

## 过敏性鼻炎的成因及应对策略

□ 董 晔

过敏性鼻炎是一种常见的过敏反应,通常由接触过敏原引起。花粉、宠物是过敏性鼻炎的主要触发因素。了解过敏性鼻炎的成因以及如何应对,对于预防和控制病情至关重要。本文将围绕过敏性鼻炎、花粉、宠物以及鼻子,展开讲述一个科普故事。

### 一、过敏性鼻炎的基本知识

过敏性鼻炎是一种免疫系统的变态反应,通常表现为鼻腔黏膜的炎症。这种炎症会导致打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞和鼻痒等症状。过敏性鼻炎通常由接触过敏原引起,常见的过敏原有花粉、宠物毛发、尘螨等。

### 二、花粉与过敏性鼻炎

花粉是春季和秋季最常见的过敏原。不同种类的花粉有不同的传播方式,如风

媒传播、虫媒传播等。花粉的颗粒大小和浓度与过敏性鼻炎的严重程度密切相关。对于花粉过敏的患者,预防和控制病情至关重要。

### 三、宠物与过敏性鼻炎

宠物毛发、皮屑和唾液是常见的过敏原。养宠物的人更容易接触到这些过敏原,尤其是对于有宠物过敏史的家庭,更应该采取相应的预防措施。宠物的毛发和皮屑容易滋生螨虫,进一步引发过敏性鼻炎。

### 四、应对过敏性鼻炎的策略

1. 避免接触过敏原:减少外出,特别是花粉传播的季节;保持室内空气流通,定期清洁家居环境;对宠物定期洗澡和梳理毛发。  
2. 佩戴口罩和护目镜:对于花粉和尘螨

过敏的患者,佩戴口罩和护目镜可以减少吸入过敏原的风险。

3. 使用药物:在医生的指导下,使用抗过敏药物以减轻症状。

4. 定期就医:定期就医检查过敏原测试,以便更好地了解自己的过敏情况并采取相应的预防措施。

5. 增强免疫力:通过健康饮食、适度运动和保持良好的生活习惯,可以提高免疫力,从而减少过敏性鼻炎的发生。

6. 鼻部护理:使用生理盐水鼻腔喷雾剂定期清洗鼻腔,有助于减少鼻腔内的过敏原和改善症状。

### 五、鼻子与过敏性鼻炎的关系

过敏性鼻炎对鼻子的影响不仅仅是症状

的出现,还可能影响患者的日常生活和工作。鼻子是呼吸系统的重要部分,它帮助过滤空气中的灰尘、细菌和过敏原。对于过敏性鼻炎患者,鼻子可能会变得敏感,导致症状加重。因此,保持良好的鼻子健康对于预防和控制过敏性鼻炎至关重要。

综上所述,过敏性鼻炎是一种常见的过敏反应,主要由花粉、宠物等过敏原引起。通过了解过敏性鼻炎的基本知识、花粉与宠物的特性以及采取相应的预防措施,我们可以有效减轻和控制病情。此外,鼻子健康对过敏性鼻炎的影响也不容忽视。保持鼻子健康,定期就医检查,有助于更好地应对过敏性鼻炎的挑战。

(作者单位:河北省承德市中心医院)

## 探讨透析的作用与适应症

□ 陈 静

肾功能危机,即肾功能衰竭,是一种严重的健康问题,影响着全球数百万人的生活。透析是一种常见的治疗方法,用于帮助肾功能衰竭患者维持生命。本文将探讨透析的作用、适应症、过程和注意事项,以帮助人们更好地了解这一治疗方法,从而更好地应对肾功能危机。

### 一、透析的作用

透析是一种替代肾脏功能的治疗方法,通过模拟肾脏的过滤过程,将体内的废物和多余水分排出体外,从而维持患者的生命。对于肾功能衰竭患者,透析是必要的生命支持手段,可以帮助他们延长生命,提高生活质量。

### 二、适应症

透析适用于各种原因导致的肾功能衰

竭,如慢性肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病等。当患者肾小球滤过功能丧失或严重受损时,就需要进行透析治疗。一般来说,当患者肌酐水平超过一定阈值(通常为 $707\mu\text{mol/L}$ ),或出现持续少尿、无尿、严重的酸碱失衡或高钾血症、心力衰竭等情况,如病情持续恶化,无法通过药物治疗或改变生活方式改善时,就需要考虑透析治疗。

### 三、透析过程

透析过程通常分为血液透析和腹膜透析两种方式。血液透析是通过机器将患者的血液引出体外,通过透析器过滤后再输回体内,从而替代肾脏的过滤功能。腹膜透析则是将透析液注入患者腹腔,通过腹膜的过滤作用来清除体内的废物和多余水分。

无论是哪种方式,透析都需要在医院或特殊透析设施中进行。一般而言,血液透析需要每周进行2-3次,持续数月或数年,直到肾功能逐渐恢复或找到合适的肾移植供体。腹膜透析相对简单,可以在家中进行,每天更换透析液2-4次,但也需要一定的专业知识和技能培训,对护理操作要求较高。

### 四、注意事项

1. 定期检查:透析患者需要定期进行身体检查,以评估治疗效果和可能的并发症。  
2. 饮食控制:透析患者需要控制饮食,保持低盐、低脂肪、高蛋白的饮食,控制水分摄入量,以避免水肿和高血压,同时还要注意避免高钾饮食。  
3. 药物治疗:在透析过程中,患者可能需

要使用一些药物来辅助治疗,如控制血压、纠正电解质紊乱、纠正贫血等。

4. 预防感染:透析患者由于免疫功能低下,容易发生感染,因此需要注意个人卫生,避免去人多拥挤的地方。

5. 心理调适:肾功能衰竭和透析可能会给患者带来一定的心理压力,需要家人的关心和支持,必要时可以寻求专业的心理辅导帮助。

总的来说,透析是一种重要的治疗方法,可以帮助肾功能衰竭患者维持生命,延长生命,提高生活质量。然而,肾功能危机是一个复杂的问题,需要综合考虑患者的病情、经济条件、家庭和社会支持等多种因素。

(作者单位:河北省容城县人民医院)

## 甲状腺乳腺疾病的常见症状及护理措施

□ 李海云

甲状腺乳腺疾病是女性常见的健康问题,包括甲状腺肿大、乳腺增生、乳腺炎、乳腺癌等。这些疾病的症状各不相同,但都可能对女性的生活产生影响。本文将介绍这些疾病的常见症状以及相应的护理措施。

### 一、甲状腺肿大

甲状腺肿大是甲状腺疾病最常见的症状,表现为颈部增粗,影响外观形象。甲状腺肿大的原因有多种,包括缺碘、甲状腺激素分泌异常等。

1. 常见症状:甲状腺肿大通常没有明显症状,但随着病情的发展,可能出现颈部疼痛、呼吸困难、吞咽困难等症状。

2. 护理措施:(1) 饮食调理:多吃富含碘

的食物,如海带、紫菜等,以促进甲状腺激素的正常分泌。(2) 保持心情愉快,避免情绪波动,以免影响甲状腺激素的分泌。(3) 定期检查:定期进行甲状腺彩超、甲状腺功能等检查,以便及时发现病情变化。(4) 注意休息:避免过度劳累,保证充足的睡眠时间。

### 二、乳腺增生

乳腺增生是女性最常见的乳腺疾病之一,表现为乳房胀痛、乳房肿块等。乳腺增生的原因可能与内分泌失调、情绪波动等因素有关。

1. 常见症状:乳腺增生的典型症状是乳房胀痛,有时伴有乳房肿块。此外,还可能出现乳头溢液等症状。

2. 护理措施:(1) 保持良好的生活习惯:保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。饮食上清淡,避免辛辣刺激的食物,多吃富含维生素和纤维素的蔬菜和水果。(2) 保持心情愉快:情绪波动是乳腺增生的主要诱因,因此要学会调节情绪,避免情绪波动。(3) 定期检查:定期进行乳腺彩超、乳腺钼靶X线摄影等检查,以便及时发现病情变化。(4) 自我检查:女性应学会定期进行自我检查,注意乳房的外观、疼痛程度、是否有肿块等情况。

### 三、乳腺炎

乳腺炎是乳腺组织的感染性炎症,多由细菌感染引起,表现为乳房疼痛、红肿、发热

等症。乳腺炎通常在产后妇女中较为常见。

1. 常见症状:乳腺炎的主要症状是乳房疼痛、红肿、发热,有时伴有寒战、高热等症状。

2. 护理措施:(1) 保持患侧乳房清洁:使用温水和柔软的毛巾轻轻擦拭乳房,避免用力擦拭以免加重疼痛。(2) 抗生素治疗:在医生的指导下使用抗生素药物治疗感染。(3) 热敷或冷敷:根据医生建议采用热敷或冷敷的方式缓解疼痛。(4) 注意休息:保证充足的休息时间,避免过度劳累。

总之,甲状腺乳腺疾病是女性常见的健康问题,了解其常见症状及相应的护理措施对于预防和治疗这些疾病非常重要。

(作者单位:河北省涿州市医院)

## 偏头痛的日常护理与缓解策略

□ 孙 青

偏头痛是一种常见的慢性疾病,常常困扰着许多人。这种疾病的症状包括剧烈的头痛,伴随着恶心、呕吐、畏光等,给患者的生活带来了极大的困扰。然而,通过了解偏头痛的成因,采取适当的日常护理和缓解策略,我们可以有效地减轻这种痛苦。

### 一、了解偏头痛成因

偏头痛的成因复杂多样,包括遗传、内分泌与代谢、环境因素、精神因素等。遗传是偏头痛的重要影响因素,约60%的偏头痛患者有家族史。内分泌与代谢也是偏头痛的重要因素,女性在经期、孕期偏头痛的风险增加,而饮食中的饱和脂肪酸、咖啡因等也可能触发头痛。此外,环境因素如噪音、强光、过度劳累和精神紧张等,以及精神因素如焦虑、抑郁

等也可能诱发偏头痛。

### 二、日常护理策略

1. 保持健康的生活习惯:保证充足的睡眠,避免过度劳累。保持良好的饮食习惯,避免摄入过多的咖啡因、酒精和其他刺激性物质。

2. 避免诱因:尽可能避免环境中的常见偏头痛触发因素,如噪音、强光、寒冷等。在头痛发作前或发作时,寻找安静舒适的环境休息。

3. 放松减压:学习放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉放松等,以减轻紧张和压力。参加适当的运动和社交活动,以减轻精神压力。

4. 合理饮食:尽量保持健康的饮食习惯,

避免摄入过多的饱和脂肪酸和咖啡因。选择富含维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、全谷物等。

5. 定期健康检查:定期进行健康检查,及时发现并处理可能影响偏头痛的因素,如内分泌失调、慢性疾病等。

### 三、缓解策略

1. 药物缓解:在疼痛难以忍受时,可以寻求医生的建议,使用适当的止痛药物进行缓解。但需注意,长期使用止痛药物可能产生副作用。

2. 按摩缓解:适当的头部按摩可以缓解疼痛和紧张感。用手指轻轻按摩头部和颈部肌肉,以促进血液循环和放松肌肉。

3. 冷敷或热敷:在头痛发作时,可以采用

冷敷或热敷的方法缓解疼痛。冷敷有助于收缩血管,减轻疼痛;热敷则有助于扩张血管,促进血液循环。

4. 保持良好的姿势:在疼痛发作时,保持舒适的姿势非常重要。避免长时间保持同一姿势,以减少颈部和头部肌肉的紧张。

5. 情绪调节:焦虑和抑郁等情绪问题常常与偏头痛有关。学习有效的情绪调节方法,如深呼吸、放松训练、社交活动等,有助于减轻偏头痛症状。

总之,了解偏头痛的成因,采取适当的日常护理和缓解策略,可以帮助我们有效地减轻偏头痛的痛苦。同时,如果症状持续严重或反复发作,请及时就医寻求专业帮助。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)