

哮喘患者日常如何保健

李雨来

攀枝花市米易县白马镇中心卫生院 四川攀枝花 617200

【中图分类号】R562.25

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-083-01

哮喘是一种慢性疾病，目前临床对于哮喘还没有研制出一种特效疗法或特效药物，使得目前我国有数量庞大的患者正在遭受着哮喘疾病的困扰。哮喘疾病均具有的危害性主要表现在其急性发作，急性发作时会对患者的生命健康产生严重的威胁。对于哮喘患者来说，在积极配合药物治疗的基础上，加强日常保健，对于改善症状，缓解病情，减少急性发作是非常重要的。但是许多的哮喘患者由于缺乏专业的健康保健知识，导致其在日常保健中不得要领，甚至存在一些误区。下面就介绍一些科学的、具有实践操作性的日常保健方式方法，以期能够为哮喘患者提供帮助。

◇保持心情舒畅

哮喘患者在日常生活中要注意做好自我情绪调节，保持乐观的心态和愉悦的情绪状态，可以做自己喜欢的事，转移对疾病的注意力。当内心情志不畅时，要注意及时采取有效的疏泄方式进行宣泄，让自己远离不良情绪。积极树立治疗疾病的信心，消除对哮喘的恐惧心理。

◇加强运动锻炼

有相当一部分哮喘患者对于运动锻炼存在不正确的认识，认为运动会加重哮喘症状，因此，导致诸多患者均对运动锻炼敬而远之。但其实不然，科学合理的运动锻炼是改善患者肺功能、增强体质，改善机体免疫力的一项重要手段，对于缓解哮喘疾病具有非常显著的效果。适合哮喘患者进行的运动包括散步、慢跑、太极拳等，夏季还可以选择游泳等活动。通过运动锻炼，能够促进患者的血液循环，改善其新陈代谢和呼吸功能，也能够提高机体对外界温度的适应能力。

◇做好环境管理

这里的环境特指哮喘患者的日常居住环境，大家都知道，哮喘发作的一个主要诱因就是过敏原，过敏原的种类繁多。在我们日常居住的室内就存在着多种多样的过敏原，主要存在与室内的灰尘中，其中包括了人体脱落的皮屑、毛发，蟑螂、苍蝇以及其他昆虫，真菌、细菌等微生物，数量庞大的尘螨，各种丝、棉等纤维；对于养宠物的家庭来说还会有宠物的皮屑、毛发、唾液、粪尿等。因此，哮喘患者所居住的房屋务必要保持干净整洁，哮喘患者要注意勤打扫房间，定期尘螨、除蟑螂、蚊蝇等；打扫卫生时尽量不要自己亲自动手，避免吸入灰尘。其次室内不要养宠物，每日保持良好的通风，降低空气湿度，避免潮湿、阴冷，定期消毒除菌。同时要避免养宠物。

◇科学饮食

科学饮食的含义有三，其一是要掌握自己不能吃的，绝对禁食的食物，其二是知晓多吃有益的食物，其三是掌握如何吃的方法。首先是易引起过敏的或已经明确证实为能够引起自身哮喘发作的食物，引起哮喘患者过敏的食物较多，主要包括了海鲜，例如鱼虾蟹等；蛋类，例如鸡蛋；牛奶以及各类奶制品；豆类及粮食类，例如大豆、白面、荞麦等；某些水果，例如香蕉、桃子等；某些食品添加剂，例如亚硝酸盐、酒石黄等。要避免进食会引起过敏的食物，同时要严格掌握会引起自己过敏的食物，禁止进食。其次要多进食富含维生素 A 和维生素 E 的食物，主要有蔬菜、瓜果，以及富含硒元素的食物，主要有大蒜、海蜇、海带等。最后要掌握正确的进食方法和原则，首先要保证每日膳食均衡，营养充足，食物要清淡易消化，烹调方式多蒸煮炖，少煎炒炸，同时要注意每餐进食不可过饱，以七八分饱为宜，尤其是晚餐，避免过饱导致腹胀增大，加重气喘症状。

中医治疗直肠癌的优势

成华彬

四川省自贡市荣县中医医院 643100

【中图分类号】R273

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-083-02

在现代中国社会，随着大家饮食习惯以及饮食结构的改变，肛肠疾病越来越普遍。而直肠癌作为消化道，肛肠部位最常见的恶性肿瘤之一，其在青年人群中的发病率近几年来也不断增高。因为肿瘤生长部位特殊，在进行手术时，解剖比较复杂，无法彻底切除。手术无法彻底进行，术后极易复发。因此，对于直肠癌的治疗在现代医学上也是一个有待攻克的难题。而近些年来，随着广大群众对于中医的了解、认可与推崇，中医治疗直肠癌也被广大患者与医师接纳。本文将为您介绍详细介绍说明中医治疗直肠癌及其优势。

1 直肠癌的病因及其临床表现

在介绍直肠癌的治疗前，我们应先了解一下，直肠癌的主

要病因及其临床表现。现代医学对于直肠癌的详细病因及其发病原理还存有争论，没有明确的结论。但过多的摄入动物脂肪和蛋白质、膳食纤维摄入量不足是公认的直肠癌发生的主要诱因。

而对于直肠癌的症状表现，是分阶段表现。在直肠癌的患病初期，患者大多数没有明显不适、没有症状表现。在肿瘤生长期，会影响患者的排便情况：在肿瘤生长到一定的程度时，患者的排便习惯会发生变化，可能会出现便血、便秘、腹泻等症状。在出现便血时，许多患者会不以为然，认为是简单的痔疮，无需就医，进而延误了病情。随着肿瘤的继续生长，排便会变得越来越大，大便变细；晚期时甚至有排便阻塞

的病症，病人表现为消瘦体弱的恶性体质。

2 直肠癌的检查、诊断及一般治疗

现代医学上对于绝大多数的直肠癌都可以通过直肠指检检查发现。在直肠指检发现有患病风险后，辅助以直肠镜检，并采取肿块组织，对肿块形态、大小以及肿块性质、分化程度进行确定性检查，以便后期治疗。值得注意的是，在生活中出现便血症状时，应及时就医，进行检查诊断。上文中提到过，许多病患对于大便出血的现象不以为然，致使病情延误。对于大便出血这种症状，医生会提高警惕，仔细检查诊断，防止延误直肠癌的早期诊断与治疗。

对于直肠癌这种常见的恶性肿瘤的治疗，在现代医学中一般是以外科手术为主，并辅化疗、放疗的综合治疗手段为主。因为直肠癌肿瘤生长部位的特殊性，致使手术治疗往往无法彻底的切除肿瘤，根治直肠癌，使得直肠癌治疗困难。而近些年来，随着广大人民群众对于中医的了解与信任，中医治疗直肠癌被广大患者接纳，而且由于其独有的特殊治疗效果，中医治疗直肠癌也受到了国际医疗界的欣赏。中医治疗讲究整体治疗，是指从根本病灶出发，分析机体的发病原因并辅以相应的治疗方法，达到“固本扶正”的效果。

中医认为，直肠癌的主要发病原因是由于机体脾肾亏虚、

正气不足、湿毒凝滞于肠道。因此，中医对于直肠癌的治疗便着重采用健脾化湿、温补脾肾、清热解毒、益气补血等扶正祛邪的方法，来改善体质，治疗直肠癌。

3 中医治疗直肠癌的优势

对于中医治疗直肠癌的优势，主要分为以下三个方面：

3.1 中医治疗会从病患机体出发，探寻疾病的患病原因，对症下药，对于肿瘤的控制与治疗，效果显著。通过中药的调理，降低肿瘤生长与转移的风险。

3.2 相比于手术治疗、放疗和化疗，中医治疗对机体无毒副作用。中医治疗直肠癌的原则便是“扶正固本、固本培元”，所以，中医疗法对于健康细胞基本没有伤害，而且可以改善患者的机体体质，提升其生存质量。

3.3 中医治疗直肠癌可以调理患者体质，根据患者的体质特征、病症表现及其治疗过程中的体态变化，制定详细的调理与治疗方案。在改善病患体质的基础上，治疗直肠癌。

4 结语

对于直肠癌患者的治疗，还是应以医师的建议为主，谨遵医嘱，保持积极的态度配合治疗。坚持一些体育锻炼，有助于稳定病情、调节免疫、改善体质，对于治疗康复有着积极影响。

哮喘如何防治

李盛明

龙泉驿区洛带镇公立卫生院 四川成都 610108

【中图分类号】R562.25

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-084-01

哮喘是目前临床当中最为常见的一种慢性呼吸道系统病变，且在多方面因素的共同影响之下，患有哮喘的患者数量出现了增多，年龄较小的患者也不在少数。患有哮喘的对象，经常出现气喘、咳嗽、胸闷、呼吸不畅等症状，且患者症状多发生于夜间，患者病情也会出现反复性发作。哮喘患者如果无法得到及时、有效的防治，患者的身心健康都会受到不利影响，且生活质量也会逐渐下降，哮喘的防治目前已经成为临床关注的重点问题之一，也是我国公共卫生事业开展的重要内容。目前，针对哮喘的防治，主要包括西医防治与中医防治两种类型，本文将分别进行简要分析。

一、哮喘的西医防治方法

在临床西医研究当中，哮喘是一种以患者气流受限、气道阻塞为主要特点的慢性呼吸系统病变，患者发病主要是因为多种细胞组分引发，比如中性粒细胞、嗜酸性粒细胞等，这些细胞组分造成患者气道的反应性出现升高。目前，在临床哮喘的西医研究中，多认为患者的发病与气道痉挛、气道出现慢性炎症反应、气道平滑肌功能出现障碍等相关。

在哮喘的西医防治中，糖皮质激素药物最为多见，主要类型包括泼尼松等，目前临床尚未针对糖皮质激素防治的作用形成统一论，且糖皮质激素可能引发不良反应，所以需要从小剂量开始给药。沙丁胺醇等β₂受体激动剂也是哮喘防治的主要药物，目前，临床多将其与糖皮质激素等进行联合应用，可以起到较好效果。此外，茶碱类药物也是哮喘防治的主要药物，包括氨茶碱、胆茶碱等，而白三烯受体拮抗剂目前应用也十分广泛，可以对患者的气道炎性介质进行有效

阻断，并且改善患者的肺部功能，避免出现严重的不适反应。

二、哮喘的中医防治措施

在中医研究当中，哮喘多被归入“哮证”范畴当中，中医防治哮喘所引发的不良反应相对更少，且带有标本兼治的优势，但是针对急性发作期的患者效果相对较为有限，中医防治哮喘主要主张从肺、脾、肾进行论治。中医中常用的防治方剂包括金龙固本合剂、温阳补肾填精方、加味二陈汤、黄芪六君子汤等都可以起到较好的效果，可以达到温阳平喘、补肾益精、健脾化痰、补虚治本的目的。患者接受中医药防治后，肺部功能会得到较为显著的缓解，且患者的气道功能也会得以改善，症状的发作次数等都会得到有效改善。

除了中医药，穴位贴敷也是防治哮喘的主要方式之一，可以将白芥子、细辛、甘遂、延胡索等研磨成末，调和为膏状，在患者的相应穴位进行贴敷，从而达到止咳降气、温肺豁痰的功效，也有温肺化饮、疏风散寒、利气逐痰的效果。患者接受中医贴敷后，药物的有效成分可以经由患者的穴位进入身体，从而达到直接的根治效果。

三、必要的健康教育不可少

针对哮喘的防治，也需要做好必要的健康教育。医护人员需要对患者讲解哮喘的相关知识，包括发病原因、病变类型、主要症状、相应的危害等，并且将防治措施等详细告知患者，帮助其正确认识哮喘。此外，针对其饮食习惯、生活方式等都要进行相应调整，让其保持充足休息，少食用辛辣、寒凉等刺激食物的食物，并且调整好个人情绪，做好所在环境的清洁等，减少过敏原。