

过敏反应的急救措施和注意事项

□ 吴丽

过敏反应是一种常见的免疫反应，通常由人体对特定物质(如花粉、食物、药物等)的过度反应引起。当发生严重过敏反应时，需要及时采取急救措施以保护患者的生命安全。这些措施包括给予抗组胺药物、吸氧、注射肾上腺素等。在处理过敏反应时，必须遵循专业医生的指导，以确保患者的安全。

一、过敏反应的急救措施

首先，过敏反应的征状通常包括皮肤瘙痒、红肿、荨麻疹、喉咙肿胀、呼吸急促、胸闷等。如果出现这些征状，应立即考虑过敏反应可能，并准备进行急救。其次，应立即拨打当地的急救电话，向医护人员说明患者的征状和情况，并提供准确的地址。在等待急救人员到达之前，应让患者保持安静，避免剧烈运动或激动，以减少过敏反应的加重。

此外，假如患者曾有过敏使用过敏治疗药物的经验，那么我们可以帮助他们独立地使用这些药物。例如，那些被确诊有严重过敏征状的患者，他们身上可能会备有肾上腺素的自动注射器。当选择药物时，一定要严格按照说明书给出的指南来服用。对呼吸困难的

病患而言，确保呼吸道顺畅显得尤为重要。为了减轻呼吸困难的征状，可以让病人做起来，并且引导病人放松呼吸。

如果患者突然意识丧失或呼吸受阻，建议立即使用心肺复苏技能。在面临过敏反应的关键处理过程中，我们必须确保患者避免摄入任何食物、水分，以避免发生呕吐或缺氧的状况。当救援团队到达现场时，需要密切地监测每位病人的精神状况变化。

二、营养的摄入以及相关事项

(一)避免食用那些未经加热处理的食物 若皮肤有过敏的迹象，则推荐不要摄入生冷的食物。食用冷或生冷的食物很可能对人体的喉咙以及消化系统产生不良的刺激效应。这种食品可能会让血管和肌肉变得紧张和紧绷，进一步增加皮肤的敏感程度。因此，当皮肤变得特别敏感时，最好避免摄入某些食材，如黄瓜、西瓜、香蕉、苦瓜、番茄、海带和百合等等这类食品。冰淇淋作为一个未加热的食品，在皮肤处于敏感阶段时，选择性地只喝温暖的水，是最佳的选择。

(二)尽可能避免进食海鲜等食物

在肤质容易受到过敏侵害的阶段，最好是尽量避免食用海鲜。海鲜食品里含有大量的组织胺，这部分成分可能会引发过敏反应。在过敏反应期间，强烈建议避免吃海鲜，特别是那些并非新鲜的鱼类，因为它们会在体内释放大量氨，这不只是增大了过敏反应的威胁，还有可能会产生食物中毒。

(三)避免烟雾影响

在过敏期间，需要避免放炮竹，以免鞭炮释放的浓烟对呼吸道产生刺激，避免过敏情况发生。除此之外，还应该尽量避免直接与雾霾产生接触。当亲友聚在一起聚餐吸烟，释放的烟雾有可能刺激呼吸道，从而增加过敏的可能性。故建议尽量避免与这些烟雾的任何接触。

(四)确保房间的通风条件

在出现过敏征状的情况下，确保住宅内有足够的通风。如果需要从室内突然离开，最好的做法是戴上口罩或是用围巾来保护口鼻部位，避免寒冷空气直接侵入。

二、关于过敏反应潜在的风险因素

过敏反应会影响到人体的内部免疫功

能，使人们更易遭受如细菌或病毒等潜在疾病因素的侵袭，并有可能触发多种相关的并发症。这种并发症的严重性极高，尤其是当涉及到如咽喉这样的关键区域时，有可能触发剧烈的临床反应，例如咽喉疼痛和呼吸不畅等情况，在极端情况下甚至有可能威胁到患者的生命。

过敏反应不只是对身体健康构成潜在危害，更会对心理和精神状态带来不利影响。部分皮肤过敏的人群，会有瘙痒、疼痛等的征状。这种状态使患者产生身心的不适，伤害患者的自尊心和自信心。如果患者长时间面临并承受这些不适的征状，他们很可能会陷入一种沮丧和无法自拔的情绪状态，从而可能引发的心理问题，如抑郁或焦虑等。

结语：当我们面临面部皮肤过敏的情况时，必须持续保持极高的警觉，不应轻易大意行事。病人在面对过敏征状时应该尽快咨询医生，确定导致过敏的因素，并采取相应的治疗措施。同时，患者需积极调整心态，面对各种过敏性的疾病，并及时寻求社会各方的支持和援助。他们应该建立与家人好友的沟通关系，以减轻心理压力。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

脊柱侧弯的六个护理方法

□ 姚春荣

脊柱侧弯是一种常见的脊柱疾病，其主要表现为脊柱在冠状面上的弯曲。这种病症不仅影响患者的体态，还可能引发疼痛、不适以及心理压力。因此，对于脊柱侧弯患者来说，正确的护理方法和改善措施显得尤为重要。本文将详细介绍六大护理方法，帮助患者更好地管理脊柱侧弯，促进康复。

一、保持正确姿势

保持正确的姿势是脊柱侧弯护理的基础。在日常生活中，患者应时刻注意保持挺胸、收腹、抬头、收下下巴的站姿和坐姿。避免长时间低头、弯腰驼背等不良姿势，以减少脊柱受力不均和进一步侧弯的风险。同时，在行走时，患者应尽量保持身体平衡，避免单侧负重过多。

二、合理膳食

合理的膳食对于脊柱侧弯患者的康复同样重要。患者应保持均衡的饮食，摄入足够的营养物质，特别是钙、磷等有助于骨骼健康的元素。建议多食用牛奶、鱼、虾、青菜、猕猴桃、西红柿、豆制品等富含钙质的食物。此外，患者还应多喝水，多吃蔬菜水果，以保持肠道通畅，预防便秘等问题的发生。

三、适当锻炼

适当的锻炼对于改善脊柱侧弯具有重要意义。患者可以选择一些有助于增强脊柱稳定性和柔韧性的运动，如游泳、瑜伽、普拉提等。这些运动可以帮助患者拉伸脊柱周围的肌肉和韧带，减轻脊柱受力，从而缓解侧弯程度。同时，患者还应在专业指导下进行针对性的锻炼，如矫正体操等，以更有效地改善脊柱侧弯。

四、佩戴矫正器具

对于一些侧弯程度较严重的患者，佩戴矫正器具是一种有效的治疗方法。矫正器具可以帮助患者纠正脊柱的弯曲度，稳定脊柱，并改善患者的姿势。在佩戴矫正器具时，患者应严格按照医生或专业人士的指导正确佩戴，并定期进行检查和调整，以确保其效果。

五、心理支持与康复指导

脊柱侧弯患者由于体态改变和疼痛不适，往往容易产生焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理支持和康复指导在脊柱侧弯护理中同样重要。家人和医护人员应给予患者足够的关爱和支持，帮助他们建立积极的心态，增强信心。同时，专业的康复指导

可以帮助患者更好地了解疾病和治疗方案，掌握正确的护理方法和锻炼技巧，从而更好地管理脊柱侧弯。

六、日常护理与监测

在日常生活中，患者还应注意以下几点：
1. 选择合适的睡眠姿势和床垫：建议患者睡在硬一些的床垫上，并使用合适的枕头支撑脖子和头部，以保持脊柱的自然曲度。
2. 避免长时间保持同一姿势：长时间保持同一姿势会增加脊柱受力，加重侧弯程度。因此，患者应定时起身活动，避免久坐久站。
3. 监测病情变化：患者应定期到医院进行复查，了解侧弯程度的变化和治疗效果。如出现疼痛加重、活动受限等征状，应及时就医检查。

脊柱侧弯是现在的小孩子非常容易得的疾病。除了一部分是先天性的之外，大部分脊柱侧弯都是由于大家日常姿势不正确而且没有及时改正引起的。所以，脊柱侧弯是可以预防的。那么，如何预防脊柱侧弯？

预防脊柱侧弯应该保持良好的坐姿和站姿，要经常性的对身体肌肉进行锻炼防止脊柱侧弯的出现，还要经常的对脊柱进行筛查

防止脊柱侧弯。预防脊柱侧弯就应该保持良好坐站两个姿势和经常锻炼。脊柱侧弯在日常生活中应该注意饮食不能过量，不要经常单手抱重物，不能用单肩背包，及时补充身体营养，多锻炼身体的肌肉，还有就是要多补充骨骼的钙。

综上所述，脊柱侧弯的护理与改善需要综合考虑多个方面。通过保持正确姿势、合理膳食、适当锻炼、佩戴矫正器具、心理支持与康复指导以及日常护理与监测等措施的综合应用，患者可以有效地管理脊柱侧弯，减轻症状，提高生活质量。同时，患者和家属也应积极配合医生的治疗方案，共同努力，促进康复。

需要注意的是，本文所提到的护理方法和改善措施仅作为一般参考，具体治疗方案应根据患者的具体情况和医生的建议来确定。在进行治疗和护理过程中，患者应保持积极乐观的心态，相信科学的治疗方法，坚持治疗和锻炼，以期取得更好的康复效果。同时，预防脊柱侧弯同样重要，人们应从小养成良好的生活习惯和姿势，加强体育锻炼，以预防脊柱侧弯的发生。

(作者单位:广西百色市中医医院)

探析基于治未病理念针刀防治颈椎病的思路

□ 唐林海

随着现代生活节奏的加快，颈椎病已成为一种常见的疾病，影响着人们的健康和生活质量。中医“治未病”的理念强调预防为主，治疗为辅，而针刀疗法作为一种具有独特优势的医学技术，在颈椎病的防治中发挥着重要作用。本文旨在探析基于治未病理念的针刀防治颈椎病的思路，以期为提高人们的健康水平提供有益的参考。

一、中医“治未病”理念在颈椎病防治中的应用

中医“治未病”理念源远流长，它强调在疾病尚未形成或症状尚不明显时，就通过预防和调理来避免疾病的发生。这一理念在颈椎病的防治中具有重要指导意义。现代医学研究证实，颈椎病的发生与不良的生活习惯密切相关，如长时间低头看手机、坐姿不正确等。因此，从治未病的角度出发，我们应该注重改善生活习惯，加强颈椎的锻炼和保养，以预防颈椎病的发生。

同时，中医还强调通过合理饮食、适度运动、调整情志、遵循自然规律等方法来维护身体健康。在颈椎病的防治中，这些方法同样适用。例如，合理饮食可以保证身体所需的营养，增强颈椎的抗压能力；适度运动可以促进

颈椎部位的血液循环，缓解颈椎疲劳；调整情志可以避免因情绪波动而加重颈椎负担；遵循自然规律则要求我们根据季节变化调整作息，保证充足的休息和睡眠，从而有利于颈椎的健康。

二、针刀疗法在颈椎病防治中的优势

针刀疗法是一种集针灸和手术刀于一体的中医特色疗法，具有疏通经络、调和气血、松解粘连等作用。在颈椎病的防治中，针刀疗法具有以下优势：

首先，针刀疗法能够直接作用于病变部位，通过松解痉挛收缩和粘连等状况，改善颈椎的血液循环，减轻组织压力。这有助于缓解颈椎疼痛、活动受限等征状，提高患者的生活质量。其次，针刀疗法具有创伤小、恢复快的特点。相比传统的手术治疗，针刀疗法无需切开皮肤，减少了感染的风险和术后恢复时间。这使得更多患者能够接受针刀治疗，尤其是对于害怕手术或身体条件不适合手术的患者来说，针刀疗法无疑是一种理想的选择。此外，针刀疗法还可以根据颈椎病的不同类型进行分型论治。例如，对于脊髓型颈椎病，可以利用针刀松解颈部固定的肌肉群以及项韧带等部位；对于动脉型颈椎病，则需利用针刀

来松懈C2关节囊以及椎枕肌等部位。这种分型论治的方法使得针刀疗法在颈椎病防治中更具针对性和有效性。

三、基于治未病理念的针刀防治颈椎病思路

基于中医“治未病”理念和针刀疗法的优势，我们可以提出以下针刀防治颈椎病的思路：

1. 加强科普宣传，提高防治意识。通过科普宣传，让更多人了解颈椎病的发生原因、危害及预防措施，认识到针刀疗法在颈椎病防治中的重要作用。同时，引导人们养成良好的生活习惯，如保持正确的坐姿、避免长时间低头看手机等，从源头上预防颈椎病的发生。
2. 结合个体差异，制定个性化防治方案。每个人的身体状况和颈椎病类型都不尽相同，因此在针刀防治颈椎病时，应根据个体差异制定个性化的防治方案。这包括选择合适的针刀疗法、确定治疗频率和疗程等，以确保治疗效果的个性化。
3. 注重综合调理，提高身体免疫力。中医强调整体观念和综合调理，因此在针刀防治颈椎病时，应注重综合调理，包括饮食调理、运动锻炼、情志调节等方面。通过提高身体免

疫力，增强颈椎的抗压能力，从而达到防治颈椎病的目的。

4. 关注针刀疗法的安全性，避免潜在风险。虽然针刀疗法在颈椎病防治中具有诸多优势，但仍需关注其安全性问题。在进行针刀治疗前，应充分了解患者的身体状况和病史，严格把握适应症和禁忌症。同时，在治疗过程中，应严格遵守操作规程，避免损伤肌肉、血管和神经等重要结构。

四、总结与展望

基于治未病理念的针刀防治颈椎病思路，旨在通过预防与治疗的有机结合，提高颈椎病的防治效果。通过加强科普宣传、制定个性化防治方案、注重综合调理以及关注针刀疗法的安全性等措施，我们可以更好地应用针刀疗法防治颈椎病，为人们的健康和生活质量贡献力量。

展望未来，随着医学技术的不断进步和人们对颈椎病防治认识的提高，相信基于治未病理念的针刀防治颈椎病思路将得到更广泛的应用和推广。同时，我们也期待更多研究者在这一领域进行深入探索和实践，为颈椎病的防治提供更多有效的方法和手段。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)