者 王平 通讯员 孙晓兵 王倩 杨浩

“我得赶紧去镇卫生院做肾透析了,去晚了可能错过预约时间。”说完,患有脑梗死后遗症、尿毒症的李女士,在老伴儿搀扶下坐上三轮车,赶往郟县堂街镇中心卫生院…… “阿姨,床铺和设备都给您准备好了,就等您过来呢。”“太好了,你们的服务真暖心!”李女士连声道谢。随着医务人员的熟练操作,血液缓缓地循环于透析仪器中,她原本紧锁的眉头也渐渐舒展开来。

“现在每周3次透析都在家门口完成,不用跑远路,省时省钱,报销比例也高。”今年67岁的李女士,20年前就患了糖尿病,视力逐渐下降,后来又因脑梗死留下了右侧肢体偏瘫,行走困难。然而,“屋漏偏逢连阴雨”,2021年,李女士再次遭打击,被诊断为尿毒症。“那一刻犹如晴天霹雳。”她回忆道,“好在医生耐心开导,我才慢慢接受现实,开始了漫长的透析之路。”

“有个好身体比什么都重要,没有了健康就等于失去了一切,糖尿病、脑梗死、尿毒症……我饱受病痛折磨。”过去,无论刮风下雨,李女士每周3次往返县城,奔波数十公里进行透析,每一次都备受煎熬。

自堂街镇中心卫生院设立肾透析科以来,李女士和许多类似疾病患者再也不用长途跋涉了。“透析一次都不能少!以前为了保命,再远的路也得跑;现在镇卫生院有了透析设备和技术,对我们农村患者来说真是一件大好事,节省了时间,花费也减少了,医保报销比例也提高了。这样的服务,让我们感到有希望、有依靠。”李女士说。在病房里,与李女士一样患尿毒症、正在接受腰椎骨折治疗的孙某,提到堂街镇中心卫生院的透析设备和技术,赞不绝口:“好政策为慢性病患者提供了方便,解决了后顾之忧。”

2021年3月,67岁的孙某在家剥花生时,感觉浑身发冷,便来到村卫生室就诊,被告知“您是感冒,吃点儿药,输点儿液体就会康复”。几天后,孙某的病情不仅没有减轻,还逐渐加重。孙某在家人的陪伴下又来到郟县中医院求助。

经过医生检查,孙某被诊断为尿毒症。“当时,我知道检查结果后感到很惊讶,也很害怕。”孙某说,自从她患了尿毒症后,受尽了病痛的折磨,也拖累家人。6年来,孙某的丈夫成了“专职司机”,

每周都要骑着三轮车,送她到县医院做肾透析治疗。“我媳妇儿不仅患有尿毒症,还患有腰椎骨折,每天都要接受镇痛治疗,隔一天还要做一次肾透析治疗。”孙某的丈夫张先生说。若不透析,孙某会浑身水肿。张先生不仅白天要干地里的农活儿,晚上还要起来给媳妇儿揉腿,还得做饭。这几个月把他折腾得实在是招架不住,幸亏堂街镇中心卫生院成立了肾透析科,既不用跑远路看病,又能照顾好家人。

堂街镇中心卫生院院长吕杰说,堂街镇距离县城约15公里,共有尿毒症的患者30余人,年龄都在60岁以上。为解决基层慢性病患者就医难问题,今年9月,郟县人民医院肾透析中

心与堂街镇中心卫生院实施科室共建成立肾透析科,并多次组织相关专家到堂街镇中心卫生院进行规划、指导、培训,帮助组建团队,购置透析设备。“目前,堂街镇中心卫生院在上级医院的帮扶下,肾透析科已实现了规模化、规范化、流程化,基本满足了患者的医疗需求。”堂街镇中心卫生院肾透析科主任王亚辉感慨地说。



平顶山市卫生健康委员会协办

温馨提示

尿毒症的防范与治疗

尿毒症不是一种独立的疾病,而是慢性肾病发展到最后阶段的严重状态。这时候肾脏几乎完全“罢工”,无法排出身体里的代谢废物和多余水分,很容易危及患者生命安全。因此,搞清楚它的发病原因、主要影响以及怎么预防,对保护肾脏健康特别重要。

尿毒症是由慢性肾病逐渐恶化导致的。其中,糖尿病肾病和高血压肾损害是主要的两个“元凶”——长期血糖高、血压高,会损伤肾脏里的细小血管,让肾功能逐渐变差。除此之外,像慢性肾小球肾炎、多囊肾、尿路梗阻(如长期有尿路结石、前列腺问题等),还有乱吃药伤了肾这些情况,如果没有及时治疗,也可能发展成尿毒症。另外,长期熬夜、过度劳累、吃得又咸又油等不良习惯,还会加速肾脏的损伤。

尿毒症对患者和家庭的影响都特别大。患者得长期靠透析(要么血液透析,要么腹膜透析)或者肾移植才能活下去,不仅要受身体上的折磨,还可能因为长期治疗变得焦虑、抑郁。经济上的压力也很大,长期治疗要花不少钱,会给家庭带来沉重负担;生活里,患者活动不方便,家里人还得花大量时间和精力照顾,时间久了,家庭关系也可能变得紧张。

王亚辉提醒大家,预防尿毒症,关键就在于“早发现、早处理”。首先,有糖尿病、高血压等基础病的患者,需要好好控制病情。糖尿病患者要规范控制血糖,高血压患者要严格控制在血压。其次,要养成健康的生活习惯,保证睡眠充足、适度运动,饮食清淡,千万别乱吃药,避免损伤肾脏。最后,定期做体检也很重要,查一查血常规、肾功能,尤其是那些容易得肾病的高危人群,这样能及时发现问题,阻止病情进一步发展。