

心肌梗死这一疾病大都发生于冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上。因为部分因素使得冠状动脉粥样斑块破裂,导致血中的血小板在破裂的斑块上方聚集,形成血块,致使冠状动脉管腔阻塞,最终导致心肌缺血而坏死。此外,心肌耗氧量剧烈增加或冠状动脉痉挛,也可诱发急性心肌梗死。

### (二)心肌梗死的特征

大概有一半以上的心肌梗死患者在发病前1~2天或1~2周会出现前驱症状。通常表现为心绞痛在原有的基础上加重,且疼痛的时间较之前更长,患者对硝酸甘油的反应效果也变差。此前并无心绞痛的患者,可能会突然出现长时间的心绞痛症状。其中最为典型的心肌梗死症状主要包括:上腹疼痛、神智障碍、心律失常、低血压、休克等,还有的患者可能会出现突发性的胸骨后或者胸前区压榨性疼痛,且这一感觉剧烈而持久。

### 三、如何护理心肌梗死患者

临床上对于心肌梗死患者的护理,主要包括临床治疗方面的护理、日常方面的护理以及心理方面的护理三大部分。

#### (一)临床治疗护理

在临床治疗护理方面,为了能对患者的临床治疗与护理做出相应的调整,医院应注重测量患者的血压、心电、指脉氧、出入量等相关数据,并与正常指标进行对比,分析是否合格。还应注重给患者口服相应的药物,主要包括β受体阻滞剂类

药物、硝酸酯类药物以及调脂药物等。

#### (二)日常护理

在日常护理方面,医院以及病人家属应该注意调整患者的生活管理方式,对其饮食结构进行相应的调整,应给患者食用低热量、易消化、低盐、低脂食物,尽量避免食用过于生冷、辛辣、刺激、生硬的食物。

对有心脏疾病的患者,若突然出现头晕、恶心、胸痛、肩背痛、上腹痛等相关症状,即刻服用10粒速效救心丸或1片硝酸甘油片;5~10分钟后,若症状还未明显缓解,应立刻拨打120进行急救。

#### (三)心理护理

在进行心理护理时,应详细了解并且掌握病人的心理状况,积极做好预备工作,耐心安慰,并对病人解释病情,使其缓解焦虑、紧张的心情。

心肌梗死患者通常认为自身的病情比较严重,容易滋生焦虑、紧张的悲观心理,医护人员应向病人及其家属做好相关的解释与安抚工作,告知其病情的治疗与自身情绪之间的利害关系,以解除其思想顾虑。

心肌梗死是一种比较复杂的疾病,在护理方面要加强对患者的相关宣教,安排患者定期复查,根据患者病情对其日后的治疗进行调整。

## 孩子鼻炎怎么办

王辉

(绵竹市人民医院 四川 绵竹 618200)

【中图分类号】R72

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)20-0017-02

鼻炎是指鼻腔炎症性疾病,其发生与细菌病毒及病原体等感染有关,使得鼻腔黏膜出现炎症反应。鼻炎的特征为反复复发,病程缠绵难愈。孩子患上鼻炎后出现鼻塞、打喷嚏以及流鼻涕等症状,并且长期症状困扰对孩子的身心健康产生严重影响。随着鼻炎的加重,还会出现头痛、咽喉疼痛、记忆力减退、咳嗽、注意力不集中以及失眠等情况,甚至引起各类并发症,如中耳炎、鼻窦炎和嗅觉障碍等。然而,很多家长对于儿童鼻炎并不十分了解,甚至儿童患鼻炎后家长误当作是感冒,给孩子吃了一些感冒药或者消炎药,效果并不显著,耽误了最佳治疗时机。儿童鼻炎发病后未得到及时有效的控制,还可能引起各类并发症。

### 1 如何识别儿童鼻炎

儿童处在生长发育的关键阶段,身体免疫系统尚未完全发育成熟,抵抗力相对较差,容易受到病毒细菌的侵袭。儿童年龄较小,缺乏良好的语言表达能力,所以,家长在日常生活要注意多观察,尽早发现孩子的鼻炎症状,带孩子到正规的耳鼻喉科接受诊治。如果发现孩子有鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状表现,同时出现发热情况,那么要考虑孩子是否为上呼吸道感染或者儿童肺炎。若孩子的上述症状持续存在,且未出现身体发热,那么要高度警惕儿童鼻炎。若孩子本身患有哮喘,那更要注意鼻炎。儿童鼻腔分泌较为旺盛,千万不要单纯地凭孩子的鼻涕增多就认为是鼻炎而随便用药。

### 2 孩子得了鼻炎怎么应对

发现孩子有鼻塞、打喷嚏以及流鼻涕等症状时,家长要警惕孩子是否患上了鼻炎。目前,对于儿童鼻炎的治疗主要是针对发病原因,结合不同类型的鼻炎在药物治疗方法方面也有一些区别。比如对于过敏性的鼻炎儿童,需要给予抗过敏治疗,如使用氯雷他定以及西替利嗪等药物,在鼻炎的治疗中要严格遵循医嘱接受治疗。通常滴鼻药物能够帮助改善孩子鼻

炎症状,有利于缓解孩子的干燥性鼻炎情况。应用激素类滴鼻液能够缓解孩子过敏性鼻炎引起的打喷嚏以及流清水鼻涕等相关症状,应用唑麻合剂能够帮助改善孩子的鼻腔阻塞症状。在发现孩子患上鼻炎后,一方面要严格遵循医嘱接受药物治疗,另一方面家长还要注意以下事项,帮助孩子缓解病情,尽早康复。

(1)孩子患鼻炎后,家长要注意孩子的日常保暖,改善饮食结构,例如注意蛋白质的摄入,增强孩子的体质。还要注意防寒保暖,在温度变化时随时增减衣物。

(2)孩子患上感冒后,家长要注意及时带孩子到正规医院就医,并且要彻底根治,防止由于感冒治疗不彻底而导致孩子落下鼻炎病根。

(3)孩子患上鼻炎疾病,家长千万不要急于求成,更不要给孩子胡乱应用太多的药物。例如,很多家长在发现孩子患鼻炎后大量地给孩子应用喷鼻剂以及鼻腔滴鼻剂等药物治疗,这种做法是绝对错误的,如果治疗不当可能导致孩子出现用药不良反应,甚至加重病情。

(4)发现孩子出现鼻炎的相关症状时,要立即带孩子入院就医,千万不要误认为是儿童感冒而胡乱地给孩子找一些感冒药来服用。如果鼻炎发病后不及时治疗,那么导致孩子耽误了最佳的治疗时机,会造成治疗难度进一步提升。

(5)慢性鼻炎的病程周期长,在发病期间还可能引起其他的症状,如身体乏力、生长发育迟缓、食欲减退以及体重增长速度缓慢等,甚至还可能出现器官功能障碍,以及诱发哮喘、咳嗽变异性鼻炎等,所以家长要特别关注儿童鼻炎的症状,早发现及早治疗。

### 3 切勿走入“洗鼻防病”的误区

近年来,手机电脑等信息设备不断普及,很多家长为了增强孩子的身体抵抗力,习惯在网络上寻求帮助,有时可能被错

误的网络信息所误导,很有可能得不偿失。

误区一:洗鼻可以防病。“洗鼻可以防病”是很多人都知道的保健方式,有家长认为每天给孩子进行洗鼻,能够预防各类呼吸道疾病,使儿童更加健康。如若鼻腔没有不良症状,家长千万不要轻易地尝试给孩子进行洗鼻,这是因为人体鼻腔具备其自身的免疫防御功能、屏障功能和一定的自洁能力,如若胡乱地给孩子洗鼻,很有可能对孩子鼻黏膜造成破坏,进一步对鼻腔当中纤毛运动产生影响,对孩子鼻腔当中正常生理环境造成破坏,影响局部免疫功能,会损害孩子的健康。

误区二:清水洗鼻防鼻炎。有的家长为了预防孩子患上鼻炎,应用清水给孩子洗鼻。清水当中可能含有细菌,在给孩子洗鼻时容易造成鼻腔当中细菌滋生。如果长期清水洗鼻,也可能对鼻腔当中pH值形成干扰和破坏,对鼻腔黏液纤毛系统

造成影响,不利于鼻腔内环境的稳定。若家长尝试采取鼻吸水洗鼻,由于孩子的年龄较小不易配合,并且该方法也不容易掌握,很可能导致孩子出现误呛。

误区三:高渗盐水洗鼻。儿童鼻腔黏膜比较娇嫩,并且鼻黏膜也较为敏感,若应用高渗盐水洗鼻,可能对鼻纤毛运动造成破坏,非但无法发挥治疗作用,还容易引起鼻腔灼痛。若孩子存在鼻甲肿胀,可在医生的指导下适当应用高渗盐水洗鼻消除肿胀,在肿胀消退后要立即停止。还有些家长用食用盐配制盐水给孩子洗鼻,这种方法极为不当。儿童鼻腔中毛细血管丰富,食盐当中含有碘,这种物质在鼻腔当中非常容易吸收,操作不当可能对孩子造成损害。所以孩子出现相关的鼻部症状时,应该在医生的正确指导下恰当应用生理盐水洗鼻。

## 夏季腹泻应该注意什么?

张 铃

(南充市仪陇县人民医院检验科 四川 南充 637676)

【中图分类号】R442.2

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)20-0018-02

近年来,由于全球气候变暖,导致夏季气温比往年偏高许多。夏季的高温和潮湿是最容易诱发肠道疾病的,腹泻就是夏季高发的常见疾病之一。夏季腹泻高发的原因不仅诱因繁多,且因人而异。因此,在夏季要想防止腹泻的发生,就要防患于未然,平时多注意。当然,即使不小心在夏季患上了腹泻疾病,也不要太过担心,只要及时有效地进行治疗和护理还是可以很快康复的。

### 一、夏季腹泻的诱因

夏季腹泻高发与夏季的气候因素有直接关系。首先,夏季的气温和湿度较高,食物表面的细菌在高温和潮湿的环境下,容易加快繁殖速度,滋生大量有害的物质。当变质的食物被误食后,就极易引起肠道疾病,发生腹泻。其次,夏季早晚温差大,人在受凉后,会刺激肠道,引发肠道不适,进而导致腹泻。再者,对于过敏体质的人群,夏季诱发过敏的因素较多,同样会增加腹泻发生的概率。还有一些具有传染性的细菌和病毒,在夏季发生交叉感染的机会较多,例如轮状病毒、大肠杆菌、痢疾等。另外,有些人因为夏季气温高、天气热,会吃雪糕、冰淇淋、冰镇水果等进行降温,不良的饮食习惯以及生活方式是造成夏季腹泻的主要因素。

### 二、夏季腹泻的症状

夏季腹泻就是我们常说的拉肚子,常见的症状有腹痛、大便次数增多、水样便等,严重的甚至会导致呕吐、发烧、脱水、便血的发生。夏季腹泻,由于诱因不同在症状表现上也是有差异的。例如痢疾杆菌导致的腹泻,会出现黏液和脓血混合的现象。这主要是由于细菌在患者体内,破坏结肠黏膜上皮细胞结构,引发炎症导致的。食物中毒引发的腹泻,会出现严重的脱水现象。这主要是由于食物中的毒素引起肠道内酶反应异常,导致肠道内水分大量流失。因此,夏季腹泻出现腹部绞痛,剧烈腹泻,呕吐不止,眩晕发热时,要及时就医,配合医生进行针对性的治疗,早日康复。

### 三、夏季腹泻的注意事项

#### (一)食物要新鲜安全

所谓病从口入,夏季腹泻的大部分发病原因是日常饮食的安全没有做到位。夏季由于气候原因,食物一旦存储不当就会极易引发变质,变得不新鲜。变质了的食物含有大量的致病菌和有毒有害物质,如果食用时没有及时发现,不小心被误食后,就会导致大量的致病菌和有毒有害物质进入体内,导致体内肠道功能的紊乱,引发腹泻。例如变质的食物通常会将大量

的病原菌带入体内,这些细菌会产生大量的肠毒素,刺激肠道黏膜,引发黏膜上皮细胞的酶无法正常进行生化反应。酶的功能异常后,会让体内细胞的水分排出失去平衡,造成脱水性腹泻。另外,人们在进行烹饪的时候,一定要对生的食物进行高温处理。食物中的致病菌在高温的环境下被大量杀死,能够有效阻止致病菌进入体内的消化系统。例如将生水烧开,在沸腾的高温下能有效杀死水中的大肠杆菌,这样在饮用时就会更加安全,减少腹泻发生的可能。所以,平时要尽量食用新鲜的食物,生的食物要尽量在高温加热后再食用。

#### (二)饮食卫生习惯

很多夏季腹泻都与不好的卫生习惯有关。卫生习惯不好会增加致病菌进入体内的机会,进而导致夏季腹泻的发生。引发腹泻的原因主要包括非传染性和传染性。良好的饮食习惯,做好个人卫生可切断致病菌和病毒的传播途径,减少夏季腹泻发病。例如我们常说的便后要洗手,这是因为我们在便后会直接或者间接接触到大肠杆菌一类的致病菌,如果我们便后没有及时洗手,在用手拿食物时就会发生致病菌传播,使得致病菌通过口腔进入人体肠道内,引发腹泻。再者,要养成吃饭前洗手的好习惯,这也是有效阻断致病菌传播途径的有效办法。另外,日常饮食过程中要注重礼节,不要用自己使用过的餐具帮别人夹菜,尽量使用公筷或者采取分餐的办法,减少致病菌的传播。现在的食物在种植过程中都会喷洒农药,所以在食用瓜果之前,一定要认真清洗,洗净农药残留,以免中毒引发腹泻。

#### (三)适当解暑降温

人体肠道内温度是恒定的,一旦肠道内的温度环境发生较大的变化,不仅会破坏肠道内菌群的平衡,还会影响正常组织细胞的代谢功能。因此,在炎热的夏季,因为受凉导致腹泻的,要较其他季节的发病率更高。适当的解暑降温是可以的,比如适当食用冰镇啤酒、冰镇西瓜、冰咖啡等,但是过量就会严重刺激肠胃,导致腹痛、腹泻的发生。再者,使用空调要适当,不要长期低温使用。由于空调不同于风扇类的制冷设备,空调的制冷效果非常有效直接,研究表明,25℃是最适宜的空调温度,不建议将空调的温度调得太低。温度太低会导致室内室外温差较大,身体的体温调节能力无法及时适应,引发体温失衡而导致夏季腹泻。与此同时,在天气炎热的夏季,我们在进行解暑降温的时候,一定要科学,做到心静自然凉。

#### (四)作息规律和适当休息