

如何减轻哮喘

▲ 宜宾市珙县人民医院 刘权

哮喘在日常生活中是一种常见病症，也是一种需要重视的急性疾病之一，导致哮喘发生的主要原因是遗传因素和环境因素。哮喘的遗传性非常高，如果家中或近亲中有哮喘病史患者，就有可能遗传，所以在平时一定要注意合理调养与日常饮食的控制。哮喘并不能彻底治疗，是需要大量时间慢慢调养，只是减缓哮喘病症的发作。

遗传因素

在现代医疗事业快速发展的基础上，对哮喘的研究与认知水平在不断提高，引发哮喘的原因有可能是一部分染色体，但目前还无法做出正确判断。由遗传因素引起的哮喘具有以下几个特征：外显不全、遗传异质化、多基因遗传、协同作用。

环境因素

变应原 室内变应原中最常见的就是

尘螨，也是导致哮喘发病的主要因素，尘螨只是其中一种，较为常见的为屋尘螨，这种尘螨在潮湿的环境中经常见到。真菌也是室内变应原之一，尤其是在阴暗或者潮湿以及通风状况不好的地方，青霉和曲霉是生活中较为常见的菌种。

室外变应原是引起哮喘发作的主要原因之一，室外变应原有花粉、草粉等，在春季是哮喘多发季节，主要由木本植物（树花粉）造成，在秋季引发哮喘的为禾本植物的草类花粉。

职业性致敏物

职业性变应原也是引发哮喘病症发生的主要因素，而常见的职业性变应原包括面粉、谷物粉、动物皮毛、活性染料等。

药物、食品及添加剂

药物也会导致哮喘病症的发作，主要有特异性和非特异性反应两种。生物制品

是最常见的引起特异性过敏的药物。而非特异性过敏多发生在交感神经阻滞剂中，如心得安、新斯的明、阿司匹林等。

食物过敏也对哮喘病症的发作起到极大推动作用，这些食物包括牛奶、鸡蛋、海鲜、虾蟹、生姜。木耳等，同时调味类食品也会引发哮喘病症的发作。

烟草暴露、空气、环境污染

环境因素也是导致哮喘发作的主要原因之一，并且环境因素包括的种类也较多，最主要的因素有抽烟、呼吸道感染、温度变化、精神因素、运动等。

为什么患有哮喘病的患者越来越多？除了遗传因素，环境因素也是导致哮喘病症的发作主要原因之一。选择空气较好的地方运动，能增强机体抵抗力。

哮喘的症状有哪些？哮喘症状主要有以下几点：呼吸比较困难；咳嗽并且痰咳；气短胸闷并且伴有疼痛现象；恶心呕吐；

如果病情较重，会导致患者大小便失禁；头晕眼花、意识模糊、浑身无力等。

治疗或减轻哮喘的方法有哪些？药物治疗，如 $\beta 2$ 受体激动剂、茶碱类等；免疫调节剂；服用抗生素等药物；保持健康饮食习惯，注意均衡饮食，并且食用大量水果和蔬菜，能有效减轻哮喘症状；偏方治疗，如南瓜麦芽糖和山药排骨粥；抗炎药物，如糖皮质激素、抗组胺药物等。

如何护理哮喘病症的发作？季节问题，冬季、秋冬季节转换时也会导致哮喘病症的发作，所以要做好防寒保暖的工作；饮食上，尽可能不要给患者吃没有吃过的东西或已知过敏的东西，尽量多食用蔬菜和水果，以及芝麻、核桃仁与蜂蜜等；穿着上，尽可能不让患者穿带有涤纶或者化学织物的衣服，尽量让患者穿纯棉衣服；个人卫生，保证内衣内裤经常换洗，确保患者所在房屋内的环境清洁干净、保持通风。

阴道炎的灌洗治疗护理

▲ 成都市金堂县第二人民医院 彭高慧

阴道炎是女性比较常见的疾病，医学研究发现，女性阴道内存在多种微生物，其中以乳酸杆菌居多，女性阴道免疫系统和微生物共同作用，保持一种微妙的平衡状态，当这种平衡被打破的时候就会出现阴道炎。当人体免疫系统受到影响时，也可能打破这种平衡，从而出现阴道炎。阴道炎在初期可能没有明显症状，很容易被忽略。目前，临床上治疗阴道炎比较倾向于局部用药，即直接使药物作用在病原体上，从而达到治疗目的，这种方式可以减少患者不良反应。

阴道炎如何进行灌洗

阴道炎灌洗治疗是目前治疗阴道炎比较常用的方式，可以达到消炎、热疗和收敛的作用，促进阴道局部血液循环，缓解患者局部充血症状，减少分泌物，从而达到治愈目的。

进行灌洗治疗时主要分为以下几个步骤：

第一步需要向患者解释治疗方式以及需要患者如何配合，确保治疗过程顺利。根据灌洗治疗的实际需要配置 800~1000 ml 灌洗溶液，打开灌洗包，在碗内加入一定量的 20% 肥皂溶液备用。

第二步开始灌洗治疗。先用纱球浸肥皂液，用以擦洗患者阴裂部、小阴唇、大阴唇，换纱球擦洗阴道前后壁以及宫颈穹隆；然后用灌洗溶液将患者外阴部的肥皂液冲洗干净，并安置窥器使患者宫颈彻底暴露，然后采用灌洗溶液开始冲洗患者的穹隆、宫颈和阴道前后壁，注意轻轻转动窥器，确保分泌物被清洗干净。待灌洗溶液即将用完时，一般剩余 100 ml 时即可拔出灌洗头，然后用剩余灌洗溶液冲洗患者外阴部。

需要注意的是，患者存在以下几种情况严禁进行灌洗治疗，一是患者处于月经期、妊娠期、产后或者刚经人流手术，患者子宫颈内口未闭以及阴道出血；二是患者患有宫颈癌且存在活动性出血，灌洗治疗可能会引发大出血；三是产后 10 天或妇产科手术 2

周左右的患者也不建议采用灌洗治疗。

阴道炎灌洗治疗的护理

灌洗过程 灌洗溶液的温度要适宜，以患者感觉舒适的温度为宜。注意在进行灌洗治疗时动作要保持轻柔，以免损伤患者宫颈组织以及阴道等。

心理护理 阴道炎会导致患者阴道局部出现灼热、红肿、瘙痒以及白带异常等症状，会对患者平时的生活工作造成一定的影响，导致患者的精神压力较大，可能出现一些负面情绪，部分女性可能会觉得阴道炎这种疾病难以启齿。因此，在治疗过程中要注意观察患者的精神状态和情绪变化，适当的和患者进行交谈，缓解患者的紧张情绪，从而使患者更好的配合治疗，以取得良好的治疗效果。

正确使用药物 告知患者出现瘙痒等症状时不要用手抓，也不要用水烫洗，刺激性的药物也不要使用，以免使感染情况加重，扩大皮损范围。如果患者已经绝经，其雌性激素的分泌会减少，更容易出现炎症，要注意指导患者适当使用激素类药物，缓解患者的症状。

饮食护理 患者在接受治疗期间要注意保持清淡饮食，不要吃辛辣刺激的食物，不要饮酒，如果出现高热症状，要注意适当补充液体以及蛋白质。注意保持健康的饮食习惯，这对于患者的病情有一定好处。

适当休息 患者在接受治疗的过程中，除积极配合治疗外，也要适当放松自己，避免过度劳累，安排好平时的生活工作，适当休息。

健康知识教育 向患者宣传引发阴道炎的病因，增加患者对于阴道炎的了解，从而在平时生活中注意规避这些因素，预防阴道炎发生。

心血管病如何防治

▲ 成都市金堂县中医医院 陈德波



随着工作和生活方式的改变，心血管病患病率和死亡率都呈现上升趋势。对于心血管病治疗来说，需要预防第一，坚持全程管理的治疗原则，才能对该病做到有效应对。在临床上，心血管病具体的治疗措施有哪些？

预防作为心血管病最有效治疗措施，能够从源头保障患者身体健康，根据常见的心血管病，具体预防措施需要做好这几个方面。

控制高血压 首先应对高血压进行控制，高血压患者可以通过药物治疗。在药物治疗上，应该小剂量起始，尽量使用长效药物，并且联合不同降压机制的药物，采取个体化治疗方案，从而对高血压做好有效控制。

管理血脂、血糖 其次对血脂紊乱和高血糖进行控制，这也是心血管病预防治疗的重要方式。

预防卒中 而对于血栓高风险人群来说，还可以通过服用阿司匹林的方式来进行预防，并且在用药前对身体出血风险进行评估，采取一定的防范措施。另外对于房颤患者还需要进行卒中预防，包括血栓和出血风险评估、规范化抗凝治疗和非药物治疗方式，也能够对心血管病做好有效预防。

保持健康生活方式 对于已患心血管病的患者来说，还要坚持健康的生活方式，对血压进行严格控制，同时长期使用抗血小板的药物，并且长期应用改善缺血和预后的药物。总之，心血管病的治疗除了需要重视临床治疗以外，还必须采用合理的预防措施，通过全程管理来保障身体健康。

心血管病中的冠心病主要有心绞痛和心肌梗，心绞痛指胸骨后压榨性疼痛小于 30 分钟，一般通过休息或含硝酸甘油就可缓解病情。而心肌梗则指胸骨后压榨性疼痛大于 30 分钟，

且口含硝酸甘油和休息不能缓解。

在临床治疗方式上，要对患者进行降压，且控制心率，然后对患者冠脉进行扩张，再溶栓、抗血小板，就可对冠心病进行很好的应对。

其次，对高血压病的治疗，则需要注重两个方面。第一需要通过利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂以及血管紧张素 II 受体阻滞剂进行治疗。第二需要对相关并发症进行控制，对患者健康做出保障。包括对心衰、糖尿病、肾病以及脑血管病等并发症的控制，将高血压带来的危害降低到最小。

此外，在对心脏瓣膜病的治疗上，除了必要的药物治疗，还需要手术治疗和介入治疗。至于房颤的治疗，则需要转复窦律，并且维持窦律，减慢心室率进行抗凝治疗。对于心衰患者来说，除了需要通过利尿、 β 受体阻滞剂、正性肌力药外，还要通过心脏起搏器进行治疗。总之，心血管病的治疗，应该根据具体症状不同采取个性化的治疗方案。

除了要个体化对症治疗外，心血管病治疗还具有通用的治疗方式。首先心血管病患者应该保持自身的心态平衡，尤其是冠心病和高血脂患者，更应该避免情绪波动，减少发病率。心脑血管患者需要进行适当运动，如果运动量太少的话有可能会造成血流缓慢和血脂升高，所以需要合理的对运动时间和运动量进行安排，且在冬季要在中午温度回升后再锻炼。对于有吸烟习惯的心血管病患者，还需要及时戒烟。此外还可以通过外科手术，对出血部位进行止血和消肿，对缺血部位的供血进行改善。最后等到患者病情稳定以后，还要进行相关的康复治疗。

综上所述，心血管病在治疗上，需要根据不同的心血管病，采取针对性的药物治疗，对症状进行缓解，并且还需要进行积极地预防，减少发病率，就可以实现对心血管病的有效治疗。