

# 避免过敏原暴露 减少哮喘发作

哮喘,作为一种常见的慢性气道炎症性疾病,影响着全球数亿人的生活。了解其症状、诊断、治疗以及预防措施,对于保护个人和公众健康至关重要。

哮喘的主要症状包括反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽。这些症状通常在夜间和清晨加重,严重时可能导致呼吸困难甚至危及生命。哮喘发作的持续时间和严重程度因个体差异而异,需根据具体情况判断。

哮喘的诊断主要依据患者的症状、体征、肺功能检查以及过敏原检测等。医生会根据患者的病史、家族史和临床表现,结合相关检查结果进行综合评估。肺功能检查如支气管舒张试验、支气管激发试验等,有助于确诊哮喘并评估病情严重程度。

哮喘的治疗目标是控制症状、预防发作、保持肺功能正常并减少并发症。治疗方法包括药物治疗和非药物治疗:

**药物治疗** 常用的药物包括吸入性糖皮质激素、长效 $\beta_2$ 受体激动剂、抗胆碱能

药物等。这些药物可以单独使用或联合使用,根据患者的具体情况进行调整。

**非药物治疗** 主要包括生活方式调整、避免过敏原暴露、呼吸锻炼等。保持室内清洁、减少室内外空气污染、戒烟限酒、保持心理健康等,都有助于减轻哮喘症状。

预防哮喘的关键在于减少环境因素对气道的影响,降低哮喘发作的风险。以下是一些有效的预防措施:

**避免过敏原暴露** 了解并尽量避免接触可能引起过敏的物质,如尘螨、花粉、动物皮毛等。保持室内清洁,定期通风换气,使用空气净化器,有助于减少过敏原的暴露。

**控制室内外空气污染** 减少空气污染物的排放,如汽车尾气、工业废气等。在室内使用环保材料,减少油烟、香烟等有害气体的产生。

**增强体质和免疫力** 保持良好的生活习惯,加强体育锻炼,提高身体素质和免疫力。适当的运动如游泳、慢跑等,有助于增强肺功能,减少哮喘发作的风险。

**预防呼吸道感染** 注意气候变化,及时增减衣物,避免受凉感冒。保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、戴口罩等,有助于预防呼吸道感染。

**心理调节** 保持心情愉悦,减轻心理压力。避免过度焦虑、紧张等不良情绪对哮喘的影响。

通过药物治疗和非药物治疗相结合的方法,可以有效控制哮喘症状,预防发作,保持肺功能正常并减少并发症。同时,采取有效的预防措施,减少环境因素对气道的影响,降低哮喘发作的风险。



## 护理脑出血患者 注意控制血压

脑出血是一种严重的神经系统疾病,常常给患者带来极大的困扰。脑出血的护理至关重要,不仅可以帮助患者更快地康复,减轻痛苦,还可以减少并发症的发生。本文探讨脑出血护理的妙招,希望能为患者及其家人提供一些帮助。

**及时就医** 脑出血是一种急性疾病,发病时需要及时就医。一旦出现脑出血的症状,如突然昏倒、剧烈头痛、呕吐、意识障碍等,应立即拨打急救电话,并尽快将患者送往医院进行治疗。及时抢救可以有效减少脑损伤,提高患者的生存率和康复率。

**保持呼吸道通畅** 脑出血患者常常伴随意识障碍,容易出现呼吸道阻塞的情况。因此,在护理过程中要特别注意保持患者的呼吸道通畅,及时清除口腔内的分泌物和呕吐物,避免发生窒息。

**控制血压** 高血压是导致脑出血的重要危险因素之一,因此,在护理过程中需要及时监测患者的血压,并采取措​​施将血压控制在合理范围内。通常可以通过药物治疗或者其他方法来降低血压,降低脑出血的发病风险。

**注意体位转换** 脑出血患者常常伴随着意识障碍和运动功能障碍,容易出现压疮和肺部感染等并发症。因此,在护理过程中需要定时进行体位转换,避免患者长时间保持同一姿势,保持皮肤的完整性,降低并发症的发生风险。

**营养支持** 脑出血患者需要足够的营养支持来促进康复。在护理过程中要特别注意患者的饮食,提供易消化吸收的食物,保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,促进组织修复和神经功能的恢复。

**情绪支持** 脑出血不仅对患者的身体造成影响,还会对其心理和情绪产生负面影响。在护理过程中要给予患者充分的情绪支持,鼓励其保持乐观的心态,积极配合治疗,增强战胜疾病的信心和勇气。

**康复训练** 在患者病情稳定后,可以适当进行康复训练,包括物理治疗、言语治疗、职业治疗等,帮助患者恢复运动功能和日常生活能力,提高生活质量。

**营造安静环境** 脑出血后,患者的神经系统受到损伤,需要保持休息和安静。护理人员应尽量减少噪声和刺激,营造一个安静的环境,有助于患者的休息和康复。

**定期复查和随访** 脑出血患者出院后,要定期复查和接受随访,确保康复进程和病情控制。护理人员可以协助患者安排复查事宜,提醒患者按时就诊,及时调整治疗方案。

脑出血护理需要全面、细致和持续关注。通过以上这些措施,最大限度地降低脑出血的损害,促进患者的康复,提高生活质量。

本版稿件均据大河健康报

## 冠脉造影检查前 部分药物或需停药

冠状动脉造影,简称冠脉造影,是一种常见的心脏血管检查方法,用于评估冠状动脉是否存在狭窄、闭塞及其他异常情况。这项检查可以帮助医生诊断心脏病变,并指导后续治疗方案。本文介绍冠脉造影检查的全过程。

**术前准备** 在进行冠脉造影之前,医生会询问患者个人史、既往史、现病史等其他相关信息。确保患者信息准确,有助于医生判断相关风险因素。

术前,患者通常需要完成血液检查、超声心动图等基本检查,以确保患者适合接受冠脉造影。冠脉造影并非适用于所有患者,存在禁忌证。对造影剂过敏者、严重的心肺功能不全者、严重的肾功能不全者、未控制的严重心律失常者、电解质紊乱者等不适合做冠脉造影检查。

此外,患者可能需要停止服用某些药物,如二甲双胍,避免造影剂肾病。

**术中操作** 冠脉造影通常在心导管实验室进行。手术室内会配备监护仪器,用于监测心率、血压等生命体征。

医生会给患者做局部麻醉,在手臂或腿部的动脉位置插入导管。导管通过血管进入心脏后,医生将造影剂注入冠状动脉。造影剂可以在X线下显示,能够帮助医生清晰地看到血管结构和血流情况。

注入造影剂后,医生会使用X线摄影机拍摄多个角度的影像,以便全面评估冠状动脉的情况。整个过程通常在30分钟到1小时。

**术后处理** 完成冠脉造影后,医生会将导管从患者的血管中取出,并对穿刺部位进行处理和包扎,防止穿刺部位渗血、红肿。患者通常需要在手术室或监护室内留观,避免出现不适情况。

患者术后或次日还需要进行一些常规检查,如血常规、尿常规、肾功能检查等,

避免术后并发症的发生。医生会向患者解读检查结果,并讨论可能的治疗选项,例如药物治疗、介入手术或冠状动脉搭桥手术等。

**潜在风险** 出血:插管、取管过程中可能会出现出血。

**过敏反应**:对造影剂过敏者可能会出现过敏反应,包括皮肤瘙痒、呼吸困难等状况。

**血管损伤**:插管时可能会导致血管损伤或血管狭窄,需要额外干预。

**感染**:皮肤损伤存在感染的风险。在冠脉造影中,这种风险相对较低,但仍需密切监测和做好预防。

冠脉造影是一项重要的心血管检查,对于诊断和治疗心脏疾病具有重要意义。通过了解冠脉造影的全过程以及潜在的风险,患者和医生可以共同决定是否进行这项检查,确保最佳的治疗结果。

## 规律饮食 助力胃肠健康

消化系统是人体的重要组成部分。然而,不良的生活习惯、饮食结构不合理、压力过大等因素都可能影响消化系统的健康。本文将为您提供全方位的消化系统保健指南,帮助您呵护胃肠健康。

**合理饮食** 消化系统工作需要消耗大量的能量,因此,保证充足的能量摄入非常重要。胃肠道的健康离不开各类营养素的支持,应保证优质蛋白、钙、铁、锌及各种维生素的摄入。

饮食应规律,定时、定量,常吃蔬菜和水果。少吃刺激性和难以消化的食物以及生冷食物。

保证每餐的摄入量适当,不过量。如果吃太多,消化系统就需要消耗更多的能量去分解食物,会增加肠胃负担。

选择富含纤维素的食物;减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入;避免食用过多加

工食品和高热量食品。

避免吃未经洗净的水果和蔬菜,不吃过期变质的食品。

**保持良好情绪** 不良情绪可能会导致食欲下降、腹部胀满、嗝气、消化不良等,而良好的情绪则有益于胃肠系统的正常活动。

**保持良好的生活习惯** 保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度疲劳。规律的作息有助于调节消化系统功能。

久坐会导致肠道蠕动减慢,容易引发便秘和痔疮。

定时排便,避免在忙碌的时候或没有便意的时候勉强排便。同时,排便时不要看手机或书籍,以免分散注意力,引发便秘或痔疮。

充足的水分摄入有助于保持肠道湿润,预防便秘。建议每天饮用足够的水,饮料不能代替水。

口腔是消化道的起点,口腔卫生不良会影响消化系统的健康。建议每天至少刷牙两次,每次刷牙至少2分钟,并定期洗牙。

**拒绝滥用药物** 抗生素会破坏肠道菌群平衡,应避免滥用抗生素。在使用抗生素时,应遵循医生的建议,并注意补充益生菌。

**定期检查** 定期进行消化系统的检查,如胃镜、肠镜等,有助于及早发现并治疗潜在的消化系统疾病。

**注意保暖** 脾胃喜暖而恶寒。春秋气候变化无常时,虚寒胃痛者要注意保暖,避免受冷;脾虚泄泻者,可在脐中贴暖脐膏药,少吃生冷瓜果等。如感到胃部发冷,可服用生姜茶。

总之,消化系统保健需要从多方面入手,做好健康监测,以便及时发现并处理潜在的健康问题。消化系统保健好,胃肠健康不用愁。