

鼻炎不可怕,如何守护最关键

在这绚丽多彩的世界里,每一口清新的空气都是生活的馈赠,但偏偏有那么一群小伙伴,他们的鼻子似乎总爱“闹情绪”,时不时就来个“鼻塞大罢工”或是“喷嚏连环炮”,这就是鼻炎君在作祟了。别担心,今天咱们就来一场轻松愉快的“鼻炎大作战”,教你几招,让呼吸重新找回那份久违的“小清新”!

开场白: 鼻子,不只是个摆设

首先,我们得给鼻子正个名,别小看这两个小洞洞,它们可是咱们呼吸系统的“大门”,24小时不间断地为我们过滤着空气中的尘埃、细菌,默默守护着我们的健康。但有时候,这扇“大门”也会疲惫不堪,被鼻炎这个小妖精缠上,让生活变得不那么顺畅。

第一招: 了解鼻炎,知己知彼

要想打败鼻炎,先得了解它。鼻炎就像是爱挑剔的“小公主”,对温度、湿度、花粉、灰尘都特别敏感。一旦这些“不速之客”来访,它就开始“耍性子”,鼻塞、流涕、打喷嚏轮番上阵。所以,我们得学会观察,找出引发鼻炎的“元凶”,才能有有的放矢地应对。

第二招: 日常护理,温柔以待

对待鼻炎,我们得温柔点,首先,保持鼻腔的清洁很重要。每天早晚用温盐水洗鼻,就像给鼻子做个SPA,既能清除鼻腔内的垃圾,又能缓解鼻塞。记住,

水温要适中,别烫着我们的小鼻子。

再者,就是要注意保暖。别看鼻炎是个“小妖精”,它其实挺怕冷的。一降温,它就容易闹腾,所以,寒冷天气出门记得戴口罩,围上围巾,给鼻子多穿点“衣服”。

第三招: 饮食调理,吃出健康

俗话说得好,药补不如食补,对付鼻炎,饮食也能帮上大忙。多吃些富含维生素C和E的食物,比如柑橘、猕猴桃、坚果等,它们能增强免疫力,让鼻子更健康。还有,辛辣刺激的食物就暂时放一放吧,别让鼻炎“火上浇油”。

第四招: 运动健身,呼吸更畅快

运动是增强体质的好方法,对鼻炎患者来说也不例外。适当的运动能促进血液循环,改善鼻腔的通气状况。不过,记得选择适合自己的运动方式,别太过剧烈,免得鼻子受不了。散步、慢跑、瑜伽都是不错的选择,让咱们在运动中享受呼吸的畅快。



第五招:

心态调整,笑对鼻炎

最后一点,也是最重要的一点——心态要好,鼻炎虽然烦人,但我们不能被它打败。保持乐观的心态,积极面对生活,你会发现,鼻炎也没那么可怕。有时候,笑一笑,鼻子似乎也跟着通畅了许多。

结尾:守护呼吸,共享清新

好了,说了这么多,其实就是想告诉大家:鼻炎不可怕,可怕的是我们失去了守护呼吸健康的决心和行动。让我们从现在做起,从日常做起,用科学的方法、积极的心态去应对鼻炎的挑战。

湖南省郴州市第四人民医院
外科护理 谢璇

近亲为啥不能输血?

在医疗电视剧中,我们常常会看到这样的场景:某个角色急需输血,而家人或亲友纷纷表示愿意献血。然而,在现实生活中,近亲之间是不能直接输血的。这背后隐藏着怎样的科学道理呢?本文来揭秘近亲输血的风险,特别是与移植抗宿主病的关系。

近亲输血的风险

血液是人体内的重要液体,它不仅负责运输氧气和营养物质,还承载着免疫细胞等重要成分。因此,输血时必须确保血液的安全性和兼容性。近亲之间的血液虽然看似相似,但实际上存在着微小的遗传差异。这些差异在输血时可能引发一系列不良反应,其中最严重的就是输血相关性移植抗宿主病。

输血相关性移植抗宿主病是什么

输血相关性移植抗宿主病是指血液制品中含有免疫能力的异体淋巴细胞,将其输入有严重免疫缺陷的受血者体内以后,在受体内迁移、增殖,进而引起严重攻击和破坏宿主体内细胞和组织的免疫反应。在近亲输血的情况下,由于遗传差异较小,受体的免疫系统可能无法完全识别并排斥这些外来细胞,导致它们在体内存活并增殖。

为什么近亲输血容易引发移植抗宿主病

近亲之间的遗传差异较小,这意味着他们的免疫系统在识别外来细胞时可能不够敏感。在输血过程中,如果近亲的血液中含有具有免疫活性的淋巴细胞,再加上受血者免疫力低下,这些细胞可能会在受体内存活并增殖,从而引发输血相关性移植抗宿主病。虽然发病率为万分之一,但是近亲之间输血这个概率会大大增加,血缘关系越近,发病率越高。因此,为了保障输血的安全性和有效性,医疗机构通常禁止近亲之间直接输血。

输血的安全措施

为了确保输血的安全性,医疗机构采取了一系列严格的措施。首先,所有献血者都必须经过严格的筛选和体检,以确保他们的血液是健康的、无病毒的。其次,在输血前,医疗机构会对受血者和献血者的血液进行详细的配型检测,以确保血液的兼容性和安全性。

输血过程中还采用了先进的血液处理技术,如辐照处理、白细胞过滤等,以进一步降低输血的风险。这些技术可以有效地去除血液中的免疫活性细胞和其他有害物质,从而减少输血后免疫反应的发生。

总之,近亲之间不能输血的主要原因是输血可能引发严重的移植抗宿主病和其他免疫反应。为了保障输血的安全性和有效性,我们应该遵循医疗机构的规定和建议,不要尝试近亲输血或其他不安全的输血方式。有关部门平时应加强对输血相关知识的了解和宣传,提高公众对输血安全性的认识和重视程度。

常德市第一中医医院 周宜颖

认识二甲双胍

二甲双胍,它是部分糖尿病友的“老朋友”,你可能听说过它的名字,但不一定了解它,那么今天我就来聊一聊它,相信通过今天的介绍,你一定会对它有更深入的了解。

二甲双胍:

糖尿病患者的福音

二甲双胍最早在1957年正式应用于临床治疗糖尿病,在我国也已有30余年的临床应用经验。因其具有良好的疗效、较好的安全性和耐受性,已被国内外多个指南推荐为2型糖尿病控制高血糖的基础治疗药物。

二甲双胍的降糖机制可以简单概括为减少来源、增加去路。它通过减少肝糖原的生成、抑制肠道对葡萄糖的吸收,同时增加外周组织(肌肉、脂肪)对葡萄糖的摄取和利用,来降低基础和餐后血糖水平。

不同剂型的区别

临床上常见的二甲双胍剂型有普通片(胶囊)、肠溶片(胶囊)和缓释片(胶囊),不同剂型的二甲双胍主要区别在于服药后溶出和释放方式不同,因此服药

的时间与频次要求也不尽相同。

普通剂型:普通剂型属于短效制剂,口服后在胃内迅速崩解释放,起效迅速,但对胃肠道有一定的刺激,部分患者服用后可能会出现腹胀、腹痛甚至恶心、呕吐等不适。因此,为了避免低血糖、减轻胃肠道反应,建议在餐中或餐后服用,每天需要服用2~3次。

肠溶剂型:肠溶剂型也属于短效制剂,但药物被肠溶性材料包裹,口服后在胃内不崩解,到达肠道后才开始崩解释放,因此,可以避免药物对胃的刺激。建议肠溶片在餐前半小时服用,每天需要服用2~3次,整片吞服。

缓释剂型:缓释剂型属于长效制剂,因其采用特殊的缓释工艺,口服后在胃肠道内均匀缓慢地溶出、释放,而药物在胃中的溶解量相对较少,胃肠道反应较轻。缓释剂型药效平稳而持久,但为了增加药物利用度,建议随餐服用,每天需要服用1~2次。必须整片吞服,不得碾碎或咀嚼后服用。

服用二甲双胍的注意事项

二甲双胍需要在医生的指导下使用,治疗过程中需要动态监测血糖,并根据血糖监测结果及时调整治疗方案。

虽然二甲双胍的不良反应相对较少,但我们在服用时还是要多加小心。尤其是以下几点:

1. 有肾脏疾病、心力衰竭等情况的患者要谨慎使用。
2. 服药期间要多喝水,以防止乳酸堆积引起不适。
3. 服药期间应避免饮酒。
4. 如出现恶心、呕吐、腹痛等消化道症状,要及时告知医生。
5. 避免空腹或饥饿状态下服药,最好随餐服用(肠溶片餐前30分钟服用)。

二甲双胍虽好,但万不可将健康完全托付于它。控制血糖是一项长期而艰巨的任务,药物只是辅助,保持良好的生活习惯才是关键,合理饮食、适度运动、戒烟限酒等都是控制糖尿病不可或缺的一部分。让我们携手并进,共同守护生命健康!

常德职业技术学院
附属第一医院 叶明霞