

怎样预防和护理过敏性鼻炎

张克春

乐山市人民医院 四川乐山 614000

〔中图分类号〕R473.76

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-100-01

过敏性鼻炎的症状主要表现为鼻痒、打喷嚏、鼻分泌亢进等，在理论上常分为常年性变应性鼻炎和季节性变应性鼻炎，虽然该疾病相较于其他疾病而言并不算是很严重的疾病，但是过敏性鼻炎过于严重则会对患者的工作、生活造成不良影响，还会使患者工作、学习的效率有所下降，针对过敏性鼻炎，我们应该多加预防，如果已经患有过敏性鼻炎，则要针对自身的鼻炎状况，进行相应的护理工作，尽量减少其带来的负面影响，保障自己的生活品质。

■如何预防过敏性鼻炎

◆在日常生活中，养成良好的生活习惯，适当地进行体育锻炼，使得自身体格更加健壮，增强自身抵抗力，减少发生感冒的可能性。

◆坚持使用温盐水清洗鼻腔，可以有效减少鼻腔堵塞，并能够清除鼻腔内的痂皮，避免鼻腔内出现异味，减少鼻内摩擦。

◆每天按摩鼻腔，或是按摩相应的穴位，缓解鼻部不适。

◆注意天气变化，在过于干燥的气候下在注意保护鼻部，可以配戴口罩出门，或是使用油质滴鼻剂，改善鼻部干燥，在干燥天气要慎用麻黄碱液及类似的鼻粘膜收缩剂，鼻部本身存在患处者禁用。

◆多吃含有维生素 A、维生素 B 及维生素 E 的食品，例如新鲜的瓜果蔬菜等，少食用辛辣等刺激性大的食物，不要过度饮用咖啡、浓茶等刺激性大的饮品，尽量不沾烟酒。

◆在日常生活中不要经常挖鼻子，尤其要注意家中的小孩，不要将外物塞进鼻内，避免造成鼻黏膜损伤或是鼻出血的症状。

◆平时要注意保持生活环境干净卫生，并定期通风，保持室内空气流通，如因工作需要会经常接触粉尘类物质，在工作时务必要佩戴口罩保护鼻部。

■如何护理过敏性鼻炎

◆避免接触过敏源

在日常生活中，无论是在接触物还是食用物方面，都需要谨慎避开过敏源，虽然这种方法并不能完全实现，但在护理过敏性鼻炎的过程中，这是必不可少的基础原则。

◆药物辅助护理

(1) 抗组胺药：基于现代医学的不断进步，药品的不断改良，抗组胺药当中的成分得到了一定改善，其对中枢抑制的作用大大减小，对服用药物的职业限制有所减小，但其仍对心功能不太友好，所以需要慎用。(2) 肥大细胞稳定剂：这种药物的限制较少，但是它起效十分慢，且维持时间又很短，不能充分满足日常生活所需，不推荐使用。(3) 中药护理：使用中医药方，针对自身的具体情况对症下药，虽然护理时间较长，但能够有效消除鼻部隐患，且能够促进鼻腔功能修复。

◆饮食护理

(1) 患有过敏性鼻炎的患者，宜多吃新鲜的瓜果蔬菜，补充维生素。(2) 患有过敏性鼻炎应多吃暖性食物，祛除身体里的寒气，尽量减少感冒的几率，避免鼻腔进一步受到损伤。(3) 饮食主要以清淡为主，糯米、山药、红糖等物是十分适合过敏性鼻炎患者食用的，应适量多吃。(4) 尽量不要食用牛肉，减少饮用含有咖啡因的饮料，少吃发物。(5) 减少冷饮的摄入，可有效避免免疫力下降，从而降低呼吸道过敏的可能。(6) 任何刺激性的食物及饮品都要少吃，尤其是含有过敏物的食品，更是禁食。(7) 少吃动物内脏，少抽烟、少喝酒。(8) 可针对自己的身体状况，制定不同类型的食疗方案，如肾虚者则应多食用护肾养神的食物，风寒型患者则应多吃暖性食物，风热型患者则以祛湿为主。

虽然过敏性鼻炎并非重病，但隐藏在日常生活中会使患者感到十分折磨，所以要严防自己患上过敏性鼻炎，如果已经患上过敏性鼻炎的患者，则需要根据上述方式，对自己的鼻腔及身体进行护理，改善现状。

老年人糖尿病患者的饮食护理指导

怀泽群

宜宾市第四人民医院内二病区 四川宜宾 644200

〔中图分类号〕R473.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-100-02

近年来糖尿病患者呈现逐年增多的发展趋势，在糖尿病患者中老年人糖尿病患者群体因此所导致的各种并发症问题也十分突出，这不仅拉低了老年人糖尿病患者生活质量，严重的并发症甚至会对其自身生命安全形成极大威胁，而糖尿病作为一种目前医学尚无法根治的代谢性疾病，患者只能通过在日常生活中去做好各项防护措施，才能使病情得到有效控制。这个过程中饮食护理无疑是最为重要的，很多老年人糖尿病患者发病都与缺乏正确的

饮食护理知识息息相关，所以针对老年人糖尿病患者群体，做好科学的饮食护理指导工作便显得极为必要。

1 明确健康合理的饮食原则

(1) 老年人糖尿病患者平日饮食期间，必须明确健康合理的饮食原则，每餐必须结合自身情况，注意控制热量摄入，此期间老年人糖尿病患者先要掌握自身体重信息、生理条件、日常精神状态、工作性质等情况，以此为核心参考指标，构筑每日所