

哮喘患者的家庭护理与应对策略

□ 冀丽佳

哮喘是一种慢性炎症性疾病,导致气道对多种刺激因子变得敏感,并可发生狭窄和阻塞。这使得气道痉挛、呼吸困难,且通常反复发作。哮喘通常会在夜间和/或运动时加重。哮喘的严重程度可以因人而异,从轻微的不适到严重的呼吸困难。

一、家庭护理

1.环境管理:保持家庭环境清洁,避免在家中使哮喘患者过敏的物质,如尘螨、霉菌。定期打扫房间,衣物和床上用品需要经常清洗,并暴露在阳光下。

2.健康生活方式:鼓励患者保持适当的体重,进行适度的运动和身体活动,增加肺功能。饮食应富含水果蔬菜,限制含糖饮料和加

工食品。

3.规律用药:患者应遵循医生的用药指导,包括吸入性糖皮质激素、短效抗胆碱能药物等。这些药物可以有效地控制哮喘症状,减少复发。

4.自我监测:哮喘患者应学会使用哮喘监测仪,定期记录哮喘症状的变化,这可以帮助他们更好地理解哮喘发作的规律,更好地管理病情。

二、应对策略

1.保持冷静:无论哮喘发作时症状如何,重要的是保持冷静。尽量保持安静,尝试深呼吸以放松身体。恐慌和过度紧张可能会加重病情。

2.立即寻求帮助:如果症状严重,立即拨

打急救电话或呼叫紧急服务。同时,将患者的详细信息(包括症状、过敏历史等)提供给急救人员。

3.缓解呼吸困难:在医生的指导下,患者可以获得快速缓解哮喘症状的药物,如短效的吸入性支气管舒张剂。

4.避免触发因素:了解哪些日常活动或环境可能触发哮喘发作,并尽量避免或减少这些触发因素。

5.定期随访:哮喘是一种慢性疾病,需要定期随访以调整药物剂量和方案。患者应遵循医生的建议,定期回到医院进行评估。

三、其他注意事项

1.避免过度通气:哮喘患者有时会因过

度通气而感到呼吸困难。他们应该注意调整呼吸,以避免这种情况的发生。

2.保持水分:哮喘患者应确保充足的水分摄入,以保持呼吸道湿润,有助于缓解症状。

3.鼓励和支持:患者应学会自我调节情绪,保持积极的态度,相互鼓励和支持。

总的来说,哮喘患者的家庭护理和应对策略涉及许多方面。家庭成员的支持和理解是至关重要的,他们应该提供情感上的支持,帮助患者遵循医生的建议,并帮助他们识别和应对哮喘发作的症状。通过实施上述策略和注意事项,哮喘患者可以更好地管理他们的病情,提高生活质量。

(作者单位:张家口市第一医院)

心脑血管病的常见误区与正确认知

□ 江金龙

心脑血管病是一种常见的疾病类型,通常与心脏和血管系统的疾病有关。在面

对这个疾病时,人们常常会陷入一些误区,这些误区可能会影响治疗和康复的效果。因此,正确认知心脑血管病的各种常见误区是非常重要的。

误区一:心脑血管病是由于遗传因素导致的

很多人认为心脑血管病是一种遗传疾病,但实际上,遗传因素在心脑血管病的发生中起着一定的作用,但并不是唯一的因素。除了遗传因素外,心脑血管病还受到环境、生活方式、饮食习惯等多种因素的影响。因此,不

能简单地认为心脑血管病是一种遗传疾病,而忽略了其他重要因素的作用。

误区二:心脑血管病是老年人的专属疾病

很多人认为心脑血管病是老年人的专属疾病,其实这是一种误解。虽然老年人是心脑血管病的高发人群之一,但年轻人同样有可能患上这种疾病。事实上,不良的生活习惯、饮食不健康、缺乏运动等因素都可能导致心脑血管病的发生。因此,年轻人也需要关注自己的健康状况,及时调整生活方式,预防心脑血管病的发生。

误区三:心脑血管病无法预防

实际上,心脑血管病是可以预防的。通过

改善生活方式、控制饮食、加强锻炼等措施,可以降低心脑血管病的发生风险。例如,保持健康的饮食习惯、适量运动、控制体重、戒烟限酒等,都可以有效地预防心脑血管病的发生。

正确认知:

1.心脑血管病的病因是多方面的,包括遗传、环境、生活方式等多种因素。因此,对于心脑血管病的治疗和预防,需要综合考虑多种因素,制定个性化的治疗方案。

2.心脑血管病并不只是老年人的专属疾病,年轻人同样需要关注自己的健康状况,及时调整生活方式,预防心脑血管病的发生。

3.心脑血管病的预防非常重要。通过改

善生活方式、控制饮食、加强锻炼等措施,可以降低心脑血管病的发生风险。同时,定期体检和及时就医也是预防心脑血管病的重要手段。

4.对于已经患有心脑血管病的患者来说,积极配合医生的治疗方案,坚持服药、控制饮食、加强锻炼等措施,有助于康复和提高生活质量。

总之,正确认知心脑血管病的常见误区对于预防和治疗这种疾病非常重要。人们应该意识到心脑血管病的复杂性和多样性,避免陷入简单的误解和偏见中。同时,积极采取健康的生活方式,定期体检和及时就医,可以降低心脑血管病的发生风险,提高生命质量。

(作者单位:康保县丹清河中心卫生院)

腰椎间盘突出症的康复护理措施

□ 杜晋敏

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病,主要由于腰椎间盘退行性改变,导致纤维环破裂、髓核突出,压迫神经根引起的。康复护理对于腰椎间盘突出症的恢复非常重要。以下是一些腰椎间盘突出症的康复护理措施:

一、保持良好的生活习惯

1.坐姿:保持良好的坐姿,避免长时间弯腰或过度向前倾。

2.站姿:站立时保持身体直立,不要长时间保持一个姿势,适时活动腰部。

3.睡姿:选择硬床垫,并保持腰部舒适,避免长时间睡姿不当。

二、适当的锻炼

1.游泳:游泳是腰椎间盘突出症患者最佳的运动方式,因为水的浮力可以减轻体重对腰椎的压力。

2.瑜伽:适当的瑜伽练习可以帮助加强腰部和背部的肌肉,增强脊柱的稳定性,从而减轻腰椎间盘的压力。

3.燕子飞:燕子飞是针对腰椎间盘

突出症的简单锻炼动作,可以加强腰背肌力量,提高腰椎的稳定性。

三、合理的饮食

1.多摄入富含维生素和矿物质的食物,如水果、蔬菜、全谷物等。

2.适当摄入富含优质蛋白质的食物,如鱼、瘦肉、蛋等。

3.避免过多摄入高脂肪和盐分的食物,因为它们可能会加重症状。

四、遵循医生的建议

在医生的指导下进行康复训练,遵循医生的建议,进行适当的治疗和护理。常见的治疗方法包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。在医生的指导下,患者可以根据自己的病情和身体状况选择适合自己的治疗方法。

五、正确的康复护理技巧

1.热敷:热敷有助于缓解疼痛和炎症,可以用热毛巾或热水袋热敷疼痛部位,但注意温度不要过高。

2.按摩:适当的按摩可以缓解肌肉

紧张和疼痛,但要注意按摩的力度和方式,避免加重症状。

3.正确的姿势:在日常生活中保持正确的姿势,尤其是在长时间坐着或站立时。适时调整姿势,避免长时间保持同一姿势。

六、心理护理

腰椎间盘突出症可能会给患者带来身体和心理上的不适和疼痛,因此心理护理也非常重要。患者应该保持积极的心态,与家人和朋友保持良好的沟通,寻求心理支持和帮助。

总之,腰椎间盘突出症的康复护理是一个综合性的过程,包括保持良好的生活习惯、适当的锻炼、合理的饮食、遵循医生的建议、正确的康复护理技巧和心理护理等措施。只有综合运用这些措施,才能有效地促进患者的康复,提高患者的生活质量。同时,患者在康复过程中应该注意观察自己的症状和身体状况,如有异常及时就医。

(作者单位:河北省井陘县中医院)

老年人易得白内障的原因与预防方法

□ 张志学

老年人容易得白内障的原因有多种,包括年龄、遗传、眼部结构变化、生活习惯、环境因素和营养因素等。下面将具体介绍这些原因,并给出一些相关的预防和治疗建议。

一、原因介绍:

1.年龄:随着年龄的增长,人的身体各项机能逐渐衰退,包括晶状体的弹性和代谢功能。晶状体失去弹性后,其代谢过程缓慢,水分增加,逐渐变混浊,形成白内障。

2.遗传:如果家族中有白内障的病史,那么老年人得白内障的可能性会更大。

3.眼部结构变化:老年人的眼部结构发生退化,晶状体的囊膜也容易发生代谢障碍,导致晶状体混浊。

4.生活习惯:老年人往往有不良的生活习惯,如长时间用眼、过度疲劳等。此外,营养不良、免疫力下降等因素也可能影响晶状体的代谢和抗氧化能力,增

加白内障的风险。

5.环境因素:长期暴露在紫外线下、接触有害物质等环境因素也可能对晶状体造成损伤,进而导致白内障。

二、预防建议:

1.定期体检:定期进行眼部检查,及时发现并治疗可能影响晶状体代谢的疾病。

2.合理饮食:多摄入富含维生素C、E、B族维生素和锌、硒等微量元素的食物,有助于保护晶状体的健康。

3.改善生活习惯:保持良好的生活习惯,避免长时间用眼,注意休息和锻炼,增强身体免疫力。

4.避免接触有害物质:尽量避免长时间暴露在紫外线下或接触有害物质,减少白内障的发生风险。

5.早期手术治疗:一旦确诊为白内障,应尽早进行手术治疗,通常采用人工晶状体植入手术,以便恢复视力。

三、治疗方法:

手术治疗是白内障的主要治疗方法,通过手术将混浊的晶状体替换成人工晶状体,以便恢复视力。手术方法包括超声乳化术和囊外摘除术等。手术后可以给予药物治疗,以促进眼部组织的修复和愈合。

四、治疗建议:

对于老年人白内障患者,建议在医生指导下进行手术治疗,同时注意改善生活习惯、合理饮食、加强营养、适当锻炼,以提高身体免疫力,减少白内障的发生和进展。对于已经出现白内障的老年人,家属应给予关爱和支持,帮助他们度过这个生理上的挑战。

总之,老年人容易得白内障的原因主要是年龄、眼部结构变化、生活习惯和环境因素等。预防和治疗的關鍵在于早期发现、早期治疗和早期手术。同时,加强营养、改善生活习惯和适当锻炼也有助于保护晶状体的健康,减少白内障的发生风险。

(作者单位:邢台市中心医院)

在日常生活中,我们常常需要使用药物来治疗疾病或缓解症状。然而,很多人对如何正确用药并不十分了解。下面介绍一些生活中的用药小常识,帮助大家更好地掌握正确的用药方法,确保用药安全有效。

一、正确保存药品

药品的保存非常重要,因为它直接关系到药品的有效性和安全性。一般来说,药品应该储存在阴凉、干燥、避光的地方,避免阳光直射和潮湿环境。对于一些特殊药品,如抗生素、生物制品等,还需要按照说明书的要求进行特殊保存。如果不按照要求保存药品,可能会导致药品变质、失效,甚至引起不良反应。

二、正确服用药物

正确服用药物是保证疗效的关键。一般来说,药品应该整粒吞服,除非说明书上另有要求。如果药品有包衣,需要剥去包衣后才能服用。另外,药品的服用时间也很有讲究,如有些药物需要餐前服用或餐后服用,有些药物需要空腹服用。此外,如果药品需要和食物一起服用,也应该在医生指导下进行。如果不按照正确的服用方法,可能会导致药物疗效不佳,甚至引起不良反应。

三、合理使用处方药和非处方药

处方药和非处方药在购买和使用上都需要格外注意。处方药必须凭医生处方购买,并且需要在医生的指导下使用。非处方药虽然不需要医生处方,但也需要根据说明书的要求合理使用。如果不合理使用药物,可能会引起不必要的健康风险。

四、遵循医嘱

在使用药物时,一定要遵循医生的医嘱。医生会根据患者的病情和身体状况来开具处方,因此患者应该积极与医生沟通,了解自己的病情和药物信息。同时,在使用药物期间,如果出现任何不适症状或者疑似不良反应,应该及时就医。医生会根据具体情况调整治疗方案或者更换药物。

五、定期复查

在使用药物期间,定期复查是非常重要的。医生可以通过复查了解患者的治疗效果和身体状况,及时调整治疗方案。同时,患者也应该关注自己的身体状况,如果出现任何不适症状或者疑似不良反应,及时就医。

总之,生活中的用药小常识非常重要。通过正确保存药品、正确服用药物、合理使用处方药和非处方药、遵循医嘱以及定期复查,我们可以更好地掌握正确的用药方法,确保用药安全有效。同时,我们也应该加强自我保健意识,注意饮食健康、加强锻炼、保持良好心态等,提高身体素质,预防疾病的发生。

(作者单位:涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

浅谈正确的用药方法

□ 陈美兰