

使用吸入装置时 如何避免错误操作

▲ 广州市白云区人民医院 冯依云

在日常生活中，无论是治疗哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）还是其他需要药物直接作用于呼吸道的疾病，吸入装置都扮演着至关重要的角色。它们能够高效、直接地将药物送达肺部，减少不良反应，提高治疗效果。然而，如果使用不当，不仅可能影响疗效，还可能带来不必要的健康风险。因此，掌握正确的使用方法，避免错误操作，对于每一位使用吸入装置的患者来说都至关重要。

了解吸入装置

首先,最重要的一步是熟悉你的吸入装置。吸入装置种类繁多，包括气雾剂、干粉吸入器、雾化器等，每种装置的工作原理和使用方法都不尽相同。仔细阅读说明书，了解装置的构造、如何装药、如何清洁以及维护，是确保正确使用的前提。有的装置可能需要定期更换部件，

比如滤网或药杯，别忘了这些维护细节。

正确的姿势很重要

使用吸入装置时，保持正确的姿势可以帮助药物更好地进入呼吸道。一般来说，坐着或站着，背部挺直，头部稍微上扬，这样的姿势有利于呼吸道畅通。如果是使用雾化器，确保面罩或口含嘴紧密贴合，避免漏气。对于需要深呼吸配合的装置，如干粉吸入器，深呼吸要慢而深，确保药物充分吸入。

呼吸技巧有讲究

不同的吸入装置对呼吸的要求也不同。例如，使用某些气雾剂时，需要在开始吸气的同时按下喷雾按钮，然后继续深吸气，屏息几秒钟，让药物充分沉积在肺部。而干粉吸入器则可能要求你先快速呼气，然后快速深吸一口

气，同时启动装置。记住，不要急于求成，按照说明书指示练习几次，直到掌握正确的呼吸节奏。

清洁与保养不可忽视

吸入装置的清洁和保养对于防止感染、保持药物效果至关重要。每次使用后，根据说明书指导清洗部件，用温水或专用清洁剂轻轻擦拭，然后彻底晾干。避免使用含有酒精或其他化学物质的清洁剂，以免损坏装置或残留有害物质。定期检查装置是否有损坏或磨损，及时更换老化部件。

注意药物的储存条件

药物的储存条件也会影响其效果。大多数吸入药物应存放在阴凉干燥处，远离直射阳光和高温。有些药物还需要避光保存或冷藏。

使用前检查药物的有效期，过期的药物不仅效果大打折扣，还可能产生毒副作用。

定期复诊，调整治疗方案

使用吸入装置的效果并非一成不变，随着病情的变化，可能需要调整药物剂量或更换不同类型的装置。因此，定期复诊，与医生沟通治疗效果和任何不适，是非常必要的。不要自行增减药量或更改用药方式，一切调整都应在医生指导下进行。

寻求帮助，不要害怕提问

初次使用吸入装置时，如果遇到操作上的困难，不要害羞，及时向医护人员、药师或家人求助。许多医院和药店都提供吸入装置使用的教学服务，利用这些资源，可以帮助你更快地掌握正确方法。

脂溢性皮炎的发病机制及护理误区

▲ 中国人民解放军 32265 部队 李晶晶

脂溢性皮炎是一种常见的慢性皮肤疾病，主要表现为皮肤油腻、红斑、脱屑等症状，通常发生在面部、头皮和上胸部。其发病机制复杂，涉及皮脂分泌异常、真菌感染以及免疫反应等多重因素。尽管脂溢性皮炎不直接威胁生命，但其对患者的皮肤健康和心理状态造成了显著影响。尤其是在护理过程中，存在不少误区，如过度清洁、使用刺激性产品等，可能加重病情。因此，有必要了解脂溢性皮炎的发病机制与护理误区。

脂溢性皮炎的发病机制

皮脂分泌与真菌感染的关系 脂溢性皮炎的发病与皮脂腺的过度分泌密切相关。皮脂分泌增加为马拉色菌提供了丰富的生长环境，这种常见的皮肤真菌在脂溢性皮炎的病变部位高度增殖，进一步引发炎症反应。真菌代谢产物与皮肤免疫系统的相互作用加剧了局部炎症，使皮肤出现红斑、脱屑等典型症状。

环境与免疫因素的影响 环境因素如湿度、温度变化以及压力等，均可诱发或加重脂溢性皮炎。尤其是寒冷干燥的气候或过度潮湿的环境，都会刺激皮脂腺分泌。而免疫系统的不稳定也在发病中扮演重要角色，免疫反应过度或局部免疫耐受失调，导致皮肤屏障功能减弱，使炎症更易发生。

常见护理误区

过度清洁与刺激性产品使用 许多脂溢性皮炎患者常误以为频繁清洁皮肤有助于控制油脂分泌，但过度清洁不仅会破坏皮肤的天然屏障,还可能导致皮脂腺反应性分泌更多油脂，

加重症状。同时，使用含酒精、香料或强酸性的护肤产品会刺激皮肤,造成过敏或炎症反应，进一步加剧病情。因此，患者应选择温和、无刺激性的清洁产品，避免频繁清洗，保持皮肤的自然平衡。

药物滥用与饮食忽视 脂溢性皮炎的药物治疗需要谨慎，滥用激素类药物或抗生素可能导致副作用和耐药性，甚至加重病情。同时，患者往往忽视饮食的影响，过度摄入高脂肪或糖分丰富的食物，可能促进皮脂分泌，导致病情反复。科学合理的药物使用和均衡饮食对病情的控制至关重要，应遵循医生的建议，避免自行调整治疗方案。

科学护理建议

科学护理脂溢性皮炎应注重温和和清洁和合理用药。选择无刺激的洁面产品，避免过度清洁，保护皮肤屏障。药物治疗应在医生指导下进行，避免自行调整药物。饮食方面，减少高脂肪、高糖分食物的摄入，有助于控制皮脂分泌。情绪管理同样重要，长期压力和焦虑可加重病情，保持积极心态和适度运动有助于缓解症状，提升免疫力，促进皮肤健康。

脂溢性皮炎虽不威胁生命，但对患者的生活质量和心理健康影响深远。通过了解其发病机制和护理误区，能够帮助患者采取科学护理，避免误治。温和清洁、合理用药、饮食调节与情绪管理等措施能有效缓解症状，控制病情。科学的护理方法不仅改善皮肤健康，还提升生活质量。因此，正确的治疗与护理对脂溢性皮炎的长期管理至关重要。



来源 / 千库网

小儿呼吸系统保健常识

▲ 暨南大学附属口腔医院（佛山市顺德区大良医院） 谭利枝

呼吸系统是人体重要的生命支持系统，针对儿童来讲更是如此。由于儿童的免疫系统尚未得到完全的发育和成熟，导致儿童的呼吸系统容易受到外部各种病原体的侵袭，从而出现呼吸系统疾病。

小儿呼吸系统的特点

呼吸道狭窄 儿童的呼吸道相对于成人来讲比较狭窄，特别是婴幼儿，这一特点使得儿童在呼吸时容易受到阻碍。

免疫系统不够完善 由于儿童的免疫系统尚未得到完全的发育，其整体抵抗能力较弱，很容易感染呼吸道疾病。

呼吸频率较快 儿童的新陈代谢较为旺盛，其呼吸频率比成人更快，这也导致儿童更容易受到呼吸道疾病的影响。

小儿呼吸系统常见疾病和预防

感冒 感冒是儿童最为常见的呼吸系统疾病，主要是由病毒感染所引起的。因此，应增强儿童的机体免疫能力，确保室内的空气流通，有效预防儿童与感冒患者的密切接触。

肺炎 肺炎是儿童常见的且较为严重的呼吸系统疾病，主要是由于细菌或者病毒所引起的。预防方法包括接种疫苗，确保室内的空气清新，避免吸入有害物质等。

哮喘 哮喘属于一种慢性呼吸道疾病，在人体中主要表现为反复发作的喘息和气促、胸闷等症状。在哮喘疾病预防过程中，最关键的一点便是要规避过敏原，如尘螨或者花粉等，同时应当确保儿童的生活习惯和饮食习惯良好，增强其机体抵御能力。

鼻炎 鼻炎一般是由病毒感染所引发的急性鼻炎或者过敏源所导致的鼻炎，长期的空气污染及药物作用也会诱发鼻炎。因此，家长应带领孩子多锻炼，提高免疫能力，保持卫生，有效避免与过敏原接触。

支气管炎 支气管炎与病毒、细菌支原体等存在密切关联，这些微生物会导致上呼吸道感染，并逐渐向下蔓延到支气管，导致人体出现支气管炎，粉尘等也会引发支气管炎。因此，家长应带领孩子定期进行体检，及时发现并治疗孩子的病症，避免孩子暴露在吸烟及过敏物质的环境当中，有效减少患病风险。

小儿呼吸系统保健措施

合理控制饮食 确保儿童摄入充足的营养物质，多使用一些维生素和矿物质含量较高的食物，如蔬菜或者水果以及谷类食物等。同时也应当避免油腻或者辛辣等刺激性食物摄入。

适当的运动 鼓励儿童在日常生活中进行适量的运动，如户外运动或者游泳等，这样可以增强儿童的机体免疫能力和体魄。但不应当在空气污染严重或者天气恶劣的情况下进行户外运动。

确保睡眠充足 确保儿童保持足够的睡眠，有助于儿童身体机能的恢复和免疫能力的提升。而不同年龄段的儿童在睡眠方面存在不同的需求，家长需要结合孩子的年龄来合理安排作息时间。

定期体检 家长应带领儿童定期到医院进行体检，及时发现并处理潜在的健康问题，特别是存在呼吸系统疾病家族病史的儿童，更应当做好监测和管理。

远离二手烟环境 二手烟会对儿童的呼吸系统产生直接的危害，家长应避免在孩子面前吸烟，让孩子尽量的远离二手烟环境。

小儿呼吸系统疾病的家庭护理

观察病情 家长应当密切观察孩子的病情变化，如果孩子出现呼吸困难或者高热不退等症状，应当及时到医院就医。

确保用药的合理性 家长应当在医生的指导下合理使用药物，不要随意给孩子使用抗生素或者激素类药物，同时也应当重视药物的副作用和禁忌证。

确保室内湿度均衡 通过加湿器或者放置水盆等方式来确保室内的湿度适宜，从而缓解孩子的呼吸道症状。同时应当定期清理加湿器和更换水质，有效预防细菌滋生问题。

饮食调理 结合孩子的病情和医生的建议，调整饮食结构，比如可以增加水分的摄入、多吃易于消化的食物等。同时，也不要给孩子吃过于油腻或者辛辣的食物，以免孩子的病情加重。

给予心理关怀 家长应当给予孩子足够的关爱和支持，帮助孩子缓解疾病所带来的焦虑和恐惧情绪，同时也要鼓励孩子积极接受治疗，树立战胜疾病的信心。