



少肺炎的发生。

小儿患病需要做到及时就诊、及时就医,当小儿出现咳嗽、发热等症状时,可以在家中用药治疗,但是当小儿出现呼吸加快、轻度的呼吸困难等症状时,则需要及时到院就医,使用青霉素或者中药进行治疗。当出现鼻扇或者三凹征十分明显的呼吸困难症状时,则需要及时注射强心剂以及青霉素,在此期间,切勿将患儿包裹的过于严密,确保患儿的呼吸畅通,避免发生窒息。

在小儿的日常生活当中,需要加强对于小儿个人卫生的重视,由于小儿的年龄较小,对于周围环境和新鲜事物的好奇心,将会导致其频繁接触其他物体,这将会沾染大量的细菌,若未及时做好卫生的清洁工作,将会导致细菌的侵入和感染,进而增加肺炎的发生几率。在家长带领孩子出去游玩的过程中,需要减少去到拥挤的人流当中,避免去到空气不流通的环境当中,这样能够避免受到细菌的侵入,同时,还能够预防交叉感染。

小儿一旦发生肺炎疾病,则需要及时进行正规的治疗和就医。对于已经患有肺炎的患儿而言,为了避免加重病情,则需要积极给予预后的护理和干预。小儿肺炎患病期间,由于患儿的抵抗力降低,容易感染其他疾病,此时,需要预防并发症的发生,如:脓气胸以及脓胸等,需要做好患儿的隔离处理,尤其是发现腺病毒肺炎的患儿,隔离护理更加重要,但凡接触患儿则需佩戴一次性口罩。

总而言之,对于小儿肺炎的预防措施需要做到以下几点:①加强小儿的功能锻炼,不断增强小儿体质,并且减少被动吸烟,确保室内环境和空气的流通;②积极预防佝偻病、贫血以及营养不良等疾病的发生;③做好患儿手卫生的清洁,减少去到人流拥挤、空气不流通的地方,避免发生交叉感染;④做好各种疫苗的接种,进而减少肺炎的发生;⑤对于已经发生肺炎的患儿,则需要预防并发症的发生,积极接受治疗和护理。

如何预防过敏性鼻炎的发作?

马世勇 (阆中眼耳鼻喉专科医院 四川阆中 637400)

中图分类号: R765 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 05-130-01

过敏性鼻炎是一种常见的疾病,其发病率近年来有明显增长趋势。过敏性鼻炎的发病原因不仅与基因遗传有关,还与生活环境有着密切的关系,随着环境污染严重,在日常生活中,所接触到的过敏原和抗原数量均逐渐增多,每当到春夏时节,由于花粉过敏原的大量增加,均会使过敏性鼻炎发病率增加。

过敏性鼻炎一般可分为:季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎。其中季节性过敏性鼻炎又被称作花粉症,主要是春夏季节,处于花粉释放的高峰期,空气中花粉浓度增加,特别是干燥有风的天气,会加重过敏性鼻炎的症状,空气湿度大或者雨天,花粉浓度会被清洗,病人的症状会减轻。过了花粉释放高峰期,空气中花粉浓度下降,病人的症状会自然转好。相比季节性过敏性鼻炎,一方面常年性过敏性鼻炎的过敏原较多,比如日常生活中常见的粉尘、甲醛、霉菌、屋内螨虫、动物毛皮及脱屑、排泄物,食物以蛋类、牛奶、豆类、小麦等为主;另一方面,常年性过敏性鼻炎一年四季都可能发病,只要经常吸入致病物质均可引发过敏性鼻炎。过敏性鼻炎发作主要症状有眼、鼻和耳部痒,伴随大量清水鼻涕和阵发性喷嚏,继而引发鼻窦炎或者支气管哮喘,出现失眠、嗅觉减退等现象,严重影响患者的正常生活、工作和学习。对于过敏性鼻炎,我们该如何预防呢?

1 避免过敏原的接触

避免过敏原的接触,是预防过敏性鼻炎最简单也最有效的方法。首先,应保持室内整洁、通风,保持室内空气干燥洁净,避免霉菌滋生,常用物品经常清洗,被褥和窗帘经常洗晒,在材料选择时,尽量使用棉毛麻为好,避免使用动物皮毛或者羽绒、丝绸、

木棉等制品,在屋里清扫时,最好使用吸尘器、清水湿布打扫。其次,在室内装修设计上,尽量力求陈设简单,不要有书柜和使用地毯,地毯不仅容易存积粉尘,而且还会滋生大量螨虫,不易清理。最后,对花粉过敏者,不要再室内摆放花草等盆栽;对食物过敏的病人,明确过敏原,禁止食用过敏食品。

2 多食用抗过敏食物

过敏性体质作为特异性体制的一种,对于属于过敏性体质的病人,过敏性疾病的发病概率较高。相关资料表明,营养饮食对体质的改善是有着十分积极的作用。因此,患有过敏性鼻炎的人,应多使用含有丰富维生素C的食物,比如橙子、猕猴桃、卷心菜、山楂、花椰菜、枣、柠檬等,或者直接服用维生素C补充剂,来补充身体维生素C含量,增强对过敏原的抵抗能力。患有季节性过敏性鼻炎的人,可以使用适量蜂蜜,由于蜂蜜中含有一定花粉粒,病人经常食用,不但能提高对花粉过敏的定抗能力,而且蜂蜜还能改善人体内环境状态和增强机体免疫能力。另外,还可以食用金针菇、胡萝卜、大蒜、洋葱等食物,这些食物含有大量抗过敏和抗炎的物质,从而能有效预防季节性过敏性鼻炎。

3 加强锻炼,预防感冒

日常中进行适宜的体育锻炼,对于增强体质,改善免疫力,降低过敏性鼻炎的发作具有良好的作用。适宜过敏性鼻炎患者进行的锻炼形式较为多样化,可以选择跑步、太极拳、游泳、打球等等。患者可以在日常中选择合理的运动方法和适宜的运动时间,加强日常锻炼,以此来增强自身的机体抵抗力,从而积极地预防感冒的发生,这对于避免过敏性鼻炎发作是非常重要的。

西药治疗胃病需要注意什么?

杨青 (金堂县土桥中心卫生院 (金堂县中西医结合医院) 四川成都 610407)

中图分类号: R573 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 05-130-02

胃病作为临床上一项多发疾病,患者的临床症状表现出极大的疼痛感,给患者的生活带来了较大的影响,降低了患者的生活质量。目前,临床上主要是采用西药治疗方法,为了提升胃病治

疗效果,在服药期间应注意很多问题。

一、胃病的形成原因

第一,精神紧张。由于患者处于紧张和焦虑状态中,会通过



大脑皮层对患者的神经系统造成较大的影响,引发胃黏膜血管出现收缩,胃肠功能出现严重的紊乱,增加了胃溃疡及胃炎的产生。第二,过度劳累。引发患者出现严重的胃粘膜分泌失调及胃肠供血不足情况,引发胃病的发生。第三,饮食不均。饮食的饥饱出现不均匀情况,人在饥饿时胃部会出现空空情况,胃粘膜所分泌出现的胃蛋白酶及胃酸对胃壁会造成较大的刺激。一些患者在暴饮暴食后,还会加速胃壁处的快速扩张,由于食物在胃中的停留时间较长,对胃部会造成较大的伤害。第四,无度酗酒。酒精在进入胃中后,会引发胃粘膜出现严重的充血及水肿情况,并且还会出现溃疡及糜烂出血现象。在长期饮酒后,会对患者的胰脏及肝脏造成严重的损害,并且还会引发患者出现胰腺炎及肝硬化疾病。

二、西药在治疗胃病中需要注意的问题

第一,在治疗胃病中使用西药治疗,对于不同的胃病类型需选择不同类型的胃药,切记不可不明胃病类型出现胡乱服药情况。胃病的种类包括尾部肿瘤、胃部溃疡及胃炎等几种类型,由于溃疡部位的不同,如十二指肠溃疡及胃溃疡等,发病机制不同,在选择治疗药物上也应存在一定的差异。因此,在面对不同的胃病时,需选择不同的治疗药物。用药需在医生的指导下进行,在用药期间,应坚持听从医生的建议,而不要听从病友的意见。由于即使是同样的症状,在治疗期间,也应采用不同的治疗方法,并且应确保治疗工作的个性化,以提升疾病临床治疗效果及质量。

第二,在长期服药下应严格遵从医嘱要求。在疾病治疗期间,

患者是否需要长期服用胃药,与医生对患者的诊断有直接关系,应在医生的指导下进行服药,患者自身不可随意进行用药。是由于一些药物在长期的服用期间,会出现严重的副作用,在服药时,需要对利弊进行权衡,并且一些药物之间具有较强的副作用,一些没有经过长期培训的人员,无法对药理作用进行判断。例如,若长期服用胃必治、胃得乐药物时,会引发肾脏及神经系统功能出现严重的损伤,之所以出现该种情况,与铋剂类药物所形成的不溶性胶沉淀难以被有效的吸收有直接关系,并且若是长期服用该种药物,还会引发铋在人体内大量的堆积,引发铋中毒现象的产生,严重者还会引发患者的记忆力变差及尿毒症症状的产生。因此,在胃病治疗中使用西药治疗方法需要在医生的指导下进行。

第三,对患者的不良心理状态进行调整,要求患者应注意休息,避免出现过度劳累及焦虑等情况。在服药期间不能饮酒和吸烟,应确保饮食的规律性,不可出现过量饮用情况。并且在疾病治疗期间,不可大量食用辣椒、浓茶、咖啡等刺激性较强的食物。同时,不可食用过酸及过甜的水果和食物,如桔子、苹果、冰淇淋及巧克力等食物。通常,一般的药物在实际的使用期间,仅能起到良好的辅助性作用,做好胃部保养具有重要作用,并且还需要注意日常的生活习惯。

结论:

西药作为治疗胃病的一种特效药,对提升胃病治疗效果发挥了重要的作用。为了能够充分发挥药效,明确西药在服用期间需要注意的问题具有必要性。

子宫肌瘤术后饮食护理注意事项

王翠芳 (成都高新技术产业开发区第三人民医院 四川成都 641418)

中图分类号: R473.71

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187(2019)05-131-01

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的妇科肿瘤疾病,属于良性肿瘤,是由单克隆平滑肌细胞增殖而成,其发病原因多与女性性激素长期刺激有关。临床相关数据显示,近年来我国女性的子宫肌瘤发病率一直呈现为持续上升的状态。虽然子宫肌瘤属于一种良性肿瘤疾病,但如果病情无法得到及时有效的诊断和治疗,则会对患者的身体健康产生不利影响,严重时会对女性的生殖功能产生一定的危害,因此,积极地采取有效的方式对子宫肌瘤进行治疗是非常重要的。目前临床上对于子宫肌瘤的治疗以手术剔除为主。对于采取手术治疗的子宫肌瘤患者来说,其术后饮食是一项非常重要的护理内容,饮食护理适当对于促进患者术后康复,改善患者手术疗效,均具有重要的意义。

1. 子宫肌瘤患者在手术治疗后,不宜过早进食,一般情况下,待肛门排气之后,胃肠道功能逐步恢复后,可以饮用少量温水,如饮水后无不适症状,则可以少量进食流质食物,流质食物以清质流质食物为宜,例如米汤、菜汤等,可采取少量多次的方式进食。流食的选择首先要保证食物呈液态、而且不具有刺激性,不能够选择过甜、过咸、调味品多的食物,同时要注意不要选择易产气,引起腹胀的食物,如豆类食品及牛奶等,可选择米汤、蛋汤、菜汤或藕粉等食物。每次的进食量保持在100-150毫升之间,每天共进食6-7次,每次进餐的间隔时间为2-3小时。

2. 患者术后第2天即可下床活动,以促进胃肠蠕动,加速胃肠功能恢复。

3. 患者胃肠功能恢复正常后,从全量流质食物可逐渐过渡到半流质饮食或普通饮食,待出院回家后可恢复常规饮食,但需注意在饮食的选择上要以清淡、易消化为原则,不可选择油腻、油炸、脂肪含量较高、生冷、酸辣、腌制、有刺激性、易产气的食物,不可进食羊肉、海鲜等发物。

4. 子宫肌瘤术后患者饮食要注重营养丰富,但却不可过补。宜选择食用一些富含高热量、高蛋白、高维生素但易于消化的食物,来补充手术对机体产生的消耗,从而促进患者快速康复,例如牛奶、鸡蛋、瘦肉等富含优质蛋白质的食物,动物肝脏、胡萝卜、菠菜、韭菜、白菜、金针菜、荠菜、雪里红等富含维生素的食物。流食的选择首先要保证食物呈液态、而且不具有刺激性,不能够选择过甜、过咸、调味品多的食物,同时要注意不要选择易产气,引起腹胀的食物,如豆类食品及牛奶等,可选择米汤、蛋汤、菜汤或藕粉等食物。每次的进食量保持在100-150毫升之间,每天共进食6-7次,每次进餐的间隔时间为2-3小时。但是不宜选择进食含有植物性雌激素或者动物性雌激素的食物,如豆浆、蜂王浆、花生酱、黑豆等食物,另外还不宜吃具有补血益气类作用的食物,例如红枣、桂圆、枸杞、狗肉、香菇等食物,这类食物具有补血益气的功效会导致患者体内雌激素水平升高,这对于子宫肌瘤病情康复非常不利,甚至会引起复发、病情加重。

5. 子宫肌瘤患者术后宜多进食五谷杂粮等食物,例如豆类、玉米等。也宜进食一些营养丰富的干果类食物,例如花生、芝麻、瓜子等。

6. 子宫肌瘤术后患者还可以多进食一些具有丰富钙、铁、镁、碘、磷、钠等矿物质的食物。

7. 对于老年子宫肌瘤患者或者是体质较弱的子宫肌瘤患者来说,在术后需适当延长流质食物、半流质食物的进食时间。

8. 对于处在术后恢复的子宫肌瘤患者来说,在保证不会对患者病情康复造成影响的基础上,尽量考虑患者的饮食喜好和以往的饮食习惯,来选择和烹调饮食,良好地兼顾到患者的自身感受,以此来刺激患者的食欲,促进饮食。但需注意一切术后饮食,均需以患者不感到不适为宜。