

过敏性鼻炎的病因、症状、治疗及预防方法

□ 马艳稳

过敏性鼻炎是一种常见的呼吸道疾病，常常表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等症状。本文将从病因、症状、诊断、治疗和预防等方面，为大家提供过敏性鼻炎最全科普。

一、病因

过敏性鼻炎的发生主要是由于机体对某种物质过敏所致。常见的过敏原有花粉、尘螨、动物毛发等。当这些物质进入或接触鼻腔时，会引起机体免疫系统的过度反应，导致一系列症状。

二、症状

过敏性鼻炎的症状主要包括鼻塞、流清

鼻涕、鼻痒、打喷嚏等。症状通常会突然出现，有时还会伴随着眼睛发痒、流泪等症状。不同的人对过敏原的敏感程度不同，有的人可能对一种过敏原过敏，有的人可能对多种过敏原过敏。

三、诊断

过敏性鼻炎的诊断通常需要结合症状和医生的检查。常用的检查方法包括皮肤测试和鼻内镜检查。皮肤测试可以检测出机体对多种过敏原的敏感程度，而鼻内镜检查可以帮助医生了解鼻腔内部的情况，进一步确诊病情。

四、治疗

治疗过敏性鼻炎的方法包括药物治疗和非药物治疗两种。药物治疗包括抗过敏药物和激素类药物，可以缓解症状，但长期使用可能会有副作用。非药物治疗包括脱敏治疗和手术治疗，可以减少复发率，提高生活质量。

五、预防

预防过敏性鼻炎的方法包括避免接触过敏原、加强锻炼和改善生活环境。避免接触过敏原是最直接有效的预防方法，例如减少户外活动的时间，在花粉季节减少外出等。同时，加强锻炼可以提高机体免疫力，减少过敏

的发生。改善生活环境包括保持室内清洁、通风等，可以减少灰尘和过敏原的滋生。

总的来说，了解过敏性鼻炎的发病原因、症状、诊断、治疗和预防方法对于我们来说是非常重要的。通过本文的科普，相信大家过敏性鼻炎有了一个全面的了解。但是，每个人的情况都不同，所以如果感到身体不适，一定要及时就医，以便医生根据具体情况制定合适的治疗方案。同时，我们也要注意个人卫生，加强锻炼，提高免疫力，减少过敏的发生。希望通过这篇文章，能够为大家带来一些有用的信息和建议。

(作者单位:河北省迁西县人民医院)

慢性阻塞性肺疾病的病因及综合管理

□ 倪永红

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病，其特征是持续气流受限和肺部炎症。这种疾病对患者的生命质量和日常生活能力造成了严重影响。本文将介绍 COPD 的病因及综合管理，以帮助读者更好地了解这一疾病并采取积极的应对措施。

一、病因

COPD 的病因较为复杂，主要是由于吸烟、空气污染、职业暴露和遗传因素等相互作用所致。具体来说：

1.吸烟:吸烟是 COPD 最重要的环境致病因素。烟草中的有害物质，如尼古丁、焦油和氧化剂等，会损伤气道上皮细胞和纤毛运动，促进炎症细胞的聚集和活化，并引起气道

狭窄和炎症反应。长期吸烟会导致肺部弹性纤维断裂，使肺部逐渐失去弹性，进一步加剧气流受限并加速 COPD 的进展。

2.空气污染:长期暴露于空气污染(如烟雾、颗粒物、臭氧等)环境中，可导致肺组织损伤和 COPD 的发生率增加。

3.职业暴露:某些职业(如矿工、油漆工、纺织工人等)长期接触有害物质，导致肺部损伤和 COPD 的发生率增加。

4.遗传因素:COPD 的发病还受到遗传因素的影响。一些基因变异与 COPD 的发病有关，如 $\alpha 1$ -抗胰蛋白酶基因、肺氧化应激基因等。除了上述病因外，COPD 还可能与其他疾病(如哮喘、囊性纤维化等)并发，进一步加重

病情。

二、综合管理

COPD 的综合管理需要从多个方面入手，包括预防、管理和康复。以下为读者提供一些有效的管理措施：

1.预防措施:戒烟是 COPD 预防的关键措施。戒烟不仅能减少烟草对肺部的进一步损伤，还能降低 COPD 的发病率和死亡率。此外，减少职业暴露和避免暴露于空气污染的环境也是预防 COPD 的有效方法。

2.管理和治疗:对于已经确诊为 COPD 的患者，应定期进行肺功能检查，以便及时了解病情进展。同时，根据医生的建议，患者应采取相应的治疗措施，如使用支气管扩张剂、

抗生素等药物，以减轻症状和控制病情。对于病情较重的患者，可能需要长期氧疗或呼吸康复等特殊治疗措施。

3.健康生活方式:保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、适当的运动、均衡的饮食和避免过度疲劳等，有助于提高身体免疫力，减少 COPD 的发生和加重。

总之，慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性呼吸系统疾病，其病因复杂。通过采取有效的综合管理措施，包括预防、管理和康复，可以减缓病情进展，提高患者的生活质量。读者应了解 COPD 的病因及管理措施，积极应对这一疾病，并寻求专业医疗建议和治疗。

(作者单位:河北省怀安县医院)

脑梗塞的症状与护理方法

□ 孟东妮

脑梗塞是一种较为常见的脑血管疾病，多发于老年人，对老年人的生活、家庭造成的极大的影响。当脑梗塞治疗之后，很多老年人都出现了不同程度的并发症，对患者与患者家属造成了一定困扰。那么，就让我们来了解一下脑梗塞，并了解一下脑梗塞的护理措施。

一、什么是脑梗塞?

脑梗塞，也叫脑梗死，也被称为缺血性脑卒中，是由于脑部血液供应障碍，缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化。这种病症是由于供应脑部的动脉出现粥样硬化和血栓形成，使管腔狭窄甚至闭塞，导致局灶性急性缺血供血不足而发病。

二、脑梗塞要怎么护理?

环境护理:保持环境清洁、通风、温暖，周围没有危险物品，防止跌倒、烫伤等

意外发生。

饮食护理:急性期应禁止饮食 48 小时，给予静脉输液维持营养。能自行进食的患者，给予高蛋白、高维生素、低盐、低脂、富含纤维素的饮食。对于面肌麻痹的患者，喂食时应将食物送至口腔健侧近舌根处。

吸氧护理:脑梗塞患者存在不同程度的脑缺氧，应给予持续 2~4L/min 的氧气吸入，并及时予以吸痰。

生命体征观察:应密切观察患者的呼吸、血压、脉搏、体温等的变化，及时发现脑疝、新发血栓和心血管功能的变化。

康复训练:根据患者的情况制定个性化的康复训练计划，包括肢体功能恢复、语言训练、认知训练等。

心理护理:多与患者交流，进行病人

心理辅导，减少疾病导致抑郁或者焦虑等症。

家庭护理:患者出院后，应定期进行康复评估，进行肢体功能锻炼，预防脑梗的复发，控制患者的血压、血糖和血脂，定期到门诊进行检查，口服药物进行治疗。对于长期卧床的患者，必须预防长期卧床的并发症，例如坠积性肺炎，每天给患者进行翻身拍背，预防褥疮的发生，还要进行下肢的按摩，避免出现下肢静脉血栓。

总之，脑梗塞的护理至关重要，脑梗塞患者与家属应逐渐学习脑梗塞的护理方法，用更加科学、合理的方法，促进脑梗塞患者的恢复，减轻后遗症，帮助脑梗塞患者提高生活质量，尽量使脑梗塞不影响患者生活与工作。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

慢阻肺是一种常见的慢性疾病，对于老年人来说，它不仅会影响他们的生活质量，还会威胁到他们的健康。本文将介绍老年人慢阻肺的治疗与保养方法，帮助老年人更好地应对这种疾病。

一、治疗

1.药物治疗:慢阻肺的主要治疗药物包括支气管舒张剂、抗炎药等。这些药物可以帮助缓解症状，改善呼吸状况。在选择药物时，应遵循医生的建议，按照正确的用法和用量使用。

2.氧疗:对于慢阻肺患者，氧疗是一种常用的治疗方法。通过持续低流量吸氧，可以改善患者的呼吸状况，提高生活质量。

3.呼吸康复训练:呼吸康复训练是治疗慢阻肺的重要方法之一。通过呼吸操、呼吸练习等训练，可以帮助患者增强呼吸肌的力量，改善呼吸状况。

4.戒烟:戒烟是治疗慢阻肺的重要措施之一。戒烟可以减少慢阻肺的加重因素，减轻症状，提高生活质量。

二、保养

1.饮食保养:慢阻肺患者应选择清淡、易消化的食物，多吃富含蛋白质和维生素的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶等。同时，应避免食用刺激性食物和饮料，如辛辣、油腻、生冷等。

2.休息与活动:慢阻肺患者应避免过度劳累，注意休息和睡眠。同时，适当的运动和锻炼可以增强体质，提高免疫力，有助于缓解症状。

3.保持室内空气流通:慢阻肺患者应保持室内空气流通，避免空气污浊和干燥的环境。可以使用加湿器等设备来保持室内湿度适宜。

4.预防感冒:慢阻肺患者应加强保暖措施，避免感冒。在季节交替时，应特别注意增减衣物，避免受凉。

5.定期检查:慢阻肺患者应定期进行身体检查和肺功能检查，以便及时发现病情变化和调整治疗方案。

老年人慢阻肺的治疗与保养非常重要。除了遵循医生的治疗方案外，老年人还应该注意饮食保养、休息与活动、保持室内空气流通、预防感冒和定期检查等方面。

最后，需要强调的是，慢阻肺是一种慢性疾病，需要长期管理和保养。老年人应该保持乐观的心态，积极面对疾病，并寻求医生的帮助和治疗建议。同时，家人和社会也应该给予老年人更多的关心和支持，帮助他们度过难关。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

老年人慢阻肺如何治疗与保养

□ 孟旭灵

心肌炎患者的日常保养措施

□ 刘丽恒

心肌炎是一种由心肌的炎症性疾病，它可以由多种因素引起，如病毒感染、细菌感染、免疫反应等。对于心肌炎患者来说，日常生活中的保养非常重要，有助于促进身体的恢复。本文将向大家介绍心肌炎患者在日常生活中应该如何保养。

一、合理饮食

心肌炎患者应该选择清淡、易消化的食物，避免油腻、辛辣、刺激性的食物。建议少食多餐，避免过饱，以免加重心脏负担。同时，适当补充富含蛋白质的食物，如鱼类、瘦肉、鸡蛋等，以及新鲜的蔬菜和水果，以提供身体所需的营养和能量。

二、注意休息与运动

心肌炎患者应该保证充足的休息，

避免过度劳累。在病情稳定后，可以适当进行一些轻度的运动，如散步、瑜伽等，以促进身体的恢复。但要注意不要过度运动，以免加重心脏负担，导致病情恶化。

三、控制情绪

情绪波动对心肌炎患者的影响非常大，焦虑、紧张、愤怒等情绪容易加重心脏负担，对病情不利。因此，患者应该学会控制情绪，保持平和的心态，避免情绪波动。

四、避免感染

心肌炎患者的抵抗力较弱，容易感染病毒或细菌，加重病情。因此，患者应该注意个人卫生，保持室内空气流通，避免去人多的公共场所，以减少感染的风险。

五、定期检查与及时就医

心肌炎患者应该定期到医院进行检查，了解病情的进展。如果身体出现任

何不适症状，如心悸、胸闷、气短等，应及时就医。医生会根据患者的具体情况进行诊断和治疗，给予相应的建议和治疗方案。

六、科学用药

心肌炎患者需要按时服用药物，以控制病情。患者应该遵循医生的建议，按时按量服用药物，不要随意停药或改变药量。同时，要密切关注身体状况，如有任何不适，应及时就医。

总之，心肌炎患者在日常生活中应该注意合理饮食、注意休息与运动、控制情绪、避免感染、定期检查和科学用药等方面。这些措施有助于促进身体的恢复，提高生活质量。同时，患者应该保持积极乐观的心态，相信自己能够战胜疾病。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)