

# 治疗鼻窦炎的小妙招

▲ 广州市海珠区中医医院 黄桢

鼻窦炎，这个我们大家较为熟悉的名字，其实也是我们生活中是十分常见的一种鼻部疾病。它通常与鼻子的黏膜炎症有关，并可能导致头痛、面部压痛和鼻塞等症状。虽然看医生和正规治疗是关键，但在日常生活中，一些小妙招可以帮助缓解鼻窦炎的不适。下面，笔者就来分享几个常见的小技巧！

## 保持鼻腔湿润

鼻腔的湿润状况关乎我们的呼吸健康。当鼻腔变得过于干燥时，我们可能会感到不适，容易受到各种外部刺激，而且干燥的鼻腔也更容易感染。那么，如何保持鼻腔湿润？

**使用盐水鼻喷雾** 盐水鼻喷雾是市面上常见的一种保湿方式。它不仅能够为鼻腔提供必要的水分，还能够清洁鼻腔，洗走黏液、灰尘和过敏原。定期使用，可以有效减少鼻塞和其他呼吸道疾病的发作。

**自制鼻腔冲洗液** 如果你不想购买鼻喷雾，完全可以在家自己制作。将约2g无碘盐（约半小勺）与一杯（约240ml）温水混合，就得到了简单而实用的鼻腔冲洗液。用鼻壶或注射器轻轻冲洗鼻腔，不仅能够清洁，

还能够有效地为鼻腔提供湿润。但请确保使用无碘、无杂质的盐，以避免不必要的刺激。

## 蒸汽吸入

蒸汽吸入是古老而有效的家庭疗法，特别适用于鼻窦炎、感冒、流感和其他呼吸道疾病的患者。

**淋浴产生的蒸汽** 简单而实用。在淋浴时，让热水充满整个浴室，热蒸汽不仅可以放松身体，还可以帮助打开鼻窦，让你更容易呼吸。深呼吸这些热蒸汽，鼻腔和喉咙都能得到有效地滋润。

**用盆装热水蒸汽吸入** 这是另一种古老但非常有效的方法。将头部放在一盆热水上，用大的毛巾或布覆盖，确保蒸汽不会轻易散失。深深呼吸这些蒸汽，可以缓解鼻塞，打开鼻窦，并帮助鼻腔排出黏稠的分泌物。如果喜欢，还可以在热水中加入几滴薄荷油或桉树油，这样蒸汽吸入时会有更加清新的感觉。

## 保持良好的卫生习惯

在我们的日常生活中，经常会与各种细菌、病毒和其他微生物接触。这些微生物可

以通过多种途径进入我们的身体，如鼻腔、口腔和眼睛。为了保护自己和他人，实施一些简单的卫生措施是非常必要的。

**频繁洗手** 我们的手经常触摸面部，这为细菌和病毒提供了一个进入身体的机会。通过经常、正确地洗手，可以显著减少这种风险。尤其在公共场合、饭前饭后、触摸脏物或接触生病的人之后，都应该彻底洗手。

**避免与生病的人接触** 当周围的人生病时，尽量避免与他们的密切接触，特别是那些有呼吸道疾病的人。如果不得不接触，请确保经常洗手，并尽量避免接触面部。

## 避免烟草和污染物

空气中的有害物质，如烟草烟和其他污染物，对呼吸系统是巨大的威胁。这些物质不仅对鼻腔有直接的刺激作用，还可以加重现有的呼吸道疾病，如鼻窦炎。

**戒烟和避免二手烟** 烟草烟中含有上千种有害化学物质。这些物质可以刺激鼻腔和喉咙，导致炎症和其他问题。长期吸烟者的鼻窦炎风险显著增加。即使你不吸烟，仍然需要避免吸入他人的烟，因为二手烟同样有害。

**限制在污染环境中的时间** 如果你生活在一个空气污染严重的地方，尽量在空气质量较好时外出。当空气质量较差时，尽量待在室内，并使用空气净化器。同时，避免在交通高峰期和高污染地区进行剧烈户外运动。

## 喝足够的水

身体的水分平衡对于各种生理功能都至关重要，对呼吸道的健康也同样重要。黏膜主要由水组成，可以为鼻腔和喉咙提供保护层，帮助清除有害物质和病原体。

**稀释黏液** 当身体缺水时，黏液可能会变得更加黏稠，导致鼻塞和其他鼻窦炎症加重。保持水分摄入可以帮助稀释黏液，使其更容易流出，从而缓解鼻塞。

**增加血流** 水分也对于维持血流至关重要，帮助输送营养和氧气到身体的各部分，包括鼻窦。

## 结语

总而言之，鼻窦炎虽然是个麻烦，但通过一些日常的小方法和生活习惯调整，我们可以有效地减轻症状和不适。但要记住，当症状持续或加重时，一定要及时就医。

# 关于 ECMO 的小知识

▲ 四川广元市第一人民医院 陈婧怡

## ECMO 的概念

ECMO，是体外膜肺氧合（extracorporeal membrane oxygenation）的缩写，又被称为人工膜肺，简单来说，是一种对心肺生命的支持，通过建立动静脉管路的方式，为机体并联一个人工心脏以及肺脏，并确保可以全部或部分较长时间地替代生理心脏功能以及肺脏的功能，进而在机体心肺功能不全时可以维持机体正常程度的血液循环。

## ECMO 的适应症

因其具有较为强大的心肺替代功能，ECMO 适应症比较广泛。ECMO 的出现让许多危重症抢救患者的成功率明显升高，它的出现让心跳呼吸骤停等许多医生束手无策的难题得到了行之有效的解决。

**适用于多种原因导致的严重心功能衰竭者以及心跳呼吸骤停的患者** ECMO 针对于急性心功能衰竭的患者，甚至是心跳呼吸骤停的患者都能起到重要支持作用。它可以在最短时间内支持患者的呼吸循环，以保护患者重要器官。并在相对安全的状态下寻找并治疗患者的原发病，比如说电击、重症暴发性心肌炎、高血钾、以及急性的心肌梗死等。

**适用于急性严重呼吸功能衰竭的患者** ECMO 支持实施最早且成功率较高的病种之一就是呼吸功能衰竭。常见病因有火灾气体以及刺激性气体的吸入、感染、肺挫伤等。多数病症都没有抢救呼吸骤停那么紧迫，但对于急救还是要保证争分夺秒。其治疗的原则依然是给患者尽快的建立稳定的生命支持，以缩短患者脏器缺血的时间。

**适用于各种严重威胁呼吸循环功能的疾患** 适用于酸碱电解质出现重度失衡的患者、重症哮喘的患者、溺水的患者、冻伤以及外伤、感染的患者等。

以上都属于 ECMO 治疗常见的适应证。

有的患者心肺功能虽然还可以，但随时都可能受原发病的影响出现功能下降甚至至是功能丧失。出于对患者生命的保障，可预见性地为患者实施 ECMO 的支持，或准备随时为患者实施。

## ECMO 使用注意事项

**心房血栓的形成** 使用 ECMO 的患者通常都会有高血栓和栓塞的潜在风险，还会伴有慢血流、休克、炎症、低血压、低氧血症等诸多致血栓的因素存在，因此患者需要应用有效的抗凝药物来进行预防，并实时监测患者血 ACT，连续对患者进行心脏超声心动图的监测，以确定是否有血栓形成。

**低血压以及脉压差的降低** ECMO 只能对有效的平均动脉压进行维持，特别是处于 VA 模式时，这也是 ECMO 的最大局限性。低血压与脉压差的减小，可能会导致患者的重要脏器灌注出现供血不足，常会引起顽固性的室性心动过速以及心房血栓等病症。此时需要给患者联合应用主动脉内球囊反搏（IABP）有效，不仅可以迅速提升患者的收缩压，加大脉压差，还可以有效降低猝死的发生率。

**急性肾功能衰竭甚至休克** 应用 ECMO 期间若患者出现急性溶血，那么患者在出血时，就很有可能会出现休克或是急性肾功能衰竭的情况，此时应及时调整 ECMO 的流量、流速，甚至是停机。

**肺栓塞或是下肢静脉血栓** 长期卧床、下肢动脉、休克或静脉插管会使患者的下肢静脉血出现回流不畅，就很有可能使患者出现下肢静脉血栓。此时，可以选择抗凝治疗来有效预防血栓的形成。治疗的同时对患者进行下肢活动康复也十分重要；另外，还要尽量避免为患者的患肢浅静脉穿刺输液。

# 认识急性过敏症状及应对方法

▲ 广州市花都区妇幼保健院新街院 张少芳

过敏是当免疫系统对外部物质如花粉、食物或尘螨等过度反应的结果。但除了这些常见的过敏源，药物也可能导致身体发生过敏反应。有时，某些药物的化学成分与体内的蛋白质产生互动，从而触发免疫反应。尽管许多人在接受药物治疗时并未遭受过敏，但不可否认，有一些人可能对某种药物成分敏感。这种突如其来的体验可能会给患者带来极大的困惑和恐惧。因此，了解急性过敏症状和应急处理方法，可以在关键时刻为我们乃至他人提供有效的帮助。

## 过敏定义

过敏是身体对某些物质产生的超常反应。这种反应通常由免疫系统的一种叫做 IgE 的抗体引发。对于大部分人来说，花粉、尘螨或某些食物可能不会引起任何问题，但对于过敏的人，他们的免疫系统将其视为威胁并作出反应。

## 药物引起的过敏反应

与其他过敏原如食物或花粉类似，药物也可以成为引发过敏反应的物质。当身体首次接触某种药物时，可能不会有任何不良反应，但在随后的接触中，身体可能产生对该药物的过敏反应。这就是为什么有些人在使用某种药物多次后突然出现过敏反应。

## 急性过敏症状

当身体遭遇过敏原，并发生超常的免疫反应时，往往会表现出急性过敏的症状。以下是一些常见的急性过敏症状：

**皮疹、红斑或瘙痒** 这些通常是身体对过敏原的第一反应，可能出现在皮肤的任何部位，呈现为红色、发痒的小疙瘩或红斑。

**肿胀** 特别是眼睛、嘴唇、脸部和喉咙。这种肿胀称为水肿，由于身体的免疫反应导致血液中的液体进入组织而引发。

**呼吸困难或哮喘症状** 过敏反应可能导致气道收缩或肿胀，进而造成呼吸困难、嘶

哑或喘息。

**心悸或心跳不规律** 由于身体的免疫激活反应，心脏可能会加速跳动，或者患者可能会感到心跳的不规律性。

**胃肠症状如恶心或腹泻** 过敏反应可以影响消化系统，导致胃肠不适，这是由于身体试图排除可能的过敏源。

**头晕或昏倒** 在严重的过敏反应中，低血压可能导致血液无法有效输送至大脑，造成头晕或暂时性失去意识。

这些症状可能会独立出现，或者同时出现，其严重程度也各不相同，但它们都表明身体正在与过敏源互动。

## 急性过敏症状的应对方法

**停止使用可能引起过敏的药物** 如果您怀疑某种药物导致过敏反应，立即停止使用并联系医生。

**持有并使用过敏紧急药物** 如已被诊断为有过敏风险，应随身携带如肾上腺素之类的紧急药物，并在症状出现时立即使用。

**立即寻求医疗帮助** 如果您或他人出现严重的急性过敏症状，特别是呼吸困难、肿胀或昏倒，应立即拨打紧急电话或寻求医疗帮助。

**了解药物信息** 在服用任何药物前，务必与医生讨论您的过敏史，确保避免可能的过敏源。

## 结语

过敏反应，往往是身体对外部刺激的过度反应。无论在家中的饭桌上，还是户外的草地上，甚至是医院和诊所，都存在潜在的过敏风险。食物中的某些成分、空气中的花粉或是药物的某些元素，都可能成为触发者。这种突如其来的反应可能会给日常生活带来不便，严重时甚至威胁生命。因此，深入了解和识别过敏症状，就像学会急救技巧一样，是每个人都应该掌握的基本知识。只有这样，当面临突发状况时，我们才能及时作出正确判断，为自己和周围的人创造一个更加安全的环境。