

鼻腔冲洗的作用及正确方法

□ 彭丽冰

一些被鼻炎、鼻窦炎等病困扰折磨的患者,知道医生为什么要你洗鼻子吗?你洗鼻子的方法正确吗?

鼻腔冲洗是一种针对鼻腔进行的洗涤清洁方法,其主要目的是清除鼻腔内积聚的过敏原、细菌、灰尘、花粉和其他有害物质,以减轻鼻塞、过敏性鼻炎、鼻窦炎等多种鼻腔疾病的症状。

一、鼻腔冲洗的作用

1. 清除鼻腔内有害物质

鼻腔是人体的第一道呼吸道,其内部积累了许多对健康有害的物质,如灰尘、花粉、病菌等。这些有害物质会刺激鼻腔黏膜,引起鼻腔炎症,妨碍人体呼吸系统的正常功能。

通过鼻腔冲洗,可以帮助清除鼻腔内的有害物质,减少鼻腔内的炎症反应和过敏反应,从而减轻鼻塞、流涕等症状,增强人体呼吸系统的防御能力。

2. 保持鼻腔湿润

鼻腔内的黏膜层含有大量的毛细血管和杯状细胞,这些细胞可以分泌粘液,使鼻腔保持湿润状态。当鼻腔过度干燥时,将会导致鼻腔炎症和疼痛等症状。

通过鼻腔冲洗,可以有效地清理鼻腔内的有害物质,并帮助鼻腔内的杯状细

胞分泌粘液,保持鼻腔湿润,防止鼻腔干燥引起的不适症状。

3. 改善鼻腔通气

鼻腔内有时会因为鼻塞或鼻窦炎等原因,造成通气不畅,影响人体正常呼吸。通过鼻腔冲洗,可以帮助清除鼻腔内的分泌物和病菌,改善鼻腔通气,减轻通气不畅引起的不适症状,让人体呼吸更加顺畅。

二、鼻腔冲洗的正确方法

1. 准备适当的水温

适当的水温对于鼻腔冲洗很重要,过热或过冷的温度都会对鼻腔黏膜造成损伤。一般来说,温水的温度应该在35-40℃之间,可根据自己的感觉进行调整。

2. 正确使用鼻腔冲洗器

首先将鼻腔冲洗器的水箱中加入适量的温水或盐水(浓度在0.9%~3.0%)。正确的姿势应该是站立或坐立,将冲洗头插入一侧鼻孔中,头随着水流方向慢慢倾斜,使水流经鼻腔冲洗,从另一个鼻腔流出,同时让头稍微向前低垂,舌头顶住口腔,避免水流反流到喉咙、口腔等部位。

3. 注意过程中的安全

在鼻腔冲洗过程中,应该注意安全,

避免水流进入呼吸道或误吞水。整个过程中需要保持呼吸畅通,不要用力吸气或呼气,以免引起不适症状。在使用鼻腔冲洗器之前,应该注意洗手,避免细菌感染。

三、鼻腔冲洗注意事项

1. 过度清洗

过度清洗会导致鼻腔内的正常细菌被排出,使鼻腔失去一定的保护作用,导致细菌或病毒容易侵入引起感染。此外,过度清洗还会使鼻腔黏膜受到刺激,引起不适症状,如流鼻涕、鼻塞等。因此,要根据个人情况和需要,合理使用鼻腔冲洗的频率和量。建议一天洗鼻次数1-2次,如果鼻腔分泌物过多可增至3-4次。

2. 不适应的情况

有些人可能对鼻腔冲洗不适应,例如鼻腔内有明显的结构变化或炎症、骨瘤或息肉等病变,或者存在鼻咽癌等恶性肿瘤的患者。这些情况下,使用鼻腔冲洗可能会引起严重的并发症,如鼻出血、鼻窦炎、中耳炎等。

3. 鼻腔出血

使用鼻腔冲洗时,有时会发生鼻腔出血的情况。这可能是由于鼻腔黏膜受到了过度刺激,或者因为鼻腔内存在损伤或感染等问题。如果出现鼻腔出血,应及

时停止使用鼻腔冲洗,并立即咨询医生。

四、鼻子保健

保持鼻子的健康对我们的呼吸和舒适非常重要。

1. 避免过度擤鼻子:擤鼻的同时要注意力度,过度擤鼻可能导致鼻腔黏膜受损和刺激,增加感染的风险。使用柔软的纸巾或干净的手帕轻轻擤鼻,可以减少对鼻腔的伤害。

2. 避免鼻腔刺激物:尽量避免接触和暴露于刺激性化学物质、粉尘、烟雾和过敏原等物质。这些物质可能引起鼻腔炎症和过敏反应,对鼻子的健康造成影响。

3. 保持室内空气湿润:在干燥的环境中,室内使用加湿器或放置水盆可以增加空气的湿度,减少鼻腔干燥的问题。

4. 合理使用鼻腔药物:如果有鼻腔炎症或过敏症状,可以根据医生的建议使用鼻腔喷雾或其他治疗药物。但要注意遵循医生的指示和剂量,不要滥用药物。

掌握正确的方法进行鼻腔冲洗,不仅可以清洁鼻腔和鼻窦,改善呼吸,防治疾病,还能保护鼻腔的健康。同时,我们应该在日常生活中重视鼻腔健康,减少鼻腔问题。

(作者单位:广西浦北县人民医院)

脑梗塞病人的护理注意事项

□ 彭邹倩

脑梗塞,也被称为缺血性脑卒中,是由于脑部血液供应障碍导致的局限性脑组织缺血性坏死或软化。在面对这种疾病时,有效的护理措施对于患者的康复至关重要。以下就是针对脑梗塞病人的一些护理注意事项:

一、心理护理

脑梗塞病人常常因为疾病的突然发生而感到焦虑和恐惧,因此心理护理是首要的任务。家属应给予患者足够的关心和支持,帮助他们逐渐适应新的生活方式。同时,要避免过度关注病情,以免增加患者的心理压力。

二、饮食护理

脑梗塞患者的饮食应以低盐、低脂肪、高蛋白、高维生素为主。建议多吃蔬菜、水果、瘦肉、豆制品等,少吃动物脂肪和高胆固醇食物。多喝水,保持大

便通畅,避免用力排便导致血压升高。要戒烟限酒,因为烟草中的尼古丁和酒精会加速动脉硬化。需要注意的是,进食时要细嚼慢咽,避免短时间内大量饮水或进食,以免加重脑部负担。

三、康复训练

脑梗塞患者需要进行适当的康复训练,以促进肢体功能的恢复。初期应以床上训练为主,如肢体按摩、肌肉收缩等。逐渐过渡到床边训练和室内训练,如站立、行走、穿脱衣物等。训练时要遵循循序渐进的原则,避免过度劳累。此外,适当的运动也有助于改善心肺功能,提高免疫力。

四、药物护理

脑梗塞患者需要长期服用药物,以控制病情并预防复发。家属应了解患者的用药情况,严格遵循医生的嘱咐,按时按量给患者服药。同时,要注意观察药物的不

良反应,如有异常及时就医。

五、日常生活护理

对于卧床不起的脑梗塞患者,要定期翻身拍背,以预防褥疮和坠积性肺炎等并发症。在天气变化时注意保暖和预防感冒。保持室内空气流通,定期消毒。外出时要避免阳光直射和冷风刺激,以免加重病情。

六、定期检查

脑梗塞患者需要定期进行身体检查,包括血压、血糖、血脂等指标的检测。如有异常指标,应及时就医调整。

总之,脑梗塞病人的护理是一项重要的任务,需要家人的关心和支持。通过心理护理、饮食护理、康复训练、药物护理、日常生活护理和定期检查等多方面的措施,可以帮助患者更好地康复。

(作者单位:河南省郑州市中医院)

超声波检查在心血管疾病中的应用

□ 乔琴琴

心血管疾病是全球范围内最常见的疾病之一,包括冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常等。这些疾病都与心脏的血管健康密切相关,而早期预警和及时干预对于这些疾病的预防和治疗至关重要。超声波检查是一种无创、无辐射的医学影像学检查方法,对于心血管疾病的早期预警具有重要意义。本文将详细介绍超声波检查在心血管疾病早期预警中的应用。

一、什么是超声波检查

超声波检查是一种利用超声波技术来检测人体内部结构的技术。超声波是一种频率高于20000赫兹的声波,人类的耳朵无法听到。通过仪器发射、接收超声波,医生可以获取人体内部的信息,如结构、血流、功能等。这种检查方法无创、无痛、无辐射,因此在医学上广泛应用。

二、超声波检查在心血管疾病中的应用

1. 检测心血管病变:超声波检查可以清晰地显示心脏和大血管的解剖结构,如血管的直径、走向、瓣膜状态等。这对于发现心血管病变,如动脉粥样硬化、血栓形成等具有重要意义。

2. 评估心功能:超声波检查可以测定心脏的收缩和舒张功能,评估心功能是否正常。在心血管疾病中,心功能异常是一个常见的问题,如心力衰竭。通过超声波检查,医生可以及时发现并评估心功能,为治疗提供依据。

3. 监测治疗效果:超声波检查具有实时、动态的特点,可以连续监测患者的治疗效果。在治疗心血管疾病的进程中,如药物治疗、手术干预等,超声波检查可以帮助医生了解治疗效果,及

时调整治疗方案。

三、如何进行超声波检查

超声波检查的过程相对简单。首先,医生会为患者安排合适的检查时间,一般选择在患者平静状态下进行。接着,医生会为患者解释检查的过程和注意事项,并使用超声波仪器对患者进行检查。整个过程通常需要约30-60分钟。

超声波检查是一种重要的心血管疾病早期预警方法,它能够清晰地显示心血管病变、评估心功能、监测治疗效果。通过超声波检查的过程和注意事项,患者可以更好地配合医生进行检查,从而获得更准确的检查结果。同时,定期进行超声波检查也是预防和诊疗心血管疾病的重要措施之一。

(作者单位:河北省张家口万全区中医院)

在生活中,我们常常会遇到肚子一阵一阵地绞痛,还伴随着拉肚子。这种情况可能让人感到非常不适,甚至影响日常生活。不过,不要过于担心,本文将为你科普肚子绞痛拉肚子的原因和应对方法,让你不再害怕这种小毛病。

一、绞痛的原因

肚子绞痛的原因有很多,最常见的是肠道感染。肠道感染可能是由细菌、病毒或寄生虫引起的,导致肠道蠕动加快,引发绞痛。此外,饮食不当、消化不良、食物过敏或不耐受等因素也可能导致肚子绞痛。

二、拉肚子的原因

拉肚子通常是由于肠道蠕动过快,导致肠道中的水分没有被充分吸收就排出体外。肠道感染、饮食不当、消化不良、食物过敏或不耐受等因素都可能导致拉肚子。此外,一些药物也可能引起拉肚子。

三、应对方法

1. 休息和饮食调整:避免过度劳累,保持充足的休息。同时,注意饮食卫生,避免摄入生冷、油腻、刺激性食物,有助于缓解绞痛和拉肚子的症状。

2. 药物治疗:如果绞痛和拉肚子症状严重,可以在医生的指导下使用适当的药物治疗。常用的药物包括抗痉挛药、止泻药等。

3. 补充水分:拉肚子可能会导致脱水,因此需要适当补充水分,如饮用温开水或盐水。

4. 寻求医疗建议:如果症状持续不减或者加重,建议及时就医,寻求医生的建议和治疗方案。

四、预防方法

1. 保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,有助于提高身体免疫力,减少肚子绞痛和拉肚子的发生概率。

2. 饮食调理:饮食要均衡营养,多食用富含维生素和膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。避免暴饮暴食、过度饮酒和暴饮暴食等不良饮食习惯。

3. 保持个人卫生:饭前便后要洗手,避免摄入不洁食物,减少肠道感染的风险。

4. 避免过度紧张:保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑,有助于减少消化问题的发生。

五、科普小贴士

1. 定期健康检查:定期进行健康检查,了解自己的身体状况,及早发现并处理潜在的消化问题。

2. 识别并避免诱因:了解自己的肚子绞痛和拉肚子的诱因,如食物过敏或不耐受,避免摄入可能引起问题的食物。

3. 保持规律作息:保持规律的作息时间,有助于身体保持健康状态,减少肚子绞痛和拉肚子的发生概率。

4. 求助专业人士:如果长期存在消化问题,建议寻求专业医生的帮助,以便获得更准确的诊断和治疗方案。

总的来说,肚子一阵一阵地绞痛还拉肚子这种小毛病并不会对我们的健康造成太大的威胁。只要我们了解其可能的原因和应对方法,做好相应的预防和护理措施,就可以有效地减轻不适感,恢复正常的生活和工作。

同时,我们也要认识到,健康的生活方式和平常的预防措施才是预防各种疾病的关键。只有养成良好的生活习惯和卫生习惯,才能真正做到防患于未然,保持身体健康。最后,希望本文能为你应对肚子绞痛和拉肚子提供一些有益的帮助和启示。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

肚子绞痛的原因与应对方法

□ 钳亚杰