



乍暖乍寒，如何预防呼吸道疾病？

秋季呼吸道疾病增多的原因

入秋后，由于夏季气温炎热，秋季则逐渐转为寒凉，且秋季一天的温差较大，因此，呼吸系统的慢性疾病更容易急性发作。且秋季因其特殊的气候特点也让呼吸道疾病多发。

1. 空气较干燥 秋季干燥的环境中病毒活性增强，且更容易滋生和流通，伴随着秋风，病毒易被吸入肺内产生疾病。

2. 冷空气刺激 寒冷空气吸入呼吸道后，刺激呼吸道黏膜，可造成黏膜血管收缩、局部缺血和营养障碍，黏膜上皮的纤毛运动减弱，使呼吸道本身的净化防御机能降低。

3. 过敏物质增多 秋季是草枯叶落的季节，空气中过敏物质较夏季增多，由过敏因素导致的支气管哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病容易复发。

如何预防呼吸道疾病

应该在平时的生活起居、饮食、防护、睡眠等方面多加注意，来降低发病率。按照当地天气情况适当增减衣服，防止着凉，根据自身情况选择适合的运动方式。在平时的生活中，由于秋季气候比较干燥，应适当开窗通风、减少细菌病毒的入侵，多吃绿色的蔬菜和应季

换季时，最应注意的就是呼吸道疾病，它会根据季节的变化来损伤我们的身体，常见的呼吸道疾病有：支气管炎、哮喘、咽炎、反复呼吸道感染、肺气肿、肺结核等。因此，乍暖乍寒之际，我们应该多注意预防，减少发病的几率。

的水果，养成良好的生活方式，从而最大程度地降低呼吸系统慢性疾病的发生。

1. 适当的锻炼

我们可以居家做一些有氧的运动，例如瑜伽、呼吸操等，也可以选择一些专业的扩胸运动和有序的腹式呼吸训练来提高我们的体质。与此同时，我们也可以做好保暖工作，进行室外的运动，比如呼吸运动、散步、跑步等，从而提高我们的免疫力。但需要注意的是，锻炼需要根据每个人的情况，量力而行，不应感到十分劳累。

2. 随时关注气温变化

感冒是诱发很多种病的原因，因此我们必须重视防风保暖，尤其是有一些基础呼吸病的群体，尽量避免与冷空气直接接触。有风的天气避免外出，外出时，最好佩戴口罩，增添好衣物，做好个人防护，保护好头部、胸背，注意足底的保暖，预防感冒着凉。尤其是家里有

老人、小孩等体弱多病者，必要时可限制其外出。

3. 保持良好的情绪

秋季落叶飘零，阵阵凉意，难免会让人感到忧伤，情绪低落，而心理压力过大，会导致人体免疫系统受损，使机体容易受到疾病侵袭。因此，我们需要调整好自己的情绪，保持积极乐观的心态，减少焦虑和不安，这样有利于增强抵抗力。

4. 戒烟戒酒

中医认为，烟系火毒之品，最伤肺津，酒乃湿热之媒，可酿生湿热痰浊。现代医学研究表明，烟酒可对机体多系统造成损害。尤其抽烟会影响和刺激呼吸系统，诱发呼吸道疾病的发作，我们应该加以重视。尤其是有慢性阻塞性肺疾病的人群更应该戒烟。

5. 合理饮食

我们常说，“食补高于药补”所以，我们应多注意自己的饮食，

尽可能以营养、清淡、温补为主。少吃一些辛辣、刺激、生冷、油腻的食物，可以尝试煲汤，吃一些膳食纤维含量高的食物（蔬菜+水果）及高蛋白质的食物。此外，平时还要多喝水，可制作润燥生津的汤水，如冰糖梨水、银耳汤、萝卜汁和鲜果汁。

6. 注意自我防护和环境污染

养成良好的卫生习惯，勤洗手。呼吸道疾病的高发时期尽量避免到公共场合、人口密集的地方，平时尽量不去环境污染严重的地方，避免或减少接触有害粉尘。家中若有感冒咳嗽患者应注意隔离，年老体弱的老人和儿童可采取服用预防感冒的中药。

7. 保证居家空气流通

早晚做好房间内通风换气，可于早8:00和晚6:00开窗换气，确保室内外空气流通，使房间内始终保持新鲜空气。

8. 关注重点人群

对于患有过敏类疾病者，比如鼻炎、哮喘等，在外出时需要做好防护措施，如佩戴口罩，避免接触已知过敏源。

总之，抵抗呼吸道疾病，预防很重要，点滴做起，养成良好的习惯，保护自己和家人的健康。

钦州市浦北县人民医院 宁静

过敏性鼻炎的护理

发生过敏性鼻炎的原因

1. 呼吸道感染 呼吸道感染后可导致免疫力下降，若在此状态下与过敏原接触，则细胞因子比例失衡，鼻黏膜炎症反应难以实现自主改善。若大量炎性因子刺激鼻黏膜，可发生黏膜增生与肥厚等情况，气道通气功能减弱，容易发生过敏性鼻炎。

2. 接触有害物质 吸烟行为可导致尼古丁等有害物质吸附到气道表面，气道黏膜损害可引起炎症反应，增加呼吸道黏膜通透性，容易引发过敏性鼻炎。

3. 接触过敏原 不同患者过敏原存在差异，如花粉、尘螨、动物毛发等，接触后可引发鼻炎。

4. 遗传史 家族内成员患有鼻炎，则其他成员发生过敏性鼻炎可能性较高

5. 用药 患有感染性疾病时多采用抗生素治疗，若大量应用广谱抗生素，可能产生耐药及不良反应，同时也可能诱发过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎的护理方法

1. 用药护理

过敏性鼻炎多采用喷雾剂治疗，在应用之前需进行鼻腔内清理，避免吸入过敏原。且使用之前需要确保鼻孔呼吸通畅，若有鼻涕可用生理盐水冲洗。喷药之前预先

呼气，头部轻微前倾，喷雾尖端塞入鼻孔，但避免堵到鼻内壁，避免影响药物进入鼻腔深部。且避免过深进入鼻腔，预防造成鼻腔黏膜损伤。按压喷雾阀门时鼻子正常吸气，确保药物均匀扩散到鼻腔，若鼻塞症状严重可适当用力吸气。用药后保持坐位，预防药物进入咽部，尽量经口呼吸。若用药后有鼻腔疼痛及干涩反应，可应用修复鼻黏膜软膏缓解。

2. 生活护理

治疗期间应注意饮食，保持营养均衡，促进免疫力恢复，提升抗病能力。保持家庭卫生，每日清洁，定期消毒与通风，必要时可在室内放置空气净化器，保持空气清新。家用品包括毛巾、枕巾、被套等尽量选择棉质材料，勤更换。每日清洗鼻腔，保持鼻腔清洁，以生理盐水清洁可减轻鼻黏膜敏感性。身体允许可积极参与运动锻炼，如跑步、瑜伽、骑行等，提升体质与抵抗力。

3. 雾化吸入指导

雾化吸入治疗前对患者进行告知此种治疗方法的作用、一般流程等，确保患者充分知晓，便于治疗过程的配合。告知雾化吸入治疗注意事项，减轻治疗相关不适感。正确应用面罩，面罩充分贴近面部，

便于药物吸入气管与肺部。雾化过程指导患者深吸气，缓慢呼气，促进药物吸收。吸入前清洁口腔，预防口腔内分泌物与食物残渣影响药物进入气道。雾化吸入过程及治疗后注意观察有无不良反应，若反应严重或患者表示明显不适感，则立即停止治疗。

4. 饮食护理

新鲜蔬果可补充维生素与纤维素，适合食用菠菜、胡萝卜、生菜、苹果、香蕉等。此类食物富含维生素，可提升免疫力，能够辅助缓解鼻炎症状。过敏性鼻炎患者适合食用补益肺气食物，如花生、木耳、鲫鱼、鸡肉、山药等，也可减轻鼻炎症状。疾病发作期禁止食用鱼虾蟹等海鲜发物，避免引起过敏反应影响病情变化。禁止食用辛辣食物，包括辣椒、生姜、大蒜等，避免刺激呼吸道黏膜加重病情。少食用生冷食物，包括雪糕、冷饮等，以防影响免疫力。

5. 心理护理

多数患者过敏原具有多样性特征，不同过敏原接触时均可导致鼻炎发作，极大影响其日常生活。且鼻塞、流涕等症状反复发生也可影响生活质量，导致患者容易出现烦躁不安、焦虑等情绪。针对此情



况，可指导患者通过听音乐、看视频、看书等方式转移注意力，避免陷入焦虑情绪。对患者进行疾病发生原因、影响因素、治疗等相关知识介绍，纠正错误认知，尤其强调可通过规范治疗及生活干预等防控疾病发作，减轻其心理压力。

6. 中医护理

(1) 穴位敷贴：取穴大椎、上星、合谷、风池等贴敷。药物常规选择白芥子、甘遂、细辛等。(2) 按摩：对鼻通、合谷、上星、曲池等穴位进行按摩。(3) 熏蒸：选用辛夷、金银花、白附子等调配的煎剂，趁热用药液蒸汽熏鼻。

过敏性鼻炎是鼻腔黏膜的变应性疾病，可引起多种并发症。过敏性鼻炎具有季节性特征，季节交替时容易发作。目前对于过敏性鼻炎并无特效治疗办法，仅可通过有效干预手段控制疾病发作。日常生活中自身需注意环境管理、健康饮食、适当锻炼、躲避过敏原等，尽量减少鼻炎发作。

崇左市大新县人民医院 农涵