



行动起来 保护耳鼻咽喉健康

耳鼻咽喉健康是人体健康的重要组成部分。该系统包括耳朵、鼻子、口咽和喉咙，它们在我们的生活中扮演着重要的角色，不仅关乎听觉和嗅觉，还涉及呼吸、发音和咀嚼功能。因此，为了维持耳鼻咽喉健康，我们需要采取一些关键措施。

避免吸烟和二手烟

吸烟对耳鼻咽喉健康有着负面影响。烟草中的有害化学物质可以刺激鼻腔和咽喉的黏膜，导致黏膜炎症和损伤。这不仅容易引发咽喉痛，还可能导致慢性咽喉问题。此外，吸烟会增加耳部感染的风险，因为烟草烟雾可以进入耳道并影响听力。二手烟同样危害耳鼻咽喉健康，因此尽量避免暴露在吸烟者的周围，特别是在封闭的空间内。

喝足够的水

充足的水分摄入对于维护咽喉和鼻腔黏膜的湿润至关重要。水有助于稀释黏液，使其更容易被排出，从而减轻鼻塞和咽喉痛的症状。建议每天饮用足够的水，以保持身体水分平衡。

避免嗓子干燥

1. 喝足量的水 确保每天饮用足够的水，特别是在干燥的环境中或在炎热的天气里。

2. 吃含水分的食物 食用水果和蔬菜，如西瓜、黄瓜和草莓，有助于保持身体水分。

3. 使用加湿器 在干燥的季节或住在干燥的地方时，使用加湿器

可以增加空气中的湿度，有助于保持黏膜湿润。

4. 避免过度使用嗓音 尽量避免大声喊叫或长时间使用声音，因为这可能导致声带疲劳和喉咙不适。

注意饮食

1. 营养均衡 确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪，以满足身体的营养需求。蛋白质是维持免疫系统所必需的，而碳水化合物能提供能量。脂肪则对于吸收脂溶性维生素（如维生素A和E）非常重要。多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物、瘦肉和鱼类，以确保获得多种营养素。

2. 摄入维生素和抗氧化剂 维生素和抗氧化剂是保持黏膜健康和强化免疫系统的关键元素。柑橘类水果、草莓、橙子和柚子都富含维C，有助于增强免疫力，提高抵抗感染的能力。胡萝卜、甘蓝、南瓜等食物富含维A，有助于维护黏膜的正常功能，特别是眼睛和呼吸道黏膜。坚果、橄榄油和鳄梨等食物富含维E，有助于保护细胞免受自由基损害，提高免疫力。

3. 避免刺激性食物和饮品 辛辣食物、咖啡、碳酸饮料和酒精等



刺激性食物和饮品可能导致咽喉不适和胃酸反流。这些食物和饮品可能引发咽喉炎症，导致疼痛和不适。

做适度的运动

适度的运动有助于增强免疫力，提高整体健康水平。然而，在寒冷或极端干燥的条件下进行剧烈的运动，可能对呼吸道和咽喉产生不利影响，应采取适当的防护措施：

1. 戴口罩 在寒冷的天气中运动时，戴上口罩可以御寒，减少咽喉受到冷空气刺激的可能性。

2. 适当穿着 穿着合适的运动服装，包括保暖的衣物，以防止过度暴露于寒冷或干燥的天气中。

3. 适当休息 如果你感到呼吸不适或喉咙不适，应立即停止运动，并给自己足够的休息时间来适应环境。

避免过度使用耳机和耳塞

长时间使用耳机和耳塞会增加

耳朵受损的风险，导致听力问题。如果需要使用耳机，尽量控制音量，并定期休息以减轻听力器官的压力。此外，选择合适的耳机或耳塞，以减少声音泄漏，这样就不需要将音量调得太高。

定期检查

定期到耳鼻咽喉科检查，以及早发现和治疗潜在的问题，对于维护耳鼻咽喉健康至关重要。专业医生可以检查听觉、嗅觉、发音等耳鼻咽喉部的问题，并提供适当的治疗建议。早期发现和治疗可以避免问题恶化，提高治疗的成功率。

养成良好的卫生习惯

养成良好的卫生习惯对于减少感染的风险至关重要。定期洗手，尤其是在接触可能传播病菌的物品后，可以有效地减少感染的机会。此外，避免用力清洁耳朵和鼻子，以免损伤黏膜。耳朵和鼻子都有自我清洁机制，过度清洁可能破坏这些机制，导致问题的发生。

总的来说，保护耳鼻咽喉健康需要综合考虑生活方式、饮食和卫生习惯。通过采取上述措施，我们可以降低感染和损伤的风险，从而维护健康，提高整体生活质量。如果你有任何耳鼻咽喉健康方面的问题或疑虑，一定要咨询专业医生，以获取适当的建议和治疗。

北海市卫生学校附属医院 劳显儒

冠心病患者 综合护理是关键

冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称“冠心病”）是一种临床常见的慢性疾病，好发于中老年群体。对于这部分人群来说，一旦机体患病，则会出现呼吸受阻、胸闷胸痛等一系列症状，甚至对患者生命造成威胁，极大程度上降低了患者生存质量。近年来，我国患有此病的人数日益增多，如何强化科普，让中老年人远离冠心病困扰是当务之急。本文将为大家介绍冠心病的有关知识和护理注意事项，希望能提供帮助。

1. 用药注意安全 冠心病患者应充分掌握自身病情，遵医嘱规范化用药，医生应结合患者体征开展辨症施治，促进患者病情得到有效改善。有些患者会出现心绞痛症状，此时可在医生指导下使用硝酸甘油，注意不要随意增加剂量，否则不仅会削弱药效，还有可能造成病情严重；患者也不要自主进行联合用药，以免造成药物之间不良反应或者降低疗效，甚至引发低血压以及猝死等后果；患者还要积极做到坚持服药，不要在症状出现改善时立即停药，以防造成病情严重化；患者不应擅自服用中成药，中药有一定的作用，但应在咨询医生后方可用药。平时，患者应准备好相关的急救药物，比如硫酸阿托品、硝酸甘油等，准备一张纸条记录自己的姓名等基本信息，且将急救药盒随身携带，一旦有危急情况

能够自主用药或者在他人帮助下用药，提高药物干预的效果。

2. 饮食清淡营养 若患者出现冠状动脉粥样硬化性心脏病，就要做到控制胆固醇等相关食物摄入，尤其是蛋黄以及动物内脏。同时应增加豆制品、水果以及蔬菜的摄入。平时，患者要对自我的体重进行调整，适当减少饭量，不要暴饮暴食，进食晚餐时不要完全吃饱，不然会增加血脂黏度，造成心脏负担过大；患者应养成少盐的饮食习惯，每日食盐摄入量控制在10克内，坚持清淡饮食，调整膳食组成结构，让身体获得充分营养。

3. 改变不良习惯 吸烟饮酒等不良嗜好均会影响机体的身心健康，患者为了更好地控制冠状动脉粥样硬化性心脏病发展，应禁烟禁酒，为自己的健康负责。患者应早睡早起，对待疾病应冷静，保持情绪稳

定，不要过于兴奋，也不要过于紧张，增加水分补充，使得大便通畅，预防便秘；冬季冠状动脉粥样硬化性心脏病患者应注意防寒保暖，携带手套以及帽子等物品，且减少外出次数，防范疾病发作；一些患者可能更愿意在入睡前洗澡，正确做法是适当控制频率，缩短洗澡时间，在15分钟之内为宜，应避免长时间泡在热水中，比如进行温泉等活动。日常生活中，患者不要过多进行脑力劳动或者体力劳动，应适当缓解自我紧张情绪，一旦有胸痛或者气短等表现，要立即停止手上工作，注意休息，及时就医。

总的来说，中老年人一旦患上冠状动脉粥样硬化性心脏病，会直接影响自身工作以及生活，需要引起足够的注意。此病发作时一般会有心绞痛、呼吸受阻以及心悸等症状，患者一旦有以上不舒适的症状，就要即刻就诊和干预，积极诊断并寻求适合的治疗方式。在确诊的情况下，患者应积极主动地按照医生叮嘱来用药和调整生活习惯，从而缓解不良症状，提高生活质量。

广西区总工会陆川温泉疗养院 黎明英

冠心病的高发人群、诱因及并发症

对于冠心病患者来说，通常其冠状动脉有粥样硬化现象，可能进一步造成血管狭窄，导致患者心脏发生缺氧缺血，从而引起生命危险，所以要引起足够重视。

一般情况下，中老年人尤其是40岁以上且伴有肥胖、三高、长时间吸烟习惯等的人群，都要提高警惕。平时注意情绪不要过于激动，因为在情绪有较大波动或者运动不科学时会增加心肌需氧量，引发心肌供血不足，轻则造成心绞痛，重则造成心肌梗死，影响患者生存。此外，要积极控制疾病，防范并发症发生，包括心脏性猝死、心律失常、心力衰竭、缺血性心肌病、二尖瓣脱垂等。

冠心病患者护理注意事项

虽然冠心病有一定的风险，但患者若能得到妥善护理，在平时生活中多加注意，形成健康的饮食起居习惯，还是能够充分避免病情加重，增加生存时间。具体应注意以下几点：