

# 咽炎的日常护理方法

□ 杨春玲 陶雅婷

咽炎是一种常见的炎症性疾病,通常表现为喉咙的不适、疼痛和嗓音沙哑等症状。随着生活节奏的加快和环境污染的增加,咽炎的发病率逐渐上升,尤其是在气温变化大的季节。虽然咽炎通常不是严重的健康问题,但对于患者的生活质量有一定影响。因此,了解咽炎的日常护理方法至关重要,这有助于缓解症状、预防疾病的恶化,提高生活质量。

## 一、了解咽炎的病因和原因

1. 症状: 喉咙疼痛: 咽炎最典型的症状之一是喉咙的疼痛感。这种不适会从轻微的灼热感到强烈的痛楚,严重影响患者的吞咽和说话功能。咳嗽: 咽炎常伴随着干燥性咳嗽,这是身体对于炎症刺激的一种自然反应。咳嗽有时会加重喉咙的疼痛。嗓音沙哑: 炎症影响到声带时,嗓音变得沙哑或失去柔和的音质,这是因为声带的肿胀和炎症导致声带振动受阻。咽喉干燥: 干燥的感觉常常伴随着咽炎,这是由于炎症引起的唾液分泌的减少或者过度呼吸导致喉部表面的水分流失。

2. 原因: 感染因素: 咽炎最常见的原因之一是感染,可以是病毒感染或细菌感染。流感、腺病毒、链球菌等都可能引

起咽炎。过度用力: 长时间、高强度的说话或唱歌,尤其是在喉咙疲劳的状态下,容易引起喉咙炎症。过度用力容易导致声带的拉伸和疲劳。环境因素: 干燥的环境是咽炎的一个常见原因。在缺乏湿度的环境中,喉部黏膜容易受到刺激,从而发生炎症。吸烟和空气污染: 吸烟和暴露于污染严重的环境中,会使喉咙受到有害物质的侵害,增加咽炎的发生风险。

## 二、保持喉咙湿润

充足的水分有助于黏膜的保湿,减缓喉咙的干燥感。建议每天饮水量维持在充足的基础上,特别是在咽炎发作期间。在冬季或空调房间中,空气往往较为干燥,容易导致喉咙不适。使用加湿器能有效提高空气湿度,减缓喉咙干燥的感觉。选择适度的湿度,既能改善环境舒适度,也有助于缓解咽炎的症状。此外,吸入蒸汽也是缓解咽炎的有效方法。可以通过简单的方法在家中实现,如热水蒸气或在淋浴时呼吸蒸气。热水蒸气有助于舒缓喉咙的不适,同时促使黏液的排出,减轻症状。

## 三、避免刺激性食物和饮料

刺激性食物和饮料可能会加重咽炎的症状,因此在日常饮食中要特别注意。

辛辣食物、酸性食物、咖啡和酒精都属于刺激性较强的食物和饮料,容易刺激喉咙,加剧炎症。在咽炎发作期间,应尽量避免或减少摄入这些刺激性物质。取而代之,选择温和、容易消化的食物,如米粥、蔬菜汤等,有助于减轻喉咙的不适感。保持饮食的清淡和平衡,有助于缓解身体的负担,提供充足的营养支持,促进康复。

## 四、适度运动,增强免疫力

适度的运动是维护身体健康的重要组成部分,对于增强免疫力、提高身体抵抗疾病的能力有着显著的益处。然而,在咽炎发作期间,过度运动可能会加重症状,因此选择适当的运动方式显得尤为重要。建议在咽炎症状尚未完全缓解之前,避免过于剧烈和高强度的运动,以免对喉咙造成额外的负担。对于咽炎患者而言,轻松的运动方式更为合适。散步是一种简单而有效的运动,不仅可以增加体力活动,还能促进呼吸,有助于维持全身的健康。此外,瑜伽也是一项优秀的选择,其柔和的动作和深呼吸有助于舒缓身体的紧张,同时提升免疫系统的功能。

## 五、注意声音卫生

过度用力说话或长时间高声音讲

话可能对喉咙产生不良影响,加重炎症。为了保护嗓音和喉咙的健康,建议患者在日常生活中注意说话的方式和频率。尽量保持说话的轻松自然,避免用力过度。使用适当的音量,避免大声喊叫或长时间的高强度说话,有助于减轻喉咙的负担。如果需要长时间说话,应适时休息,给喉咙充分的休息时间。另外,保持喉咙的湿润也是声音卫生的一部分。喝水有助于润滑喉咙,减轻喉咙的不适感。在长时间使用嗓子的情况下,可以随时喝水,帮助喉咙保持湿润,减少刺激。

## 六、结语

在现代社会,咽炎已成为常见的健康问题,但通过科学的日常护理可以有效缓解症状,提高生活质量。保持喉咙湿润、避免刺激性食物、适度运动、注意声音卫生等方法都是有效的咽炎日常护理手段。此外,良好的生活习惯和健康饮食也是预防咽炎的重要途径。通过合理的日常护理,我们可以更好地呵护嗓音健康,减少咽炎对生活造成的不便,迎接更健康、更舒适的未来。

(作者单位:中国人民武装警察部队重庆市总队医院)

# 脑卒中的急救常识

□ 杨莉秋

在我们的日常生活中,脑卒中可能突发而至,严重威胁生命。然而,及时有效的急救措施却能够在关键时刻挽救生命。本文将为大家介绍脑卒中急救常识,以帮助更多人了解脑卒中的发生、预防和急救方法。

## 一、认识脑卒中

脑卒中,又称中风,是一种常见的脑血管疾病。脑卒中的两种主要类型是出血性和缺血性。出血性中风是由脑部血管破裂引起的,而缺血性中风则是由于血管阻塞,导致脑部缺血。脑卒中的症状包括突然的面瘫、言语困难、意识丧失等。了解脑卒中的症状是非常重要的,因为它有助于及时判断和采取急救措施。

## 二、FAST法则

1. Face(面部): 脑卒中的急救中,面部的观察是至关重要的一步。当发现患者的面部出现一侧下垂或嘴角歪斜时,这可能是中风的迹象。面部肌肉的不自然表现往往是我们急救者最先注意到的症状,因此在遇到这种情况时,迅速行动显得尤其重要。通过仔细观察面部表情,我们可以迅速判断患者是否处于中风状态,从而及时展开急救措施。

2. Arm(手臂): 急救者可以要求患者举起双臂,并留意其中一只手是否无法抬

起,出现下垂的情况。这是因为脑卒中可能导致神经系统的问题,影响肌肉的正常运动功能。手臂无法保持平稳水平位置可能是脑卒中的症状之一,也是急救者需要关注的重点。

3. Speech(言语): 言语的清晰度对于判断患者是否中风同样至关重要。急救者需要仔细聆听患者的言语表达,注意是否存在模糊的言语或言语困难。中风可能影响语言中枢,导致患者表达能力下降,甚至出现无法正确表达思想的情况。通过观察和询问,急救者能够更准确地判断患者是否受到中风影响。

4. Time(时间): 在脑卒中急救中,时间被视为救命的关键。一旦急救者发现患者出现面部下垂、手臂无法抬起或言语困难等症状,立即拨打急救电话变得至关重要。急救的时间窗口对于脑卒中的幸存率和康复至关重要。迅速行动可以加速患者接受专业治疗的时间,最大限度地减少脑组织损伤,提高治疗效果。

## 三、急救步骤

1. 确保安全: 急救者首先要评估周围是否存在危险物品,如玻璃碎片、电线等,以免患者和急救人员受到二次伤害。在移除危险

物品的过程中,急救者应注意自己的安全,采取适当的防护措施,如戴手套或其他必要的防护装备。

2. 拨打急救电话: 在确保安全后,急救者需要迅速拨打急救电话,向急救中心报告患者的症状和急救地址。提供清晰、准确的信息,有助于急救人员更有效地展开救援行动,缩短患者等待急救的时间。

3. 维持呼吸通畅: 急救者需要迅速检查患者的呼吸状况,若发现呼吸困难,应立即进行适当的呼吸道通畅操作,清除口腔内的异物、采取头部仰置的姿势,或进行人工呼吸等急救手段。

4. 保持患者平卧: 将患者放置在平坦、硬实的床上是急救的重要步骤之一。这有助于减轻脑部压力,减少脑组织的损伤。平卧的姿势有助于维持脑血流稳定性,减少脑卒中的进展。急救者还需确保患者的头部和颈部处于适当位置,以防止额外的颈椎损伤。

## 四、药物治疗和转运

1. 静脉溶栓治疗: 静脉溶栓是一种通过药物溶解血栓的治疗方法。这一疗法需要在专业医生的指导下进行,因为不当的使用会导致其他问题。

2. 转运到专业医院: 脑卒中患者需要尽

快转运到专业的脑卒中医疗机构,以获得更好的治疗和护理。专业的医院拥有更先进的医疗设备和专业的医护团队。

## 五、预防脑卒中

1. 保持健康生活方式: 控制高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病,保持适度的体重,戒烟限酒。保持健康的生活方式是预防脑卒中的基础。

2. 定期体检: 定期进行身体检查,包括血压、血糖、血脂等指标,及时发现潜在风险。定期体检有助于早期发现潜在的脑卒中风险因素。

3. 饮食调理: 采用健康的饮食原则,减少高脂高糖食物摄入,增加水果、蔬菜的摄入。均衡的饮食有助于控制血压和血脂,降低脑卒中的风险。

## 六、结语

脑卒中是一种严重的疾病,但通过科学的急救方法和预防措施,我们能够有效地降低脑卒中的发生率和提高治疗成功率。掌握脑卒中急救常识,就是在关键时刻为自己和他人争取生存机会的重要手段。希望通过本文,让更多的人认识脑卒中,掌握急救技能,共同为健康努力。

(作者单位:广西百色市人民医院)

# 高血压患者的日常护理方法

□ 姚学敏

高血压是一种全球性健康问题,影响着数以亿计的人们。随着生活水平的提高和生活方式的改变,高血压的患病率呈上升趋势。高血压不仅与心血管疾病相关,还可能导致其他健康问题。为了更好地掌握高血压患者的日常护理方法,本文将从饮食、运动、药物管理和心理健康几个方面展开科普,为读者提供科学合理的日常护理建议。

## 一、饮食调理

1. 多摄入富含钾的食物: 高血压患者应当注重摄入富含钾的食物,如香蕉、土豆、橙子等。钾元素有助于平衡体内的电解质,调节血压,对于降低高血压风险具有积极的作用。因此,在饮食中合理增加这类食物的摄入,有助于维持身体内的平衡状态。

2. 选择低脂肪和高纤维食物: 低脂肪、高纤维的饮食有助于控制体重,维护心血管系统的健康。选择全谷物、蔬菜和水果等富含纤维的食物,有助于降低胆固醇水平,减轻心脏负担,从而对高血压的管理产生积极影响。

3. 饮食多样化: 高血压患者应当追求饮食的多样性,确保各种营养素的充分摄入。多样化的饮食有助于满足身体的各种需求,同时防止因单一饮食导致的营养不

均衡问题。

4. 合理分餐: 合理的分餐有助于稳定血糖水平,降低餐后血压的波动。高血压患者可以选择分多次进食,避免过度饱食,从而减轻胃肠系统的负担,促进消化。

## 二、适度运动

1. 有氧运动的多样性: 有氧运动包括散步、慢跑、游泳等,这些运动有助于提高心肺功能,促进血液流通,从而降低血压。除了上述提到的运动,高血压患者还可以考虑其他有氧运动,如骑自行车、跳舞等,以增加运动的趣味性和多样性。每周进行150分钟左右的有氧运动是一个科学的建议,但患者也可根据自身身体状况适度调整运动时间和强度。

2. 力量训练的适度: 适量的力量训练对于高血压患者同样具有积极作用。通过使用哑铃、弹力带等器械进行力量训练,可以增强肌肉的力量和耐力,提高身体的整体代谢水平,有助于更好地控制血压。患者可以在医生或专业教练的指导下进行适度的力量训练,确保动作正确、安全。

3. 定期活动的重要性: 长时间久坐是现代生活中常见的问题,尤其对高血压患者来

说,长时间的静坐可能导致血液循环不畅,影响整体健康。因此,患者应当定期进行简单的伸展活动,避免长时间单一姿势。这些伸展活动可以包括站立、走动、转动手腕等,有助于缓解肌肉紧张,维持良好的血液循环。

## 三、药物管理

1. 按医嘱用药: 患者应严格按照医生的建议规范用药,切忌自行增减剂量或停药。

2. 定期监测血压: 患者需定期监测血压,以确保药物疗效,并在医生的指导下进行调整。

3. 了解药物副作用: 不同降压药物可能有不同的副作用,患者需要了解并及时向医生汇报,以便及时调整治疗方案。

## 四、心理健康

1. 学习应对压力的方法: 了解并学会应对生活中的压力是维护心理健康的关键。采用一些有效的缓解方式,如冥想、深呼吸、渐进性肌肉松弛等,有助于降低紧张感,缓解焦虑,从而稳定血压。高血压患者可以通过参加心理健康课程或寻求专业心理咨询,学会更好地管理和适应生活中的各种压力。

2. 保持社交活动: 积极参与社交活动

是促进心理健康的重要途径。与朋友、家人或社区组织保持联系,分享生活中的喜悦和困扰,有助于缓解孤独感,提高心理抵抗力。社交互动不仅能够提供情感支持,还有助于分散注意力,减轻心理负担,对于血压的稳定起到积极作用。

3. 定期检查心理健康: 高血压患者应该定期进行心理健康检查,以及时发现和处理潜在的心理问题。这可以包括定期与专业心理医生或心理咨询师进行交流,分享个人感受和心态,以便及时采取相应的心理干预措施。通过定期检查心理健康,患者可以更好地应对潜在的情绪困扰,提高生活质量。

## 五、结语

高血压是一种需要长期管理的慢性疾病,而科学合理的日常护理方法对于患者的健康至关重要。通过调整饮食结构、保持适度运动、科学用药和维护心理健康,高血压患者可以更好地掌握自己的健康状况,提高生活质量。同时,密切关注医生的建议,定期进行体检,是预防高血压并发症的有效途径。希望本文的科普内容能够帮助广大高血压患者更好地管理自己的健康。

(作者单位:河北省青龙满族自治县中医院)