

过敏性鼻炎的护理技巧

□ 谭春艳 秦薇

过敏性鼻炎是一种常见的慢性疾病,其症状包括喷嚏、流清鼻涕、鼻塞等,给患者带来不适。虽然过敏性鼻炎无法根治,但通过科学的护理,可以有效缓解症状,提高患者的生活质量。本文将介绍一些科学的过敏性鼻炎护理技巧,帮助患者更好地管理这一疾病。

一、环境管理

定期清理灰尘、地板、窗帘等,确保室内空气清新。使用空气净化器是另一个有效手段,可以过滤掉空气中的过敏原,为患者提供一个相对洁净的生活环境。尤其在花粉高发季节,及时关闭窗户,减少花粉进入室内的机会,有助于降低过敏性鼻炎的发病率。在风大的日子,最好避免户外活动,以减少空气中过敏原的吸入。过敏性鼻炎患者应避免二手烟的接触,因为烟草烟雾中的化学物质可能加重鼻腔炎症,引发过敏反应。在家庭和公共场所,患者应尽量避免烟雾暴露,保持空气清新。

二、饮食调理

患者应该重点关注富含抗氧化物质的食物。新鲜水果、蔬菜、坚果等食物含有丰富的维生素和矿物质,有助于提高免疫力,减轻身体对过敏原的敏感性。例如,维生素C和E都被认为具有抗过敏

的作用,可以通过食物摄入进行补充。此外,患者应避免摄入过多刺激性食物,如辛辣食物和酒精,因为这些食物可能加重症状,导致鼻腔不适感增加。

三、身体锻炼

适当的运动可以增强身体免疫力,减缓炎症反应,提高鼻腔通气能力。选择适合自己的运动方式,如散步、游泳等,避免在污染严重的环境中运动,有助于改善身体状况,缓解症状。

四、过敏原避免

过敏性鼻炎的发作与过敏原的接触密切相关,因此患者应尽量避免与过敏原接触。这包括避免与宠物接触、减少户外活动、选择不易产生过敏原的室内装饰材料等。对于已知的过敏原,患者可以通过过敏原检测明确避免策略。

五、鼻腔护理

定期的鼻腔护理有助于减轻症状,提升患者的生活质量。使用生理盐水清洗鼻腔是一种简单而有效的方法。生理盐水能够温和而彻底地冲洗鼻腔,帮助清除附着在黏膜上的过敏原、尘埃以及分泌物。这不仅有助于缓解鼻塞、流清鼻涕等症状,还能减少过敏原的直接接触,从而降低过敏反应的强度。除了使用生理盐水进行鼻腔清

洁,保持鼻腔湿润同样重要。干燥的鼻腔容易引发炎症,增加不适感。患者可以考虑使用加湿器,特别是在干燥的季节或气候条件下。保持室内适度的湿度,有助于防止鼻腔黏膜的干燥,减轻鼻炎症状。此外,适量的水分摄入也是保持鼻腔湿润的关键。充足的水分有助于黏膜的分泌,减少鼻腔不适感。建议患者保持每天足够的水分摄入,特别是在干燥或高温的环境中,要更加注重饮水。

六、定期随访

通过定期随访,医生可以了解患者的病情变化,调整治疗方案,及时发现并处理可能的并发症。患者在随访时应主动向医生汇报症状变化,遵循医嘱进行治疗,以确保疾病得到有效控制。

七、心理调适

患者可以考虑参与心理咨询或支持小组。心理专业人士可以提供专业的心理支持和指导,帮助患者理解和应对疾病所带来的心理压力。支持小组则为患者提供了一个分享经验、互相支持的平台,让患者感受到他人的理解和关爱,从而减轻心理负担。过敏性鼻炎是一种慢性疾病,虽然无法完全治愈,但通过科学的治疗和良好的护理,可以有效控制症状。患者需要建立正确

的认知,接受疾病的存在,并在医生的指导下积极配合治疗。理解疾病的性质和发展过程有助于患者更好地应对症状,减轻对疾病的过度焦虑。过敏性鼻炎患者应努力培养积极的生活态度,关注生活中的美好事物,与家人、朋友保持良好的沟通,以及发展一些自己感兴趣的爱好。乐观的心态有助于缓解疾病带来的负面情绪,提高生活质量。在心理调适的过程中,患者还可以通过学习一些放松和缓解压力的技巧,如深呼吸、冥想等,来帮助自己更好地面对疾病。这些技巧有助于平复情绪,减轻身体的紧张感,从而提高整体的心理健康水平。

八、结语

过敏性鼻炎虽然无法完全治愈,但通过科学的护理,患者可以更好地控制症状,减轻生活中的不适。环境管理、饮食调理、药物治疗、过敏原避免和鼻腔护理是有效的过敏性鼻炎护理技巧。在护理的过程中,患者应保持良好的生活习惯,积极配合医生的治疗建议,以期获得更好的治疗效果。通过合理的护理,患者能够减轻症状,提高生活质量,更好地面对过敏性鼻炎这一慢性疾病。

(作者单位:中国人民武装警察部队重庆市总队医院)

慢性阻塞性肺疾病的健康生活指导

□ 孙振颖

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病,对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。COPD包括慢性支气管炎和肺气肿两种主要类型,通常与吸烟、空气污染和其他因素有关。本文将为大家介绍COPD的健康生活指导,帮助患者更好地理解和管理这一慢性疾病,提高生活质量。

一、了解 COPD

1.什么是COPD:COPD是一种慢性的、进行性的呼吸系统疾病,通常表现为气管和支气管的气道狭窄,导致患者呼吸困难。这种疾病主要由两种病理过程引起:慢性支气管炎:这是气道内的慢性炎症,导致气道壁增厚,黏液分泌增多。这使得气道变得狭窄,患者感到呼吸急促。肺气肿:肺气肿是肺组织的永久性损害,通常是由吸烟引起的。它导致肺部弹性丧失,气体在呼出时无法完全排出,导致患者呼吸困难。

2.主要症状:咳嗽:COPD患者通常经历长期的咳嗽,特别是早上或在寒冷天气时,咳嗽可能会更为明显。这种咳嗽通常是由气道黏膜的炎症和黏液分泌增多引起的。呼吸急促:呼吸急促是COPD的突出症状之一,

尤其在体力活动时或夜间更为明显。患者感到无法轻松地呼吸,需要更多的努力来完成正常的呼吸。乏力感:患者常常感到乏力和容易疲劳。这可能与呼吸困难、体力活动受限以及身体不断努力应对疾病引起的能量消耗增加有关。体重下降:COPD患者可能会出现明显的体重下降,尤其是在疾病进展较快或严重的情况下。这部分是由于呼吸困难导致进食困难,以及疾病本身引起的能量消耗增加。

3.风险因素:吸烟:是COPD的主要致病因素,约有80%至90%的COPD患者与吸烟有关。长期暴露于空气污染:如工作场所尘埃、化学物质和家庭中的燃煤炉灶等。遗传因素:如果家族中有亲属患有COPD,那么患者的遗传风险可能会增加。频繁呼吸道感染:反复呼吸道感染可导致气道损伤。呼吸道感染可以引起气道炎症和黏液增多,进而导致气道狭窄和气道壁增厚。

二、健康生活指导

1.戒烟:吸烟是COPD的主要诱因之一,但戒烟可以明显减缓疾病的进展,提高患者的生活质量。如果你是吸烟者,寻求戒

烟支持是至关重要的。戒烟计划可以包括尼古丁替代疗法、药物治疗和心理辅导。

2.健康饮食:保持健康体重:过重或肥胖可能会加重COPD症状,而营养不良会影响身体的免疫功能。饮食应均衡,包括足够的蛋白质、维生素和矿物质。增加膳食纤维:高纤维食物如水果、蔬菜和全谷物有助于维持正常肺功能。控制盐分摄入:过多的盐分可能导致体液潴留,加重呼吸困难。避免气胀食物:一些食物,例如豆类、洋葱和碳酸饮料,可能会引起气胀,进一步加重症状。

3.锻炼:锻炼可以提高肺部功能,增加肺活量,加强心肺功能,减轻呼吸困难。患者应咨询医生或康复治疗师,制定适合自己的锻炼计划,逐渐增加锻炼强度。

4.药物治疗:支气管扩张剂:支气管扩张剂是一类用于扩张呼吸道的药物,有助于改善气流。它们分为两种主要类型:长效和短效。长效支气管扩张剂每天使用一次,帮助维持气道扩张,减轻呼吸困难。短效支气管扩张剂通常用于急性症状缓解,通常通过吸入器或雾化器使用。类固醇:类固醇通常用于减轻气道炎症,从而帮助减少黏液的产生

和气道狭窄。它们通常与支气管扩张剂一起使用,以加强治疗效果。抗生素:抗生素主要用于治疗呼吸道感染,如支气管炎和肺炎。COPD患者容易受到呼吸道感染的影响,因此抗生素可以在感染发作时进行治疗,以避免病情恶化。抗生素的选择应该根据感染的类型和严重程度来确定。

5.定期随访:COPD患者需要定期随访医生,以监测疾病的进展和调整治疗方案。医生会根据患者的症状和肺功能测试结果来制定个性化的治疗计划。

三、结语

慢性阻塞性肺疾病是一种复杂的呼吸系统疾病,但通过合理的生活方式干预措施,患者可以更好地管理疾病,提高生活质量。戒烟、健康饮食、规律锻炼、药物治疗和定期随访医生是构建COPD健康生活的五个重要支柱。遵循这些指导原则,可以减缓疾病的进展,提高呼吸功能,使患者能够更好地应对COPD的挑战。如果你或你的亲人受到COPD的困扰,请务必咨询医生,获取专业建议和支持。

(作者单位:河北省肃宁县肃宁镇卫生院)

犬伤伤口急救处理与清洗的正确方法

□ 汤一鸣 唐依云 余洁

犬伤是日常生活中可能面临的突发事件,正确的急救处理对于预防感染、减轻伤害十分重要。不同类型的伤口需要特定的处理方法,而了解犬伤的基本分类和狂犬病的危害是科学应对伤害的基础。本文将为大家介绍狗、猫、蝙蝠等不同动物咬伤的急救处理与清洗方法,以及犬伤后的消毒与包扎技巧,并澄清一些常见的误区。

一、犬伤种类

犬伤是指因与犬及其他动物接触而导致的创伤,常见的犬伤包括狗咬伤、猫咬伤、蝙蝠咬伤以及其他野生动物咬伤,除了狗、猫、蝙蝠外,还包括各种野生动物。这些伤害不仅可能导致创口、淤血等外伤,还可能携带病原体,如狂犬病病毒,对人体健康构成潜在威胁。因此,及时而正确的急救处理对于预防感染、减轻伤害十分关键。在应对不同类型的犬伤时,了解正确的处理方法可以有效提高应对突发事件的能力。

二、狂犬病病毒感染的临床表现

狂犬病是一种严重的病毒感染,其临床表现包括发热、抽搐、神经系统症状等。因此,及时了解被咬动物是否患有狂犬病成为重要的预防步骤。

三、犬伤伤口的正确处理与清洗方法

1.准备工作:在进行犬伤伤口处理前的

准备工作至关重要。首先,务必仔细清洗双手,使用肥皂和温水,以确保最大限度地减少细菌传播的风险。其次,佩戴一次性手套是必要的措施,有效地防止交叉感染,为伤口处理提供了安全的操作环境。这些简单而关键的步骤可确保整个处理过程更加卫生、安全,有助于预防不必要的感染并提高治疗效果。

2.清洗伤口周围区域:在清洗犬伤伤口周围区域时,采用温和的肥皂和清水是至关重要的步骤。肥皂的清洁成分有助于有效去除伤口周围的污垢和潜在的细菌,提供清洁的工作平台。使用温水则能避免对皮肤造成过度刺激,确保清洗过程既彻底又温和。这一细致的清洗过程为后续伤口处理奠定了基础,有助于降低感染风险,以促进伤口的迅速康复。

3.清洗伤口本身:清洗犬伤伤口本身是非常重要的步骤。选择温和的清水冲洗,有助于有效去除伤口内的污垢和异物,降低感染的风险。在这个过程中,避免直接用手触摸伤口,以免引入额外的细菌。使用清水进行冲洗时,要保持轻柔,避免过度冲刷,确保对伤口的处理既彻底又温和,有助于伤口更快愈合。

4.轻拭或冲洗伤口:在处理犬伤伤口时,选择使用无纺布或纱布轻拭伤口是十分关键的步骤。这有助于避免对伤口造成额外刺激,

保护受伤部位。对于较大的伤口,可以使用低压的温和水流进行冲洗,确保清洁干净的同时减少疼痛感。这一细致的操作有助于有效清理伤口,为后续的处理提供更理想的愈合环境。

5.使用适当的溶液:在处理较为严重的犬伤伤口时,选择适当的溶液进行冲洗至关重要。生理盐水或稀释的碘酒溶液是良好的选择,能够有效清洗伤口并防止感染。然而,务必注意不要使用过于刺激的溶液,以免对伤口造成不必要的刺激和疼痛。正确选择溶液有助于提供理想的清洁环境,促进伤口的迅速康复。

6.及时就医:无论犬伤伤口大小,都强烈建议尽早就医。专业医疗人员能够提供更进一步的处理建议,确保伤口得到正确的治疗。此外,及时就医还能够获取可能的疫苗接种,特别是预防狂犬病等疾病。在处理犬伤时,及时寻求医疗帮助是关键,以确保受伤者的安全和康复。

四、伤口的消毒与包扎方法

1.碘酒:适度使用碘酒进行消毒,但避免过量使用,以免刺激伤口。

2.双氧水:双氧水可以用于浅表伤口,但对深部伤口使用可能延缓愈合。

五、伤口分类与包扎的注意事项

1.浅表伤口的处理:轻微的伤口可用透气性敷料覆盖,定期更换,且注意观察感染迹象。

2.深部伤口的处理:深部伤口应尽早就医,可能需要缝合。在就医前,可以使用无菌敷料包扎以减少感染风险。

六、常见犬伤处理的误区与解答

误区1:涂抹药膏或抗菌剂是处理伤口的最佳方法。药膏可能引起过敏或延缓愈合,清洁和透气是更为重要的步骤。

误区2:延迟就医是可以接受的,因为伤口不严重。狂犬病等感染风险存在,及时就医是必要的,无论伤口大小。

误区3:包扎伤口越紧越好。过紧的包扎可能影响血液循环和愈合,适度松散的包扎更有利于伤口康复。

七、结语

正确处理犬伤伤口可以降低感染和其他并发症的风险。尤其是在面临狗、猫、蝙蝠等不同动物咬伤时,了解正确的急救处理步骤至关重要。同时,加强对狂犬病的认知,及时就医,有助于避免潜在的病毒感染。在处理伤口时,科学合理的清洗、消毒和包扎是关键步骤,避免一些误区,能更好保护受伤者健康。

(作者单位:上海交通大学医学院附属瑞金医院)