

避免接触过敏原，减少急性发作

支气管哮喘的发作与患者接触过敏原有直接的关系，临床数据统计显示，支气管哮喘的发病有80%是与过敏反应有关的。引起支气管哮喘发作的因素主要有两个方面，其一是接触过敏物质，最常见主要有花粉、粉尘、油漆、发霉或潮湿的棉织品、皮毛以及鱼虾蟹等海鲜。对于支气管哮喘患者来说，每个患者都要自己的过敏原，且不仅是一种，最多的可达几十种。目前变态反应化验是最有效的检测患者过敏原种类的手段，对于支气管哮喘患者来说，可以通过该方法来明确自身的过敏原，从而在日常生活中积极规避，以减少急性发作次数。例如保持生活环境干净、卫生，尽量避免使用毛毯、羽毛制品，定期使用食醋熏蒸卧室；避免使用空气清新剂；远离鲜花、粉尘，外出戴口罩。其二是身体状态和精神状态，例如过度劳累、情绪较差等，均是引起支气管哮喘的原因，甚至有部分患者在看到曾经引起过哮喘的物质，就会产生精神刺激，而发生反射性哮喘。因此，对于支气管哮喘患者要尽量保持良好的精神状态心情愉悦，避免过度劳累，注意保证充足的休息和良好的睡眠，劳逸结合。

科学饮食，加强营养

支气管哮喘患者的日常饮食宜保持清淡、易消化，且要注重饮食的营养丰富，选择富含蛋白质、维生素A、维生素C、钙含量较高的食物，禁食某系异体蛋白、含有添加剂的食物。患者日常要多饮水，以此来达到湿化呼吸道、稀释痰液，促进痰液排出的目的。多进食新鲜的瓜果蔬菜，尤其是丝瓜、萝卜等含服维生素和无机盐的蔬菜，这类蔬菜的进食对于支气管哮喘具有较大益处。水果可以选择香蕉、梨等，可帮助

患者保持肠道通畅，从而降低负压，这对于预防支气管哮喘的发作也具有重要的意义。支气管哮喘患者要禁食海鲜、辛辣、油腻、生硬等刺激性食物。

坚持锻炼，增强体质

对于支气管哮喘患者来说，日常中进行适宜的体育锻炼，对于增强体质，改善免疫力，降低疾病发作均具有良好的作用。适宜支气管哮喘患者进行的锻炼主要有太极拳、慢跑等。通常来说，低于5min的运动基本不会引起哮喘发作，只有剧烈运动5-10min才可能会引起哮喘发作。因此，支气管哮喘患者需根据自身的病情程度，在医师的指导下选择合理的运动方法和适宜的运动时间，加强日常锻炼。

对于支气管哮喘患者来说，日常可应用呼吸操进行呼吸调整，是一项非常有效的手段。具体方法如下：取平卧位或站立位均可，双手放在上腹部，做腹式深呼吸，即吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩。且呼气的速度要比吸气的慢，大约是吸气时间的2倍。从鼻腔吸入，再从口腔呼出。呼气时口唇收缩做口哨的样子，同时用双手按压上腹部，加强呼气力量，促进肺中残留气体的排出。按照以上方法每天锻炼1-2次，每次锻炼时间保持在20-30min之间。呼吸操锻炼能够达到改善支气管功能、提高抗病能力的效果。

消除炎症，避免感冒

感冒是导致支气管哮喘患者病情加重，激发感染的一个主要原因，因此，支气管哮喘患者必须要将预防感冒作为一项日常的重要保健手段。首先，支气管哮喘患者不宜到人群密集的场合中；其次如果有家庭成员感冒了，则要做好隔离工作，避免支气管哮喘患者被感染。

春天里的忧虑——患了小儿肺炎怎么办？

黄燕

郫都区犀浦镇社区卫生服务中心（郫都区中西医结合医院） 四川成都 611731

[中图分类号] R725.6

[文献标识码] A

[文章编号] 1674-9561 (2019) 02-133-02

肺炎是小儿常见疾病的一种，主要症状为咳嗽、发热、鼻煽、气急等，四季均有发病的可能，而春冬季节变化时发病率极高，多在呼吸道感染、麻疹、百日咳后发病，营养不良和体质虚弱的小儿患病后病情较重治疗时间较长，心功能衰竭是其主要的并发症，也是小儿死亡的主要原因，尽早防范和识别肺炎是一项重要任务，本文为大家讲述小儿肺炎后的护理方法。

一、小儿肺炎发病原因及症状

由于上呼吸道炎症的蔓延而引起肺炎，发病一般较急，伴随高低不等的发热症状，多见于婴幼儿之中，如气管、支气管的管腔狭窄，纤毛运动差、粘液分泌少，不易清除微生物及异物等原因，此外，肺炎的内在因素为婴幼儿免疫功能存在不足，防御功能未充分发育，易发生营养不良、传染病等疾病。小儿肺炎近年来发病率高，该病还会产生较多的并发症，是造成小儿死亡的原因之一。肺炎主要在寒冷季节及气候变化时易发生病变，与环境因素有一定关系。

幼儿发热、咳嗽、缺氧、呼吸困难、出现痰鸣音等则为

肺炎明显症状，年龄越小咳嗽、喘息症状越严重，婴儿一般伴有呕吐、腹泻、等症状，严重肺炎除呼吸衰竭外，还可有心血管系统、神经系统、血液系统等受损等症状。

二、小儿肺炎发病后的护理及其措施

（一）基本护理

保持室内空气流通，常开窗通风，保持呼吸道通畅，及时清理口鼻内异物，注意患儿保暖，防受凉，室温尽量保持在18-22摄氏度之间，湿度保持在55%-60%。患儿需注意休息，避免剧烈运动，衣着要宽松，被褥轻暖，以免影响呼吸，保持皮肤洁净，室内安静，对保证患儿睡眠，促进机体恢复有利。

（二）退热护理

在幼儿发热时，可进行将头部冰敷，温水擦拭全身的物理退烧方法，必要时需遵从医嘱，口服或注射退烧药剂，同时密切关注幼儿排汗情况，防止因过度排汗导致脱水，注重患儿口腔清理，进食后饮少量温开水，发热要保证休息，减少能量消耗。

（三）饮食护理

患儿需食用有营养及富有维生素的饮食,高热患儿要以流食为主,如牛奶、米粥等,因患儿流失水分较多,需补充适当水分,体温恢复后可食用半流食,如稀饭、鸡蛋羹等。婴儿喂食时需抱起,保持头部抬高,以免呛咳或窒息。

(四) 密切关注患儿病情

及时观察患儿神色、体温、心率、肌肉张力的变化。患儿若体温下降,精神方面会有所好转,若患儿食欲增加、面色好转、呼吸平稳、咳嗽减轻,则说明肺炎病情好转,若患儿面色苍白、心率加快,出现嗜睡、昏迷等,应考虑中毒性脑病。

(五) 注意心理护理

要对患儿有和蔼亲切的态度,多对患儿体贴关心,与患儿多做接触,与患儿建立起良好的关系,消除患儿的紧张情绪和顾虑,患儿将积极配合治疗和护理。

(六) 注意口腔护理

患儿因发热、咳嗽导致水分流失过多、口腔唾液分泌减少而导致口腔内食物残渣发酵导致细菌繁殖,而使用抗生素容易引起菌群失调,导致口腔溃疡,口腔感染,年长患儿可叮嘱其晨起、餐后、睡前坚持漱口,保持口腔卫生。

(七) 康复后指导

患儿康复后也需保持家中空气流通、避免呼吸道感染的病人,以防复发、尽量少去公共场所、保证充足的睡眠、为加强幼儿体制进行锻炼、注意天气变化等。

(八) 进行健康教育的宣传

加强人们对小儿肺炎的认识,让幼儿自己也对肺炎有防范意识,家长要了解呼吸道疾病常用药物的名称、剂量、让疾病能及时医治。

漫谈支气管哮喘的预防与保健

竹梦星

雅安市名山区万古乡卫生院 四川雅安 625100

[中图分类号] R562.25

[文献标识码] A

[文章编号] 1674-9561 (2019) 02-134-01

支气管哮喘是目前临床上治疗的一个难点问题,尚且无法对患者进行有效的根治治疗,只能以控制症状,减少急性发作,改善生活质量为主。在这样的情况下,如何加强支气管哮喘患者的日常预防与保健,就成为了治疗支气管哮喘的一项重要内容。那么支气管哮喘患者在日常的生活中,到底该如何预防急性发作,进行自我保健呢?

营造良好的居家环境

尘螨、粉尘、真菌是存在于日常家庭生活环境中的最常见的致敏原,尤其是尘螨是一种世界分布的致敏原。尘螨是一种肉眼难以看见的节肢动物,广泛的存在于床垫、枕头、棉絮、不常清洗的毛衣、棉衣中,主要以人的皮屑为食。因此,当人们在打扫房间时,尤其是在打扫床铺、地面等时,会扬起灰尘,这时尘螨就会随之呼吸进入到呼吸道中,随时都有诱发哮喘发作的可能。因此,对于支气管哮喘患者来说,必须要营造一个良好的居家生活环境,关键在于减少尘螨的吸入,首先要保持经常通风,室内干净清洁;其次在扫地时要采取湿扫的方式,避免扬起灰尘吸入呼吸道;最后尽量不铺地毯,最大程度上减少尘螨的数量。不仅如此,除了尘螨之外,蟑螂、丝绵、羽绒也是支气管哮喘的致敏原,因此患者在日常中应当尽量避免接触这类物质。同时要注意家中不养猫、狗等宠物。最后尽量避免种植花草,尤其是开花的植物。

避免过度的精神刺激

临床研究支气管哮喘是一种心身疾病,支气管哮喘的发病与神经系统的兴奋性有密切的关系。因此,对于支气管哮喘患者来说,在日常中要注意避免过度的精神刺激,首先患者要积极地调节自己的心理情绪状态,尽量保持情绪平稳、心情愉悦,避免情绪出现过大的波动。其次作为患者的家属,要给予患者更多的关心和关怀,耐心地对待患者,积极地帮助患者疏导不良情绪,鼓励患者树立疾病治疗的信心。

科学饮食

“吃不对”也是引起支气管哮喘的一个重要因素,但“吃

的对”对治疗支气管哮喘却是大有裨益的。从总体上来看,支气管哮喘患者的饮食宜保持清淡、易消化,营养丰富而均衡。忌食海鲜、辛辣、油腻、煎炸、过咸、过甜、过热、生硬等刺激性食物,少食含有添加剂、调味剂、保鲜剂的食物。多进食富含维生素、蛋白质、钙含量较高的食物,日常要多饮水,以此来达到湿化呼吸道、稀释痰液,促进痰液排出的目的。多进食新鲜的瓜果蔬菜,尤其是丝瓜、萝卜等含服维生素和无机盐的蔬菜,这类蔬菜的进食对于支气管哮喘具有较大益处。水果可以选择香蕉、梨等,可帮助患者保持肠道通畅,从而降低负压,这对于预防支气管哮喘的发作也具有重要的意义。

预防病毒感染

支气管哮喘患者在日常中要注意保暖,严防感冒。感冒是诱发支气管哮喘患者急性发作的一个重要因素,因此随着天气的变化,患者要及时增减衣物。同时要加强日常锻炼,积极改善机体免疫力和体质。在感冒流行季节,要避免到人群密集的场所,注意开窗通风,可使用食醋熏蒸对房间进行消毒。也可以通过注射流感疫苗来达到预防感冒的目的。

正确用药

支气管哮喘首先要在缓解期遵医嘱使用治疗药物,正确掌握各类吸入剂的使用方法,并且做到长期坚持正确用药。其次要禁止使用可诱发哮喘的药物,常见例如阿司匹林、APC等,如必须使用这类药物,则需在医师指导下严格遵医嘱应用,切不可自行购买使用。

科学锻炼

支气管哮喘患者并不是不能够进行运动锻炼的,只有掌握好运动锻炼的时间和运动量,就能够起到增强体质、改善免疫力的效果。适合支气管哮喘患者进行的运动包括散步、慢跑、太极拳等,夏季还可以选择游泳等活动。通过运动锻炼,能够促进患者的血液循环,改善其新陈代谢和呼吸功能,也能够提高机体对外界温度的适应能力。即使在冬季每天也最好保持2小时的户外活动,这样既能够锻炼患者的耐寒能力,又能够呼吸新鲜空气。