

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

应摄入食物热量总数，合理调整三餐食谱；保障老年人糖尿病患者每日摄入量约等于身体每日所消耗热量，同时不会引发患者血糖上升。一般情况下，如果体重正常或者偏瘦的老年人糖尿病患者，每天保持所摄入量刚好足够机体所需消耗的能量即可有效防控病情，避免血糖上升；如果是超出正常体重的老年人糖尿病患者，尤其超重、过度肥胖的必须严格限制每日所摄入量，并多咨询营养师或者专业医生制定减重计划，方可有效防止病情反复；部分营养不良的患者（体重常年在正常区间线以下的老年人糖尿病患者），每日食物热量摄入量可适度在机体每日正常所需消耗热量基础上增加 10%，使自身健康状况能够进一步得到有效改善，降低糖尿病发作风险。

（2）在保持每日食物所摄入量平衡的前提下，老年人糖尿病患者还要对每餐食物成分做好细化调整，比如碳水化合物摄入量必须适度，一旦老年人糖尿病患者每日碳水化合物摄入量较低，便会增加酮症酸中毒发生率，所以对于老年人糖尿病患者每日碳水化合物摄入量必须控制在 200g—350g 以内，如果是比较肥胖的老年人糖尿病患者，碳水化合物摄入量可适当在此基础上稍微删减。除此之外每日的蛋白质摄入则要按照占据当天食物总量 15—20% 的标准进行相应配置，且此期间必须注意优质蛋白质要占总蛋白 1/3，动物蛋白质中的鱼虾、瘦肉、蛋奶等属于优质蛋白质，植物蛋白质中的大豆等也属于优质蛋白质。

（3）老年人糖尿病患者必须严控脂肪摄入量，因为食物中的脂肪最易导致自身血糖升高，其也是防控糖尿病患者出现并发症的核心举措。平日里老年人糖尿病患者每日膳食脂肪摄入可减至食物总热量 30% 左右，尽可能以不饱和脂肪酸为主，像植物油炒菜、烹煮禽类瘦肉等，少吃甚至不吃肥肉、牛油、猪油、羊油等食物。适度增加膳食纤维、微量元素、维生素的摄入量，在营养食物分配达标的基础上，尽可能多吃新鲜果蔬（应季绿叶蔬菜、苹果、豆芽、胡萝卜等），以加速人体对碳水化合物的吸收速率，从而达到降低自身血糖水平的目的，因为膳食纤维能够有效改善自身葡萄糖耐受度，减低体内胆固醇基础上也可预防患者便秘；

这些都可以确保老年人糖尿病患者血糖始终维持在正常水准。且像荞麦等五谷杂粮类食物，老年人糖尿病患者也可适度多吃一点，这些都能够补充人体所需维生素和微量元素，改善老年群体机体素质同时起到控制糖尿病的效果。

2 注重饮食规律性培养正确的饮食习惯

（1）老年人糖尿病患者还要注重饮食规律性，主动培养正确的饮食习惯，每日食谱确定的基础上，当天都不可随意加餐或者减餐，严格按照膳食方案去饮食，并将每日用餐时间进行定点划分；自理能力差，或者自理能力弱的高龄患者，必须在家属监护下定时定量用餐，坚决不吃零食以及任何含有糖类成分的食物；若有的患者实在喜欢甜食，也要根据自身病情实况尽可能选取低热量蛋白糖等食品。需要注意的是像土豆、红薯、芋头、洋葱等这些食物，本身含糖量也属于比较高的一类，生活中尽量少吃或者不吃。

（2）老年人糖尿病患者每日用餐数通常可按照常人标准设置为 1 日 3 餐，如果病情比较严重，可以少食多餐原则设置为每日 5—6 餐，每次用餐时间控制在 30 分钟以内，睡前饮食宜清淡、简便，本质上老年人糖尿病患者用餐都是为了达到降低人体胰岛素负担。每餐定量以 1 日 3 餐为标准进行部署时，按照每日其所应摄入能量为基础，早餐一般为 1/5，中午餐为 2/5，晚餐同样也是 2/5；如果以少食多餐进行加餐，则可自 3 餐中定量分出一部分做加餐饮食，加餐食物选择要以蛋奶、豆干等高蛋白食物为主。

（3）尽可能确保老年人糖尿病患者每日所用餐食的丰富性，养成正确、规律的饮食习惯基础上，患者可逐渐按照自己口味进行膳食搭配，确保营养健康，食物多样，以此来有效使自身糖尿病病情可以得到有效防控。

3 总结

总之，老年人糖尿病患者的饮食护理必须从实际出发，患者要依据自身实际情况合理控制每日糖分摄入量，且平日里饮食护理都是贵在坚持，一旦中途随意改变饮食策略，很可能便会导致自身病情迅速发展恶化，出现各种各样的并发症；所以结合科学饮食指导，培养良好用餐习惯也是老年人糖尿病患者必须关注的重点。

定期产检对孕妇的好处有哪些

刘云花

德阳市罗江区人民医院内三科 四川德阳 618000

〔中图分类号〕R715.3

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165（2020）07-101-02

产前检查指的是孕妇在妊娠期进行临床检查，以此为依据对胎儿生长发育情况进行了解。在怀孕之后，孕妇身体机能会出现变化，产前检查能够对此进行正确判断，如果检查显示胎儿不适生产，则孕妇应放弃妊娠。因此，确保产前检查质量能够为孕妇及胎儿的身心健康提供保障。

一、孕妇定期产检的好处

定期产检检查能够及时发现病情，全面的检查能够发现不适合怀孕的病情，例如精神病、心脏病、糖尿病等，上述疾病会致使孕妇器官功能失调，针对不能够继续妊娠的孕妇，应立即终止妊娠，针对能够继续妊娠的孕妇，应在孕期进行仔细的病情检测。在此期间，医护人员应对孕妇进行正确的保健指导及护理干预，预防孕妇病情加重或者是出现相关并发症。产前检查能够了解胎儿发育情况，孕妇在产前进行定期检查，能够全面了解胎儿的生长发育情况，产前超声检查能够及时发现胎儿是否存在发育异常，例如胎儿神经系统，畸形心脏畸形，胸腔畸形泌尿系统，畸形消化系统畸形，及时发现这些疾病，并通过科学合理的方式补救。

如检查之后发现胎儿不适合生育，应立即终止妊娠这些检查，对优生优育有着非常重要的意义。产前检查能够及时发现妊娠并发症，妊娠并发症指的是异位妊娠、胎盘异常、皮疹、胎膜早破、贫血等，大多数妊娠并发症能够在产前检查中得知，其中大部分并发症均能够被治疗，但部分并发症存在着恶劣的影响。产前检查能够对孕妇进行科学指导，孕妇会因心理及生理的变化出现健康问题，危害身心。初孕妇会出现情绪紧张，经孕妇会出现焦虑恐惧心理问题，还有部分孕妇会因为家庭经济状况工作等多方面因素出现心理压力。上述因素产生的心理状态将会发展为早产或者是流产的引发因素，尤其是务工妇女没有亲属的照顾，更应该进行卫生科学的产前指导。

二、孕妇产前护理干预

经相关医学研究可知，产前检查会对母体妊娠结局产生直接影响，有学者提出，如果孕妇产前保健知识及产检次数少于四次，将有可能导致孕产妇死亡。此外，还有相关医学研究提出产前检查次数与胎儿出生缺陷发生率有着直接的关联，产妇产前产检