

哮喘患者的日常挑战与应对策略

□ 魏启虎

哮喘是一种常见的慢性疾病，常常会对患者的日常生活产生严重的影响。尽管哮喘不能被完全根除，但通过正确的应对策略和日常生活习惯的调整，患者可以显著减少哮喘发作的频率和严重程度。本文将详细介绍哮喘患者在日常生活中的挑战，并给出相应的应对策略。

一、哮喘的日常挑战

- 症状控制：**哮喘的症状包括咳嗽、喘息、胸闷和呼吸困难。这些症状可能在夜间或清晨最为严重，对患者的睡眠和日常生活产生严重影响。
- 情绪影响：**哮喘发作时的剧烈症状可能导致患者产生焦虑和恐惧，进一步影响情

绪和睡眠。长期的压力和焦虑也可能导致哮喘发作频率增加。

- 过敏原管理：**许多哮喘患者对某些物质（如尘螨、花粉、海鲜等）过敏。避免接触这些过敏原是控制哮喘的关键，但有时很难做到。

- 运动限制：**哮喘患者通常需要限制运动强度和运动时间，以避免哮喘发作。然而，适当的运动对整体健康非常重要。

二、应对策略

- 了解哮喘：**患者及其家人应充分了解哮喘的症状、治疗和管理方法。定期接受医生的建议，学习新的应对技巧，并保持与医生的良好沟通。
- 良好的生活习惯：**保持健康的饮食，避

免刺激性食物和过敏原，保持充足的睡眠，进行适度的运动，都有助于减少哮喘发作。

- 定期监测：**定期进行肺功能检查和过敏原测试，有助于患者更好地了解自己的病情，并采取相应的预防措施。

- 紧急应对：**携带哮喘急救药物并了解其使用方法，是预防哮喘发作的重要步骤。如果在家中出现哮喘症状，及时吸入药物并寻求紧急医疗救助。

- 寻求专业帮助：**如果症状持续严重或频繁发作，应及时就医，接受专业的治疗和建议。医生可能会根据病情调整药物，或建议进行进一步的检查。

- 社区支持：**加入哮喘患者支持团体，与

其他患者及家属交流经验和建议，可以提供重要的社会支持。

- 心理调适：**了解哮喘对心理健康的影响，并采取积极的心理调适方法（如深呼吸、放松训练等），有助于减少焦虑和压力。

总之，哮喘患者在日常生活中会面临诸多挑战，但通过了解哮喘、良好的生活习惯、定期监测、紧急应对、寻求专业帮助、社区支持以及心理调适等策略，可以大大提高生活质量。哮喘并非无法控制，关键在于早期发现、正确治疗和日常生活习惯的调整。患者及其家人应保持积极的心态，与医生紧密合作，共同应对这一慢性疾病。

（作者单位：河北省固安县人民医院）

浅谈再生障碍性贫血的护理方法

□ 马毓哈

再生障碍性贫血是一种骨髓造血功能衰竭症，需要进行综合治疗，包括药物治疗、输血、手术等，同时，正确的护理对于患者的康复也至关重要。以下将为您介绍详细介绍再生障碍性贫血的护理方法。

一、心理护理

再生障碍性贫血患者通常需要长期接受治疗，且病情易反复，因此容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。家属应给予患者关爱和支持，帮助患者树立信心，积极配合治疗。同时，患者自身也需要保持乐观的心态，积极面对疾病，有助于提高治疗效果。

二、生活护理

- 饮食护理：**再生障碍性贫血患者需要摄入高蛋白、富含铁质、叶酸和维生素 B12 的

食物，以促进血红蛋白的合成。饮食应清淡易消化，避免过硬、过冷、辛辣、刺激性食物，以预防消化道出血。同时，要避免过多摄入腌制品、熏制食品等含盐量高的食物，以防发生水钠潴留，加重心脏负担。

- 休息与活动：**根据患者病情，合理安排休息与活动。轻度贫血患者可适当活动，避免剧烈运动。中重度贫血患者应卧床休息，避免过度劳累。活动时注意防跌倒，可适当使用助行器等。

- 个人卫生：**保持皮肤清洁，定期洗澡、更换衣物，预防感染。对口腔、肛周等部位做好清洁护理，预防口腔溃疡、肛周感染等。

- 病情监测：**定期监测生命体征、血常规等指标，如有异常及时就医。

- 预防感染：**病房应保持空气新鲜，定期消毒，患者应避免去人多拥挤的场所，外出时戴口罩。避免接触感染者，以防感染他人或被感染。

- 防止出血：**患者应避免剧烈咳嗽、用力排便等增加腹压的动作，以防出血。

三、药物护理

在药物治疗过程中，患者应遵医嘱按时按量服药，不要随意增减剂量或停药。同时注意观察药物不良反应，如有异常及时就医。

四、输血护理

输血时应严格遵守无菌操作原则，预防输血反应。输血速度应缓慢，开始时每分钟不超过 20 滴，观察无不良反应后可酌情加快。输血过程中及输血后注意观察患者有无不适

症状，如出现异常情况及时处理。

五、其他注意事项

- 避免接触有害物质和化学品，以防对造血系统造成进一步损害。

- 戒烟限酒，保持良好的生活习惯和作息规律。

- 鼓励患者与疾病和平共处，积极调整心态，适应慢性病的状态。

- 对于病情较重或身体条件较差的患者，可考虑使用中医药进行调理和辅助治疗。

总之，再生障碍性贫血的护理需要从心理、生活、药物、输血等多个方面入手。家属和医护人员应密切关注患者的病情变化，及时调整护理方案，帮助患者顺利度过难关。

（作者单位：河北省廊坊市中医医院）

超声技术的原理、应用及发展

□ 孙喜燕

在浩瀚的医学领域中，超声技术如同一束温柔而精准的光，穿透皮肤的壁垒，照亮人体内部的奥秘，为疾病的诊断与治疗开辟了全新的道路。今天，就让我们一同踏入这个神奇的超声世界，分条探索其背后的医学奥秘。

一、超声技术的基本原理

超声，即超声波，是一种频率高于人耳可听范围（20Hz-20kHz）的声波。在医学领域，超声波通过换能器（探头）发射至人体，遇到不同密度的组织界面时会产生反射、折射或散射，这些回波信号再被探头接收并转化为电信号，经过计算机处理后形成直观的图像。这一过程无创、无痛、无辐射，使得超声成为现代医疗中不可或缺的诊断工具。

二、超声诊断的广泛应用

- 胎儿监护：**孕期超声检查是每位准妈妈必做的检查之一，它不仅能实时观察胎儿的生长发育情况，还能筛查出多种先天性畸形，如心脏结构异常、神经系统问题等，为优生优育提供重要依据。

- 心血管疾病诊断：**超声心动图能够清晰地显示心脏的结构、血流动力学变化及心脏功能，对心脏瓣膜病、心肌病、先天性心脏病等疾病的诊断具有重要价值。

- 腹部及浅表器官检查：**从肝脏、胆囊、胰腺、脾脏到甲状腺、乳腺、淋巴结等，超声以其高分辨率和实时成像能力，成为这些部位疾病筛查与诊断的首选方法。

- 血管检查：**通过超声多普勒技术，可以观察血管内血流速度、方向及血管壁结构，对动脉硬化、血栓形成、静脉曲张等血管疾病进行准确评估。

三、超声技术的创新发展

- 三维及四维超声：**随着技术的进步，三维超声和四维超声（即动态三维超声）应运而生，它们能够更直观地展示胎儿面部、四肢及内脏器官的三维立体结构，甚至捕捉到胎儿在宫内的动态活动，让准父母提前感受新生命的奇迹。

- 超声造影技术：**通过向血管内注射微泡造影剂，超声造影技术能显著增强血流信号的显示，进一步提高对肿瘤血管生成、肝脏

局灶性病变等疾病的诊断准确性。

- 弹性成像技术：**利用组织硬度差异产生的应变差异来成像，弹性成像技术能够评估组织的弹性模量，为乳腺、甲状腺等部位的良恶性病变鉴别提供新视角。

四、结语

走进超声世界，我们不禁为这项技术的精妙与广泛应用而赞叹。它如同一双透视眼，穿透肌肤，洞察人体内部的细微变化，为医生提供了宝贵的诊断信息，也为患者带来了更加安全、便捷、高效的医疗服务。随着科技的不断进步，超声技术必将在医学领域发挥更加重要的作用，继续引领我们探索更多未知的医学奥秘。

（作者单位：河北省保定市第二中心医院）

肺结核患者居家管理的要点

□ 宁淑梅

肺结核，一种由结核分枝杆菌引起的传染病，对患者的身心健康带来极大的威胁。在居家治疗期间，患者和家庭成员需要掌握一些关键的管理要点，以确保病情得到有效控制，并减少病菌的传播风险。本文将详细介绍肺结核患者居家管理的要点，帮助患者和家属更好地应对这一疾病。

一、积极配合治疗，按时服药

肺结核的治疗需要长时间服用抗结核药物，患者必须严格按照医生的指导进行服药。药物剂量、服药时间和药物种类都需要严格遵循医嘱，不可随意更改或停药。同时，患者要定期前往医院进行复查，及时向医生反馈治疗效果和身体状况，以便医生根据病情调整治疗方案。

在服药期间，患者可能会出现一些不良反应，如恶心、呕吐、肝功能异常等。这时，患者应及时向医生反映，以便医生给予相应的处理和建议。同时，患者要保持积极的心态，相信科学的治疗方案，坚持服药，直至病情完全康复。

二、保持良好的生活习惯

肺结核患者需要保证充足的睡眠，避免过度劳累。良好的睡眠有助于身体恢复，提高免疫力。同时，患者要保持室内空气流通，定期开窗通风，以减少病菌滋生和传播的风险。

在饮食方面，肺结核患者应选择高热量、高蛋白、高维生素的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶制品、新鲜蔬菜和水果等。这些食物有助于提供充足的营养，增强身体抵抗力。此外，患者要戒烟限酒，避免辛辣、油腻和刺激性食物，以免加重病情。

三、注意个人卫生，防止病菌传播

肺结核患者在居家治疗期间，要注意个人卫生，勤洗手、戴口罩，避免随地吐痰。患者的痰液、鼻涕等分泌物要用纸巾包裹后妥善处理，避免污染环境。同时，患者要单独使用餐具、毛巾等个人物品，避免与家人混用，以减少病菌传播的风险。

家庭成员在照顾患者时，也要做好防护工作。接触患者时要戴口罩，勤洗手，保

持室内卫生。同时，家庭成员要关注自身健康状况，如有疑似症状应及时就医，以免感染肺结核。

四、心理支持与情绪调节

肺结核的治疗过程漫长且艰辛，患者容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。因此，心理支持对于肺结核患者的康复至关重要。家庭成员要给予患者充分的关心和鼓励，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时，患者也要学会自我调节情绪，保持积极乐观的心态，有助于病情的恢复。

此外，患者可以通过参加一些兴趣爱好活动，如阅读、绘画、听音乐等，来转移注意力，缓解焦虑情绪。如有需要，患者还可以寻求专业心理咨询师的帮助，以更好地应对疾病带来的心理压力。

五、加强健康教育，提高防范意识

肺结核是一种传染病，因此加强健康教育，提高防范意识对于预防和控制疾病具有重要意义。患者和家庭成员要了解肺结核的传播途径、症状、治疗和预防措施等方面的知

识，以便更好地应对疾病。

此外，患者和家庭成员要积极参与社区和医院组织的健康教育活动，学习正确的防护方法和个人卫生习惯。同时，要关注政府发布的关于肺结核防控的政策和措施，积极配合相关部门的工作，共同维护公共卫生安全。

总之，肺结核患者居家管理要点涵盖了治疗、生活习惯、个人卫生、心理支持和健康教育等多个方面。患者和家庭成员要共同努力，积极配合治疗，保持良好的生活习惯，注意个人卫生，加强心理支持和健康教育，以应对这一疾病的挑战。只要我们充满信心，科学应对，相信肺结核患者一定能够战胜病魔，恢复健康。

最后，我们要提醒广大市民，肺结核是一种可防可治的疾病。在日常生活中，我们要注意个人卫生，保持良好的生活习惯，加强锻炼，提高身体免疫力。同时，要关注身边人的健康状况，如有疑似症状应及时就医，以免延误病情。让我们一起携手，共同为构建一个健康、安全的社会环境而努力。

（作者单位：河北省盐山县人民医院）