

支气管哮喘的预防与保健

彭碧玉

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] R562.25

[文献标识码] A

[文章编号] 1674-9561 (2019) 06-097-01

支气管哮喘是一种无法根治,易反复发作的呼吸道疾病,该疾病具有发病率高、不限性别、不限地域、不限种族的临床特征。目前临床上对其研究还处于探索阶段,对其发病机制及根治性疗法仍无长足进展。主要的治疗原则主要是缓解患者的呼吸道症状,控制其急性发作为主。临床研究表明,对于支气管哮喘患者来说,做好日常的预防与保健工作,对于缓解临床症状,降低急性发作风险,是有显著作用的。

支气管哮喘的发病原因

虽然目前临床对于支气管哮喘患者的发病病因尚且没有一致的研究定论,但主流研究认为支气管哮喘的发病主要与遗传因素、环境因素、疾病因素、先天因素等有关。

▲遗传因素

临床在与支气管哮喘患者接触的过程中发现,支气管哮喘的发病有明显的遗传倾向,即家族中有支气管哮喘病史的患者,其发病风险更高。由此临床认为支气管哮喘与家庭“变应性”有密切的关系,尤其以一级家属最为明显。

▲环境因素

环境因素主要是由于当前随着社会经济的发展,环境污染问题日益突出,导致大气环境质量严重下降,这是引起支气管哮喘发生的一个重要原因。在临床的相关调查中发现,居住在化工厂、织染厂等周围,或长期接触车辆排出的废气、长期养宠物等环境中的患者,存在较高的支气管哮喘发病风险。且调查表明,父母吸烟,长期处在二手烟环境中的儿童,其支气管哮喘的发病率明显比父母不吸烟的儿童更高。

▲疾病因素

诱发支气管哮喘发病的疾病因素主要包括反复上呼吸道感染、免疫力低下、缺铁缺钙,体质较差等。

▲先天因素

处于胎儿时期时,孕妇存在食物过敏史或药物过敏史,也是诱发子女发生支气管哮喘的一个重要因素。

支气管哮喘的日常预防与保健

▲营造良好的室内环境

对于支气管哮喘患者来说,必须要营造一个良好的居家生活环境,关键在于减少尘螨的吸入,首先要保持经常通风,室内干净整洁;其次在扫地时要采取湿扫的方式,避免扬起灰尘吸入呼吸道;最后尽量不铺地毯,最大程度上减少尘螨的数量。

除了尘螨之外,蟑螂、丝绵、羽绒也是支气管哮喘的致敏原,因此患者在日常中应当尽量避免接触这类物质。同时要注意家中不养猫、狗等宠物。最后尽量避免养殖花草,尤其是开花的植物。

▲注重日常饮食合理

支气管哮喘患者的日常饮食宜保持清淡、易消化,且要注重饮食的营养丰富,选择富含蛋白质、维生素A、维生素C、钙含量较高的食物,禁食某系异体蛋白、含有添加剂的食物。患者日常要多饮水,以此来达到湿化呼吸道、稀释痰液,促进痰液排出的目的。多进食新鲜的瓜果蔬菜,尤其是丝瓜、萝卜等含维生素C和无机盐的蔬菜,这类蔬菜的进食对于支气管哮喘具有较大益处。水果可以选择香蕉、梨等,可帮助患者保持肠道通畅,从而降低负压,这对于预防支气管哮喘的发作也具有重要的意义。支气管哮喘患者要禁食海鲜、辛辣、油腻、生硬等刺激性食物。

▲加强锻炼预防感冒

支气管哮喘患者在日常中要注意保暖,严防感冒。感冒是诱发支气管哮喘患者急性发作的一个重要因素,因此随着天气的变化,患者要及时增减衣物。同时要加强日常锻炼,适合支气管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。

宝宝哭闹不安缘于耳疾

马世勇

阆中眼耳鼻喉专科医院 四川阆中 637400

[中图分类号] R764

[文献标识码] A

[文章编号] 1674-9561 (2019) 06-097-02

对于许多年轻的新手爸妈来说,常常会遇到小宝宝夜间啼哭、烦躁不安的问题,这往往会导致刚刚晋升为父母的年轻人手足无措。那么新生儿缘何夜间哭闹、烦躁不安呢?临床研究指出,有相当一部分宝宝哭闹是源于耳疾,当新生儿患有耳疾时,哭闹就成为了其表达的唯一途径。那么,

新生儿常见的耳疾有哪些?面对新生儿哭闹不安父母该如何判断是否是由于耳疾引起的呢?下面就对常见的新生儿耳疾进行介绍:

1 急性外耳道炎

病症最初表现为患儿不停地左右摇摆头部,与此同时患

儿还会用患病的耳朵摩擦肩部,引发患儿哭闹和头部发热等现象。如果用手牵拉患儿的耳廓或者按压患儿的耳屏,会哭闹更加厉害,有时能看见在患病的耳朵流出黄色液体。一旦宝宝患有急性外耳道炎,应该及时进行就医治疗,若不能及时和有效地治疗,炎症可以从外耳道蔓延至中耳,从而引发中耳炎,症状更为严重,对宝宝成长发育造成不良影响。一般在治疗急性外耳道炎,先采用3%的双氧水或者消毒生理盐水对耳道分泌物进行清洗,最后再用2%式碳酸甘油或者2.5%氯霉素甘油进行滴耳治疗。在进行滴耳时,宝宝的患耳应该向上,滴入药物后,为了药物能进入外耳道的深处,可以轻轻地对宝宝耳屏数次按压。如果宝宝的外耳道出现明显肿胀现象,可以使用1%鱼石脂甘油纱条进行填塞,可以逐渐消除肿胀。

2 急性中耳炎

急性中耳炎的症状主要为耳朵疼痛,宝宝哭闹不止,并会常用手抓耳,同时伴有据奶和发热等现象。如果宝宝鼓膜穿孔,可以看见黏液脓性分泌物从耳中流出,严重影响宝宝听力。如果宝宝患有急性中耳炎,治疗不积极、不彻底,急性中耳炎可演变成慢性中耳炎。

因此,对于急性中耳炎的预防十分关键。对于人工喂养的宝宝,特别是出生在3个月之内的婴儿,在喂奶时,一定要采取正确的姿势。不能让婴儿平躺仰卧吃奶,应该把婴儿抱起,让你头部斜枕在左臂上,右手握持奶瓶进行喂奶,喂奶速度不要太快,当婴儿出现哭闹时,避免出现呛奶,应立

刻停止喂奶。对于母乳喂养的婴儿,妈妈应尽量抱起宝宝进行喂奶,婴儿头部不能太低,防止婴儿在熟睡以后,口中剩余奶汁流入咽鼓管导致炎症,还应该在喂完奶之后轻拍婴儿背部2-5分钟。

如果宝宝患有急性中耳炎,一般采取肌肉注射敏感抗生素或者静脉点滴进行治疗,同时用3%双氧水进行清理患耳,鼓膜穿孔的患儿,可滴入0.5%金霉素溶液,鼓膜未穿孔的患儿可以滴入2.5%氯霉素甘油。治疗时,还需要保持咽鼓管和鼻腔通畅。

3 慢性中耳炎

慢性中耳炎也是引起新生宝宝哭闹的一个重要原因,当宝宝患上慢性中耳炎时,其患耳内往往会出现流脓的症状,且同时有可能会引起外耳湿疹症状,就是民间俗称的“黄水疮”。慢性中耳炎会引起宝宝患耳刺痒,从而导致其烦躁不安、哭闹不止,并且常常会用手去抓耳。

患耳内的黄水疮在破溃之后,会流黄水,然后形成痂块,并且痂块脱落后会在外耳道形成堆积,对宝宝的听力产生不利影响。对于慢性中耳炎来说,也许积极地采取治疗方式进行治疗干预,其治疗的主体原则与急性中耳炎类同,并且要注意时刻保持患耳内长黄水疮的部位干燥、清洁,当患耳内黄水较多时,可以使用生理盐水或者是3%的硼酸水进行局部清洁或者是湿敷处理;当患耳内黄水较少时,则可使用10%氧化锌软膏或者是可的松软膏进行涂抹,均可获得较好的疗效。

教你几招战胜骨折疼痛

封 蓉

成都第一骨科医院门诊部 四川成都 610031

[中图分类号] R687.3

[文献标识码] A

[文章编号] 1674-9561 (2019) 06-098-02

骨折是一种常见的骨科疾病,往往是由于有意外情况而造成的。骨折分为许多种类型,全身各处骨骼均有可能出现骨折,但是不管是哪种类型的骨折,也不管是身体哪个部位发生骨折,其最为明显的一个共同特征就是疼痛。骨折患者在骨折发生之后,会出现不同程度的疼痛,会对患者的日常生活、骨折康复、功能锻炼均造成不利影响。虽然患者在发生骨折之后,均会就医进行积极的治疗,从而避免骨折加剧,积极促使骨折复位。但在患者骨折后、治疗期间、骨折恢复期间,疼痛会一直伴随,给患者带来较大的痛苦。因此,如何采取一些有效的方法来缓解骨折所带来的疼痛,是非常重要的。接下来就介绍几条有效缓解骨折疼痛的措施,并对骨折后的注意事项进行简单介绍。

◆镇痛药物

应用镇痛药物是一种快速而有效的骨折疼痛缓解方法。对于骨折后疼痛程度较为剧烈无法忍受的患者,可考虑给予合理的镇痛药物来达到缓解骨折疼痛的目的。目前药物镇痛的用药方式主要包括口服镇痛药、肌注、静脉用药、镇痛泵等几种方式。但需注意的是,不可自行购买使用镇痛类药物,需在医师指导下,严格遵医嘱应用镇痛药物进行止痛。

◆合理休息

骨折后保持合理的休息也是一个有效缓解疼痛的措施,这主要是由于适当的休息能够提高机体体质,从而避免骨折所引起的疼痛程度出现加剧。因此,对于骨折患者来说,在骨折后要保持充足的休息,休息过程中要注意根据具体的骨折部位采取合理的休息体位。

◆维持有效的外固定或牵引

当患者发生骨折后,当骨折端在移动时会加剧疼痛程度,因此,患者需维持有效的外固定或牵引使骨折端固定,避免出现位移,从而使疼痛程度减轻或逐渐消失。

◆分散注意力

分散注意力法也是一种非常有效的镇痛方式,在临床上也常常被用于缓解患者的疼痛。对于疼痛程度尚可忍受的患者,不要将注意力全部集中在自己的骨折部位和疼痛上,而是将注意力转移到自己感兴趣的事情上,例如可以看电视、听音乐、读书、看报等,从而将注意力从骨折疼痛上分散开,达到缓解疼痛的目的。

◆冷敷

该方式适用于非开放性骨折且受伤时间48小时以内的患者,可使用冷水浸湿毛巾或者使用冰袋敷在骨折部位,每隔3-4小时冷敷1次,每次冷敷的时间保持在20-30分钟之间。