

浅谈支气管哮喘的诱因与预防

□陈小敏

支气管哮喘,简称哮喘,是一种常见的慢性炎症性气道疾病,其主要特征为气道出现反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,这些症状常在夜间及凌晨发作或加重。哮喘的发病与遗传及环境等多种因素有关,其中遗传因素主要决定患者的易发体质,而环境因素则是具体的触发因素。了解哮喘的诱因并采取有效的预防措施,对于提高患者的生活质量、减少哮喘发作具有重要意义。

一、支气管哮喘的诱因

1. 变应原

变应原是支气管哮喘发生和反复发作的重要诱因之一。常见的变应原包括花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌、面粉、花絮等。这些物质通过吸入进入人体,引发气道炎症反应,导致哮喘症状的出现。此外,一些职业性因素,如化学试剂、药品等也可能成为特定人群的致敏原。因此,避免接触这些变应原是预防哮喘的重要措施。

2. 呼吸道感染

呼吸道感染是引起哮喘的另一大原因。由病毒或细菌,特别是病毒性呼吸道感染而逐渐形成的哮喘极为常见。常见的引起上呼吸道感染的病毒有鼻病毒、冠状病毒、流感病毒等。细菌引起的感染相对较少,但也不能忽视。此外,寄生虫如蛔

虫、钩虫等引起的内脏蠕虫移行症也能引发哮喘。因此,保持良好的个人卫生,预防呼吸道感染,对于减少哮喘发作至关重要。

3. 气候因素

气候因素也是影响哮喘发作的重要因素之一。冷空气、干燥的空气以及湿度变化都可能诱发哮喘。在春秋季节,花粉飘散浓度较高,更容易引发哮喘发作。因此,在这些季节里,哮喘患者尤其需要注意保暖,避免受冷空气刺激。

4. 药物因素

某些药物也可能成为哮喘的诱因。常见的药物包括含酞剂的化痰止咳药水、磺胺类、阿司匹林、青霉素等抗生素和心血管药物,以及某些喷雾吸入剂。哮喘患者在使用这些药物时,应格外注意,并在医生指导下使用。

5. 食物因素

食物过敏也是引发哮喘的原因之一。常见的过敏食物包括蛋类、肉类、蔬菜、水果、酒精、巧克力、牛奶、麦类、鱼虾等。对于已知对某些食物过敏的哮喘患者,应避免食用这些食物,以防诱发哮喘发作。

6. 运动因素

运动性哮喘是哮喘的一种特殊类型。某些运动可能诱发哮喘发作,但也有

一些运动可以使哮喘得到缓解。因此,哮喘患者应根据自身情况选择合适的运动方式,并在运动前做好预防措施。

二、支气管哮喘的预防

1. 避免接触变应原

对于已知对某种物质过敏的哮喘患者,应尽量避免接触这些变应原。在花粉季节,外出时应佩戴口罩和眼镜;对尘螨过敏的患者,应定期清洗和晾晒被褥;对动物皮毛过敏的患者,应避免接触宠物等。

2. 药物治疗

哮喘的药物治疗是控制病情的重要手段。患者应按照医生的治疗方案坚持用药,不要擅自减量或停药。常用的控制药物包括吸入性糖皮质激素等,这些药物可以长期控制病情,减少哮喘发作。对于急性发作,可以使用急救药物如硫酸沙丁胺醇气雾剂等,并及时就医。

3. 加强锻炼

适当的体育锻炼可以增强体质,提高免疫力,从而预防哮喘发作。哮喘患者可以选择一些较舒缓的运动方式,如游泳、散步、慢跑、打太极拳等。但在运动前,应少量使用支气管扩张药物,并携带急救药物以防万一。

4. 预防呼吸道感染

呼吸道感染是哮喘的重要诱因之

一。因此,哮喘患者应特别注意预防呼吸道感染。在流感高发季节,可以接种流感疫苗;平时要加强个人卫生,勤洗手,避免去人群密集的场所;如有上呼吸道感染症状,应及时就医治疗。

5. 脱敏治疗

对于某些明确的过敏原,如花粉、尘螨等,可以考虑进行脱敏治疗。脱敏治疗是通过逐渐增加患者对过敏原的暴露量,使其逐渐产生耐受性,从而减轻或消除过敏反应。但需要注意的是,并非所有过敏原都可以进行脱敏治疗,且脱敏治疗需要在专业医生指导下进行。

6. 中医辨证治疗

中医治疗哮喘有着丰富的经验和独特的方法。中医认为哮喘的发生与肺、脾、肾等脏腑功能失调有关,因此可以通过调理脏腑功能、增强体质等方法来预防和治理哮喘。哮喘患者在缓解期可以配合中药进行治疗,以调整全身体质,减少哮喘发作。

三、结语

支气管哮喘是一种常见的慢性炎症性气道疾病,其发病与遗传及环境等多种因素有关。了解哮喘的诱因并采取有效的预防措施,对于提高患者的生活质量、减少哮喘发作具有重要意义。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

手术室护士如何进行术前准备

□陈思

手术室是医院中至关重要的场所,承担着拯救生命、恢复健康的重要任务。而在这其中,手术室护士的角色尤为重要。他们不仅是手术团队的得力助手,更是确保手术顺利进行、患者安全康复的关键人物。术前准备是手术室护士工作的重要组成部分,它直接关系到手术的顺利进行和患者的术后恢复。本文将详细探讨手术室护士如何进行术前准备。

一、了解手术计划与步骤

在手术前,手术室护士需要与手术医生进行详细的沟通,了解手术的具体计划和步骤。这包括手术的部位、手术方式、手术时间等关键信息。护士还需了解医生对于手术过程中的具体要求和注意事项,以确保在手术过程中能够高效配合,提供最佳的护理服务。

二、患者评估与准备

1. 身体状况评估:

手术室护士需要对患者的身体状况进行全面评估,包括检查患者是否有高血压、糖尿病等基础疾病,以及这些疾病是

否得到有效控制。

2. 心理状况评估:

手术前的心理准备同样重要。护士应与患者进行充分的沟通,了解患者的心理状态,解答患者的疑问,减轻患者的紧张和恐惧情绪。

3. 术前准备:

根据手术需求,护士会帮助患者完成术前的各种准备,如术前用药、皮肤准备(备皮)、胃肠道准备等。例如,术前需要为患者注射抗生素等预防性药物,以减少手术部位的感染风险。

三、手术器械及药品准备

1. 器械准备:

手术室护士需提前清点、检查手术器械,确保其数量、功能完好,以满足手术需求。这包括手术刀、剪刀、缝合针线、止血钳等常用器械,以及如腹腔镜、超声刀等高科技设备。

2. 药品准备:

药品准备包括麻醉药品、止痛药品、抗生素等。护士需确保药品种类、数量充

足,并了解其药理作用、副作用等。在手术前,护士需根据手术计划和患者情况,准备好所需的药品,并放置在易于取用的位置。

四、手术室环境准备

1. 清洁消毒:

手术室护士需保持手术室的清洁卫生,定期进行消毒,以减少手术部位感染的风险。这包括手术室的地板、墙面、天花板、手术床、手术器械等各个角落的消毒。

2. 温度和湿度调节:

手术室内的温度和湿度需保持适宜,一般温度控制在21-25℃,湿度控制在40%-60%。这有助于保持患者的体温稳定,减少手术过程中的不适感。

3. 设备检查:

护士需检查手术室内的设备,如无影灯、手术床、监护仪等,确保其功能正常。

五、术前沟通与交接

1. 术前访视:

在手术前一日,麻醉医生及手术室护士会进行术前访视,告知患者一些手术时

应该注意的事项,包括术前禁食禁水的时间、术中可能出现的情况等。这有助于患者更好地了解手术过程,减轻不必要的担心和恐惧。

2. 交接记录:

在手术当日,手术室护士需携带交接记录本到病房接患者,认真核对患者姓名、年龄、性别、手术名称、手术部位和麻醉方式等信息。

六、其他准备工作

除了上述准备工作外,手术室护士还需负责手术间的物理环境达标(如照明、噪音等)、协助医生摆放患者体位、系好安全带防止患者坠床、建立静脉通路协助麻醉等。

手术室护士的术前准备工作繁琐而复杂,但每一项工作都至关重要。通过细致的术前准备,护士能够为手术的顺利进行提供有力保障,为患者的安全康复保驾护航。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

孕程“趣变化”:妇产科的奇妙之旅

□陈宁

孕程是指女性从怀孕到分娩的过程,期间会发生许多有趣的变化,让我们一起走进妇产科,了解这些奇妙的变化。

一、孕早期:小小的种子发芽

孕早期是胎儿器官形成的关键时期,也是孕妇最容易感到不适的时期。在这个阶段,孕妇可能会经历孕吐、疲劳、乳房胀痛等不适症状。但同时,这也是一个充满惊喜的时期,小小的种子正在逐渐发芽,孕妇会感受到胎儿在腹中的蠕动和心跳。

二、孕中期:胎儿成长的速度惊人

随着孕周的增加,胎儿在腹中快速成长,孕妇的腹部也逐渐隆起。在这个阶段,孕妇可能会感到身体负担加重,需要更加注意休息和饮食。同时,胎儿的各项器官

已经基本形成,可以通过超声波检查来观察胎儿的健康状况。

三、孕晚期:孕妇的身体发生重大变化

进入孕晚期,孕妇的身体会发生许多重大变化,如体重增加、子宫增大、呼吸困难等。此时,孕妇需要更加注意饮食和休息,避免过度劳累。同时,胎儿的肺部和皮肤也逐渐成熟,为出生做准备。孕妇可以通过散步、呼吸练习等方式来缓解呼吸困难的状况。

四、分娩:新生命的诞生

分娩是新生命来到世界的重要时刻。孕妇需要经历一系列的产程才能将胎儿从子宫中娩出。在这个过程中,孕妇需要保持镇定、耐心和合作,同时也要做好各种准备

工作。分娩后,孕妇会感到疲惫和疼痛,但同时也充满了新的喜悦和成就感。

五、产后恢复:新妈妈的挑战

产后恢复是每个新妈妈必须面对的挑战。产后的身体会发生许多变化,如乳房肿胀、伤口疼痛、疲劳等。新妈妈需要合理饮食、适当休息和锻炼,以尽快恢复到产前的状态。同时,新妈妈还要学会如何照顾新生儿,建立良好的亲子关系。在这个过程中,新妈妈会感受到许多快乐和满足感,也会遇到一些困难和挫折,但这些都是成长的过程。

六、育儿趣事:宝宝的成长变化

随着宝宝的成长,他们会发生许多有趣的变化。例如,他们会逐渐学会爬、走、

说、笑等技能;对外界环境的好奇心也会越来越强;他们的性格和兴趣爱好也会逐渐显现出来。作为父母,我们需要耐心观察和引导宝宝的成长过程,为他们提供良好的成长环境。

孕程中的趣变化是妇产科的奇妙之旅,期间充满了惊喜和挑战。孕妇需要保持心情愉快、合理饮食、适当休息,以迎接新生命的到来。在育儿的道路上,我们也需要耐心观察和引导宝宝的成长过程,为他们提供良好的成长环境。让我们一起关注孕产妇和新生儿的健康,共同创造一个美好的母婴世界。

(作者单位:河北省容城县妇幼保健院)