

哮喘病人如何安全过冬

□ 微晓倩

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,使气道对各种刺激(如尘螨、花粉、冷空气等)反应性增高,导致气道痉挛、狭窄、水肿,引发喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。在冬季,由于气温较低,冷空气刺激可能导致哮喘发作。因此,了解哮喘,做好预防措施,是哮喘患者安全过冬的关键。

一、了解哮喘

首先,我们需要了解哮喘的基本知识。哮喘是一种慢性炎症性疾病,导致气道对各种刺激物产生过度反应,引发气道狭窄和痉挛。症状通常表现为咳嗽、喘息、胸闷和呼吸困难等。

二、预防措施

1. 避免接触过敏原:了解自己的过敏

原,尽量避免接触。尘螨是常见的过敏原之一,因此要定期清洗床上用品和窗帘等物品,并使用防尘螨的床上用品。花粉也是常见的过敏原之一,在花粉季节要减少户外活动。2. 保持健康饮食:避免刺激性食物和饮料,保持水分摄入,有助于减少哮喘发作的风险。避免喝含咖啡因的饮料,尤其是浓茶和咖啡。3. 加强锻炼:冬季可以选择一些温和的有氧运动,如散步、慢跑等,增强体质,提高免疫力。4. 合理饮食:哮喘患者应避免食用易引起过敏的食物(如海鲜、牛奶等),保持饮食清淡,多吃蔬菜水果,补充维生素C等。5. 保暖:冬季气温低,要注意保暖,特别是早晚温差大时,要及时增减衣物,避免冷空气刺激。6. 定期检查:定期进

行哮喘评估和监测,以便及时调整治疗方案。7. 保持室内空气流通:冬季室内空气流通不畅,容易导致空气污浊,引发哮喘发作。因此要保持室内空气流通,定期开窗通风。

三、应对哮喘发作

1. 保持冷静:如果感到哮喘发作,不要惊慌失措,保持冷静,尽量保持坐姿。2. 迅速吸入药物:立即吸入事先准备好的哮喘药物,并寻求医疗帮助。3. 及时就医:如果哮喘持续不减,或者伴有咳嗽、呼吸急促等症状,应立即拨打急救电话寻求帮助。

四、健康生活方式

除了上述预防措施外,健康的生活方式也有助于减少哮喘发作的风险。1. 充足睡眠:保证充足的睡眠时间,有助于提高身体免

疫力。2. 合理安排作息:避免熬夜,保持良好的作息习惯。3. 调节情绪:保持乐观的心态,避免情绪波动,有助于减少哮喘发作的风险。4. 合理饮食:饮食多样化,摄入足够的营养物质,有助于提高身体抵抗力。5. 定期接种疫苗:根据医生建议,接种相关疫苗,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,以降低感染风险。

总之,对于哮喘病人来说,过冬期间需要特别关注健康管理。通过了解哮喘的基本知识、采取有效的预防措施、学会应对哮喘发作以及保持良好的生活方式,我们可以大大降低哮喘发作的风险,提高生活质量。最后,请记住,如果您有任何疑问或症状,请及时咨询医生,以便得到专业的诊断和治疗建议。

(作者单位:河北省衡水市第五人民医院)

多囊卵巢的发病率与预防措施

□ 孔雯婧

多囊卵巢(PCOS)是一种常见的妇科内分泌疾病,它会影响到女性的生殖健康。这种疾病的主要特征是排卵障碍和激素水平失衡,可能导致不孕、月经不调、肥胖、高血糖和高血压等问题。这篇文章将介绍多囊卵巢的发病率、症状和预防措施。

首先,我们来了解一下多囊卵巢的发病率。根据统计数据,多囊卵巢的发病率大约在5%到10%之间,这意味着每20个女性中就有一个可能患有此病。然而,这个数字可能被低估,因为许多患者可能并未意识到自己患有此病。此外,年龄也是影响发

病率的一个重要因素,年轻女性患病的可能性更大。

多囊卵巢的症状主要包括月经不调、高雄激素症状(如痤疮和多毛)、不孕和肥胖等。这些症状可能使患者感到困扰,并影响日常生活。然而,通过调整生活方式和采取适当的预防措施,可以降低患多囊卵巢的风险,或减轻已患疾病的症状。

预防多囊卵巢的措施主要包括健康饮食、定期锻炼、控制体重、避免烟酒和药物滥用等。健康饮食有助于维持正常的激素

水平,而定期锻炼有助于减轻体重和改善心血管健康。控制体重对预防多囊卵巢至关重要,因为肥胖常常与激素失衡有关。此外,避免烟酒和药物滥用可能会降低患上多囊卵巢的风险。

此外,良好的生活习惯和心理健康也对预防多囊卵巢至关重要。充足的睡眠、规律的作息时间和良好的精神状态有助于维持身体的正常功能。而良好的人际关系和心理健康可以降低压力水平,减少患病的可能性。

如果已经诊断为多囊卵巢,那么治疗就变得尤为重要。治疗方法通常包括调整饮食、

增加运动、控制体重、使用药物等。药物治疗通常包括口服避孕药和降雄激素的药物,这些药物可以帮助调整激素水平,改善症状。在严重的情况下,可能需要考虑手术治疗,例如腹腔镜卵巢打孔术。

总的来说,多囊卵巢是一种常见的妇科内分泌疾病,它会影响到女性的生殖健康。通过健康饮食、定期锻炼、控制体重、避免烟酒和药物滥用等预防措施,我们可以降低患多囊卵巢的风险。如果已经患有多囊卵巢,治疗也是至关重要的。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

保持积极心态,预防产后抑郁

□ 莫海侠

在新的生命到来之际,新妈妈们不仅要面对身体上的变化,还要应对心理上的挑战。产后心理健康问题,如产后抑郁,常常被忽视,但其实它对妈妈和宝宝的影响都非常深远。本文将探讨产后心理健康的重要性。

一、产后心理健康的重要性

产后心理健康不仅关乎新妈妈自身的身心健康,还直接影响宝宝的成长发育。如果新妈妈在产后出现抑郁症状,她可能会感到沮丧、焦虑、无助,甚至失去对生活的兴趣。这些情绪可能会影响她的决策能力,使她无法专注于母乳喂养、安抚新生儿等基本任务。

二、如何保持积极心态

1. 接受并尊重自己的感受:新妈妈在产后可能会感到各种各样的情绪。

接受这些感受并理解它们是正常的,而不是需要压抑或忽视的。尊重自己的感受可以帮助新妈妈更好地理解自己的情绪,从而更容易地应对它们。2. 寻求支持:与家人、朋友和医生分享你的感受。他们可以提供帮助和支持,帮助你度过这段困难的时期。同时,积极参与产后恢复计划和社区活动,与同样处在这个阶段的朋友们交流,分享经验和感受。

3. 保持健康的生活习惯:保持健康的饮食、充足的睡眠和适度的运动对于保持心理健康至关重要。此外,避免过度疲劳和压力源,如工作过度或不合理的压力源。4. 设定合理的期望:初为人母会是一项充满挑战的任务,新妈妈需要给自己一些时间来适应。了解并接受这些变化有助于保持积极的心态。5. 寻

找积极的压力缓解方式:尝试一些积极的压力缓解技巧,如深呼吸、瑜伽、冥想等。这些活动有助于放松身心,减少焦虑和压力。

三、发现并处理抑郁症状

如果新妈妈感到自己有抑郁症的症状(如情绪低落、失去兴趣、疲劳感增加、失眠或食欲改变等),应立即寻求专业帮助。医生可能会建议进行心理治疗或药物治疗。同时,也可以寻找支持网络,如加入互助小组或咨询心理健康专业人士。

总的来说,新妈妈们需要了解产后心理健康的重要性,通过保持积极心态来预防产后抑郁。只有这样,我们才能更好地照顾自己和宝宝,共同创造一个温馨、和谐的家庭氛围。

(作者单位:河北省固安县中医院)

中医治疗过敏性皮炎的经验

□ 尚梦钰

过敏性皮炎是临床上常见的一种皮炎,病人主要是由于接触到了某些过敏性的物质,所以导致了过敏性皮炎,出现过敏性皮炎后,病人会出现红肿、瘙痒等症状,会对病人的健康造成影响。而且该种疾病较为顽固,给治疗带来了一定的难度,之前一般都是使用西医进行过敏性皮炎的治疗,但是此种治疗方式只能治标,并不能治本。而近几年随着人们对中医治疗的不断关注,更多人开始运用中医疗法来进行过敏性皮炎的治疗。接下来本文将针对过敏性皮炎的中医治疗进行详细的叙述。

根据病人的症状不同,可以选择不同的中医方式进行治疗。

一、若病人的起病较为急骤,而且出现了水泡的情况,在水泡出现破损之后,

会出现糜烂以及渗液的情况,同时病人还会伴随有口渴以及大便干结等情况,此时病人为热毒湿蕴的情况,治疗时需清热祛湿、凉血解毒,可以使用石膏、知母、黄连等煎制后让病人服用。

二、若病人的病情反复发作,而且出现了苔藓样变,出现了较为剧烈的瘙痒的情况,此时病人为血虚风燥的情况,治疗时需清热祛风、养血润燥,可以使用当归、生地、防风等药物煎制让病人服用。

三、外治法,病人除了可以根据症状服用药物外,还可以使用中药在皮肤的表面进行涂抹,中药对病人的刺激较小,而且一般不会产生较大的副作用,可以有效的改善病人的症状。比如病人可以在出现皮炎的皮肤上涂抹臻草霜,该药物中含有苦参以及洋甘菊等。

四、针疗法,该种治疗方法也是中医中较常使用一种治疗过敏性皮炎的方法,通过针刺疗法能够见解的切断过敏源。病人之所以会出现瘙痒等情况,是因为细菌散发了外部,而通过针刺疗法能够通病病人的气血,从而有效的排除病人体内的毒素。从而有效的减轻病人的瘙痒症状。

病人除了可以接受一些中药以及针灸等的治疗之外,在日常生活中也应尤其的注意,平时尽量避免于过敏源接触,比如海鲜等,这些物质都较易导致过敏,从而导致病人出现过敏性皮炎。平时病人也应保持心情的平和,避免精神过度紧张,通过此种方式也能够缓解病人的病情,同时还能够避免病人患上其他的一些疾病。

(作者单位:河北省邢台市中医院)

急诊护理是紧急情况下为病人提供的护理服务,旨在保护患者的生命安全和及时恢复健康。急诊护理的领域十分广泛,包括急性病发作、外伤、灾害救援、意外事故等。为了提供高质量的急诊护理服务,医护人员需要掌握相关的知识和技能。

一、基础知识

1. 医学知识:急诊护理人员需要具备基础的医学知识,包括人体结构、疾病症状、诊断方法等。这些知识可以帮助医护人员快速判断病情,采取正确的护理措施。2. 急救技能:急诊护理人员需要掌握基本的急救技能,如心肺复苏、止血包扎、呼吸机使用等。这些技能可以帮助医护人员在最短的时间内对病人进行救治。3. 药品知识:急诊护理人员需要了解各种药品的名称、作用、使用方法、副作用等,以便在紧急情况下正确使用药品。4. 沟通技巧:急诊护理人员需要具备良好的沟通技巧,能够与患者及家属进行有效沟通,了解病情,解答疑问,缓解紧张情绪。5. 团队协作:急诊护理工作需要医护人员之间的密切协作,医护人员需要与医生、技师、药房、后勤等部门紧密配合,共同完成救治任务。

二、技能

1. 快速反应能力:急诊护理人员需要具备快速反应能力,能够在最短的时间内到达病人身边,提供及时的护理服务。2. 病情评估:急诊护理人员需要对病人的病情进行评估,包括症状、体征、病情程度等,以便制定正确的护理计划。3. 应急处理:急诊护理人员需要具备应急处理能力,能够在紧急情况下迅速采取措施,如止血、包扎、呼吸支持等。4. 操作技能:急诊护理人员需要熟练掌握各种操作技能,如静脉穿刺、心肺复苏、呼吸机使用等。5. 心理疏导:急诊护理人员需要具备良好的心理素质和心理疏导能力,能够应对紧急情况下的紧张情绪和压力,为病人提供心理支持。

总之,急诊护理是一项重要的医疗工作,需要医护人员具备相关的知识和技能。通过不断学习和实践,急诊护理人员可以不断提高自己的护理水平,为病人提供更加优质的护理服务。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

急诊护理的基础知识与技能

□ 曹志娟