

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，可以做一些自己喜欢的事，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，排便会变得越来越困难，大便变细；晚期时甚至有排便阻塞