

## 如何应对与预防胃痉挛的发生

薛甫华

呕吐是胃痉挛常见的伴随症状,多与上腹部疼痛一同发生。呕吐物一般为胃内容物或胃液。在胃痉挛发作时,患者还可能伴有恶心、反酸等表现。此外,还可见胸骨后闷痛等症状。部分患者会出现大汗、腹部肌肉强直、痛苦面容等。这些症状不仅影响患者的身体感受,还会给患者的心理带来极大的压力。例如,恶心、呕吐会导致患者食欲减退,影响营养摄入;大汗淋漓和痛苦面容则会让患者感到焦虑和恐惧。总之,胃痉挛的这些症状表现需要引起足够的重视,以便及时进行治疗和护理。

### 一、胃痉挛的成因剖析

#### 1.环境因素

环境因素对胃痉挛的发生有着重要影响。胃部受凉是常见的引发胃痉挛的环境因素之一。当胃部受到寒冷刺激时,胃部肌肉会发生收缩,就如同在寒冷天气中人们会不自觉地蜷缩身体一样。这种肌肉的收缩可能导致胃部肌肉抽搐,从而引发胃痉挛。研究显示,在寒冷季节或处于低温环境中,胃痉挛的发生率会有所上升。例如,冬季长期在户外工作而又不注意胃部保暖的人群,患胃痉挛的风险相对较高。此外,一些不良的生活习惯也可能增加胃部受凉的几率,进而诱发胃痉挛,比如夏天过度贪凉,食用大量冷饮或长时间待在空调房中,都可能使胃部受到寒冷刺激。

#### 2.饮食因素

饮食因素在胃痉挛的发生中起着关键作用。大量进食生冷食物,如冷饮、生鱼片等,会对胃黏膜造成强烈刺激。胃黏膜是保护胃部的重要屏障,受到刺激后容易引发胃部肌肉的异常收

缩。同理,滚烫的食物会烫伤胃黏膜,刺激性强的食物如辣椒、花椒等也会刺激胃黏膜,增加胃痉挛的发生几率。暴饮暴食更是一种不良的饮食习惯,它会使胃部负担过重,导致胃部肌肉过度紧张,从而引发胃痉挛。临床数据显示,经常暴饮暴食的人群患胃痉挛的概率比正常饮食人群高出约30%。

### 二、胃痉挛的治疗之策

#### 1.药物治疗

胃痉挛发作时,药物治疗是常见的选择之一。解痉剂如阿托品、颠茄、普鲁本辛等,654—2、匹维溴铵等可以解除胃平滑肌的痉挛。临床数据显示,使用这些解痉剂后,约80%的患者胃痉挛症状能在较短时间内得到缓解。同时,一些抑制胃酸分泌的药物,如奥美拉唑、泮托拉唑等,也能减少胃酸分泌,缓解上腹部疼痛。此外,保护胃黏膜的药物,如胶体铋、铝碳酸镁等,可以减少胃酸对胃黏膜的刺激,进一步缓解胃痉挛症状。需要注意的是,所有药物应在医生指导下使用,切不可随意用药。如果经常出现胃痉挛,应寻找原因,针对病因进行治疗。

#### 2.中医刮痧

中医刮痧疗法在缓解胃痉挛方面有一定的效果。刮痧可以疏通经络,运行气血,使胃部疼痛得到缓解。中医认为,经络不通则痛,通过刮痧可以刺激经络,促进气血运行,从而缓解疼痛。在临床实践中,有许多胃痉挛患者通过刮痧治疗后,疼痛症状得到了明显缓解。例如,一位长期受胃痉挛困扰的患者,在接受了几次刮痧治疗后,胃痉挛发作的频率明显降低,疼痛程度也减轻了许多。

#### 3.穴位刺激

穴位刺激也是缓解胃痉挛的有效方法之一。指压刺激梁丘穴,可暂时减轻胃痉挛。梁丘穴是胃经的合穴,可以治疗各种胃肠疾病,尤其是急症、痛症。当胃痉挛发作时,用大拇指用力按压梁丘穴,可缓解不适症状。此外,足三里、内关穴等穴位也对胃痉挛有一定的缓解作用。足三里是胃经的下合穴,具有调节胃肠功能的作用;内关穴具有宽胸解郁、行气止痛的作用。按摩这些穴位时,可分别按摩10分钟左右。例如,一些胃痉挛患者在按摩足三里和内关穴后,疼痛症状得到了缓解。同时,还可以使用艾灸神阙穴、胃俞穴等穴位来进行治疗,但针灸、艾灸建议由专业医生操作,切勿私自辨证操作,以免造成机体损伤。

### 三、胃痉挛的预防之道

#### 1.良好饮食习惯

养成良好的饮食习惯是预防胃痉挛的关键。首先,要规律饮食,定时定量进食,避免过度饥饿或过饱。一日三餐应按时进行,不要随意省略或拖延用餐时间。据统计,坚持规律饮食的人群患胃痉挛的概率比饮食不规律的人群低约40%。其次,要避免暴饮暴食。暴饮暴食会使胃部负担过重,导致胃部肌肉过度紧张,增加胃痉挛的发生风险。例如,在节假日或聚会时,人们往往容易吃得过多,此时胃痉挛的发生率也会相应提高。此外,应远离刺激性食物,如冰冷、滚烫、辛辣的食物。冰冷的食物会使胃部受寒,滚烫的食物会烫伤胃黏膜,辛辣食物则会刺激胃黏膜,这些都可能引发胃痉挛。不要吃辛辣的辣椒、大葱、生姜等,也不要喝冰冷的冷饮或食用刚从冰箱里拿出的食物。同时,要

少吃容易产气的食物,如土豆、红薯等,以免引起胃部不适。

#### 2.健康生活方式

规律作息、适量运动和注意保暖对于预防胃痉挛至关重要。规律作息能保证身体各器官正常运转,让胃部得到充分的休息和恢复。每天应保证7-8小时的睡眠时间,避免熬夜。夜间熬夜会扰乱身体的生物钟,影响胃部的消化功能,增加胃痉挛的发生几率。适量运动可以提高身体免疫力,促进血液循环,有助于胃部的消化和吸收。但运动量不宜过大或剧烈,以慢跑、有氧运动为主。例如,每周进行三四次的慢跑,每次30分钟左右,可以有效增强身体抵抗力。天气变凉时,要特别注意腹部的保暖,以免冷空气刺激诱发胃痉挛。可以穿着保暖内衣或使用暖宝宝等保暖用品,保护腹部不受寒冷侵袭。

#### 3.保持情绪稳定

避免精神过度紧张和剧烈波动,保持良好心态是预防胃痉挛的重要环节。精神压力过大或情绪剧烈波动会影响神经系统对胃部的调节,导致胃部肌肉收缩不协调,从而引发胃痉挛。当出现精神紧张、压力大等情况时,可以尝试进行轻微的运动和放松训练,如瑜伽、冥想等。这些活动有助于缓解心理压力,调节神经系统的功能,从而减少胃痉挛的发生。保持积极乐观的心态,学会应对生活中的各种压力,对于预防胃痉挛也非常重要。例如,在工作中遇到困难时,可以通过与同事交流、寻求帮助等方式来缓解压力,避免过度焦虑和紧张。同时,要及时调整自己的情绪状态,避免长期处于负面情绪中。(作者单位系淄博市第一医院中医科)

## 肠梗阻的症状、病因与防治策略解读

李春峰

肠梗阻是一种需要引起重视的疾病,一旦出现腹痛、呕吐、停止排气排便等症状,应及时就医。肠梗阻急诊急症科、普通外科就诊,一般先就急诊急症科,完善相关检查明确诊断后,予以对症支持治疗,包括禁食水和胃肠减压、纠正水、电解质及酸碱平衡失调等。如果保守治疗无效或绞窄性肠梗阻,则需要及时进行手术治疗。

### 一、肠梗阻的症状表现

#### 1.典型症状

腹痛是肠梗阻常见的典型症状之一。机械性肠梗阻多表现为阵发性绞痛,这是由于梗阻部位以上的肠管强烈蠕动所致。比如,当肠管发生扭转时,疼痛会呈波浪状由轻而重,然后又减轻,经过一段平静期后再次发作。麻痹性肠梗阻则多为持续性胀痛或不适。

呕吐也是肠梗阻的重要症状。高位梗阻出现呕吐的症状较早且比较频繁,呕吐物多为胃十二指肠的内容物。例如,高位肠梗阻患者在进食或饮水后均可引起呕吐。低位肠梗阻呕吐出现晚,且呕吐物可能含有粪臭。

腹胀的程度与梗阻部位有关。高位肠梗阻腹胀不明显,低位肠梗阻及麻痹性肠梗阻腹胀显著,遍布全腹。低位小肠梗阻时,腹胀明显,有时可看到腹壁上的肠型。

肛门停止排气排便是完全性肠梗阻的重要表现。但在早期,由于肠蠕动增加,梗阻以下的部位残余的气体和粪便仍然可以排出,所以可能会有少量排气或排便。然而,随着梗阻时间的延长,排气排便会完全停止。

生命的诞生是一个神奇而美妙的过程,而备孕则是这个过程的重要起点。科学备孕不仅可以提高受孕的几率,还能为未来宝宝的健康成长奠定坚实的基础。本文将为大家详细介绍科学备孕的方法和注意事项,帮助准父母们做好充分的准备,迎接新生命的到来。

### 一、备孕前的准备

#### 1.身体检查

在备孕前,夫妻双方都应该进行全面的身体检查。女性的检查项目包括妇科检查、乳腺检查、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能、TORCH检查(弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒)、口腔检查等。男性的检查项目主要有精液常规检查、泌尿系统检查、血常规、肝功、肾功等。通过这些检查,可以了解夫妻双方的身体状况,及时发现潜在的健康问题,并采取相应的治疗措施。

#### 2.补充营养

备孕期间,夫妻双方都应该注意补充营养,保证身体健康。女性在备孕前三个月开始补充叶酸,可以有效预防胎儿神经管畸形。叶酸可以通过食物摄入,如绿叶蔬菜、豆类、全麦食品等,也可以服用叶酸片。此外,女性还可以适当补充维生素E、维生素C、锌等营养素,这些营养素对卵子的质量和卵巢功能有一定的保护作用。男性在备孕期间也应该注意补充营养,多吃富含蛋白质、锌、维生素C、维生素E等营养素的

不同类型的肠梗阻症状也有差别。血运性肠梗阻主要是由于各种病因引起肠管缺血坏死,此时会出现剧烈的疼痛,伴有发热、呕吐、肠鸣音亢进。机械性肠梗阻表现为持续性的腹痛,伴有阵发性加重。高位肠梗阻一般会出现频繁的呕吐,同时伴有腹痛。而低位肠梗阻呕吐的症状出现比较迟,以腹胀为主。

#### 2.伴随症状

肠梗阻除了上述典型症状外,还可能出现一些伴随症状。由于肠梗阻可引起体液大量丢失,可引起机体水、电解质及酸碱失衡,从而导致唇干舌燥、皮肤弹性下降、肌无力、血压下降、脉搏细速、面色苍白等伴随症状。

当出现这些伴随症状时,说明患者的病情可能已经比较严重,应及时就医。肠梗阻不但可引起肠管本身解剖和功能上的改变,还可导致全身性的生理紊乱,严重时可危及生命。所以,一旦出现腹痛、腹胀、呕吐、肛门停止排气和排便等症状,且一直无法缓解,同时伴有唇干舌燥、肌无力、血压下降等伴随症状时,应尽快前往医院急诊科或普外科就诊,尽早明确梗阻原因及梗阻性质,并遵医嘱进行相应的处理或治疗。

### 二、探寻肠梗阻的病因

#### 1.机械性肠梗阻

机械性肠梗阻是由于各种原因引起肠腔狭小或不通,致使肠内容物不能通过。

肠外因素方面,肠管粘连是常见原因之一。腹腔手术、结核性腹膜炎及非特异性腹腔内感染等都可能产生粘连,先天性粘连多见于小儿。据统计,成人

肠梗阻病因中,粘连与粘连带压迫占比较高。此外,肠管扭转、嵌顿疝或受肿瘤压迫等也会导致肠管受压,引发机械性肠梗阻。比如,腹股沟斜疝、股疝、内疝的嵌顿,以及肠外肿瘤或腹块压迫等情况。肠壁因素方面,先天性狭窄或闭孔畸形、炎症、肿瘤、吻合手术及其他因素所致的狭窄都可能引起机械性肠梗阻,例如炎症性肠病、肠结核、肿瘤等。肠套叠也多见于儿童,因息肉或其他肠管病变引起。

腹腔内因素方面,胆石、粪石、异物、蛔虫等堵塞肠腔可导致肠内容物不能通过,从而引发机械性肠梗阻。临床数据显示,粪块堵塞是较为常见的腹腔内梗阻原因之一。

#### 2.动力性肠梗阻

动力性肠梗阻是由于神经抑制或毒素刺激以致肠壁肌运动紊乱,肠蠕动丧失或肠管痉挛,无器质性肠腔狭小。

动力性肠梗阻又分为麻痹性与痉挛性两类。麻痹性肠梗阻较为常见,多发生在腹腔手术后、腹部创伤或弥漫性腹膜炎病人身上。其肠壁肌呈瘫痪状态,没有收缩蠕动,因此无阵发性腹痛,只有持续性胀痛或不适,听诊时肠鸣音减弱或消失。

痉挛性肠梗阻较少见,可发生于急性肠炎、肠道功能紊乱或慢性铅中毒病人。常表现为腹痛、腹胀、呕吐及停止自肛门排气排便。

#### 3.血运性肠梗阻

血运性肠梗阻是由于肠系膜血管栓塞或血栓形成,肠管血运障碍,失去蠕动能力。

主要为肠系膜、血管闭塞肠疾病所致,如肠系膜上静脉血栓形成。也可能由非闭塞性急性肠缺血所致。当肠系膜血管栓塞或血栓形成时,肠管运出障碍,可能会迅速继发肠绞窄,并引起肠坏死。如肠系膜血管狭窄或栓塞、肠壁血管狭窄或栓塞等疾病。

### 三、肠梗阻的预防措施

#### 1.合理饮食有助健康

饮食在肠梗阻的预防中起着至关重要的作用。平时应多食用一些容易消化、膳食纤维高的植物性食物,如杂粮、蔬菜、水果等。据研究,这些食物可以促进胃肠道蠕动,对预防肠梗阻有一定的作用。例如,苹果富含果胶等膳食纤维,能促进肠道蠕动,预防便秘,从而降低肠梗阻的发生风险。同时,将食物加工精细利于吸收,也有一定的帮助。精细加工后的食物更容易被人体消化,减少了在肠道内停留的时间,降低了梗阻的可能性。

此外,要少吃不易消化的食物,如花生、瓜子等。在空腹的时候也应避免大量食用柿子、杨梅、山楂等,这些食物容易导致肠梗阻。糯米等不易咀嚼、黏子肉等易结块的食物也应尽量少吃。肉类食品在食用前先煮熟,易于消化。

#### 2.养成良好生活习惯

养成良好的生活习惯对于预防肠梗阻也非常重要。适度增加每天的运动量,减少平卧、久坐时间,可促进胃肠道蠕动。运动可以增强人体的新陈代谢,促进肠道的蠕动,有助于食物的消化和排泄。但应注意不可在饱餐后1小时内剧烈运动,以免造成肠扭转导致肠梗阻。(作者单位系定西市鲁家沟中心卫生院)

## 如何科学备孕? 专业指导来了!

吴素艺

### (5)保持良好的心态

备孕期间,夫妻双方应该保持良好的心态,避免过度紧张、焦虑、压力过大等情绪。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式放松心情,缓解压力。

### 二、备孕期间的注意事项

#### 1.掌握排卵期

女性的排卵期是受孕的最佳时期,因此,掌握排卵期对于提高受孕率非常重要。女性的排卵期一般在下次月经来潮前的14天左右,可以通过基础体温法、排卵试纸法、B超监测法等方法来确定排卵期。

基础体温法是通过测量基础体温来确定排卵期。女性在排卵前的基础体温较低,排卵后体温会升高0.3℃-0.5℃。可以每天早上醒来后,在未进行任何活动之前测量体温,并记录下来,观察体温的变化,确定排卵期。

排卵试纸法是通过检测尿液中的黄体生成素(LH)水平来确定排卵期。女性在排卵前24-48小时,尿液中的LH水平会达到高峰,可以使用排卵试纸进行检测。当排卵试纸显示强阳性时,说明即将排卵,可以在接下来的24-48小时内安排性生活。

B超监测法是通过B超检查来确定排卵期。女性在月经周期的第10天左右开始进行B超检查,观察卵泡的发育情况,当卵泡直径达到18-20毫米时,说明即将排卵,可以在医生的指导下安排性生活。

#### 2.性生活频率

在排卵期内,适当增加性生活的频率可以提高受孕的几率。但是,性生活也不能过于频繁,否则会影响精子的质量和数量。一般来说,在排卵期内,每隔一天进行一次性生活比较合适。

#### 3.避免过度劳累

备孕期间,夫妻双方应该避免过度劳累,保证充足的睡眠。过度劳累会影响身体的免疫力和内分泌系统,降低受孕的几率。

#### 4.注意个人卫生

备孕期间,夫妻双方应该注意个人

卫生,保持外阴清洁,避免感染。女性在性生活前后应该清洗外阴,男性应该清洗阴茎,避免将细菌带入女性体内。

### 三、备孕失败的原因及应对方法

#### 1.备孕失败的原因

(1)年龄因素

随着年龄的增长,女性的卵巢功能

会逐渐下降,卵子的质量也会降低,男性的精子质量也会受到影响,从而降低受孕的几率。

#### (2)生殖系统疾病

女性的生殖系统疾病,如输卵管堵塞、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征等,男性的生殖系统疾病,如前列腺炎、精索静脉曲张、无精症、少精症等,都会影响受孕。

#### (3)内分泌失调

女性的内分泌失调,如甲状腺功能异常、高泌乳素血症、黄体功能不全等,会影响排卵和子宫内膜的生长,从而降低受孕的几率。

#### (4)生活方式因素

不良的生活方式,如吸烟、饮酒、过度劳累、精神压力过大等,会影响生殖系统的功能,降低受孕的几率。

#### (5)其他因素

如环境污染、接触有害物质、遗传因素等,也可能影响受孕。

#### 2.应对方法

##### (1)调整心态

备孕失败是很常见的情况,夫妻双方不要过于紧张和焦虑,保持良好的心态,积极面对。可以多与家人、朋友交

流,寻求支持和帮助。

##### (2)查找原因

如果备孕失败超过一年,夫妻双方应该及时到医院进行检查,查找原因。医生会根据夫妻双方的具体情况,进行全面的检查,包括身体检查、内分泌检查、生殖系统检查等,找出备孕失败的原因,并采取相应的治疗措施。

##### (3)调整生活方式

如果备孕失败是由于生活方式因素引起的,夫妻双方应该调整生活方式,戒烟戒酒、合理饮食、适量运动,避免接触有害物质,保持良好的心态等。

##### (4)治疗疾病

如果备孕失败是由于生殖系统疾病或内分泌失调引起的,夫妻双方应该在医生的指导下进行治疗。治疗方法包括药物治疗、手术治疗等,具体方法要根据疾病的类型和严重程度来确定。

##### (5)辅助生殖技术

如果经过治疗后仍然无法自然受孕,夫妻双方可以考虑采用辅助生殖技术,如人工授精、试管婴儿等。辅助生殖技术可以帮助那些患有生殖系统疾病或其他原因导致无法自然受孕的夫妻实现生育愿望。

过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎,是一种鼻黏膜的变态反应性疾病。主要症状包括鼻痒、喷嚏、流涕和鼻塞。这些症状可能会间歇性或持续性发作,给患者的生活带来诸多不便。

肺是人体的呼吸器官,主要功能是进行气体交换。通过呼吸运动,将空气中的氧气吸入体内,同时将体内产生的二氧化碳排出体外。肺还具有一定的免疫功能,能够抵御外界病原体的入侵。

### 一、过敏性鼻炎与肺的关系

#### 1.从中医理论角度看

肺开窍于鼻:在中医理论中,肺与鼻有着密切的关系。《黄帝内经》中提到“肺开窍于鼻”,鼻是肺与外界相通的门户。肺气的宣发和肃降功能正常,鼻窍才能通利,呼吸才能顺畅。若肺气虚弱或肺失宣降,就可能导致鼻窍不通,出现鼻塞、流涕等症状。例如,一些体质虚弱、肺气不足的人更容易患上过敏性鼻炎,且症状往往较为严重。

#### 经络联系:

肺与鼻通过经络相互联系。手太阴肺经起于中焦,下络大肠,还循胃口,上膈属肺,从肺系横出腋下。而肺系即指喉咙和气管,与鼻相通。因此,肺经的气血运行与鼻的功能密切相关。当肺经气血不畅时,也可能影响到鼻的正常功能,引发过敏性鼻炎。

共同的病理因素:中医认为,过敏性鼻炎和肺的病变常常与风、寒、热等邪气有关。外感风邪,可导致肺气失宣,鼻窍不利;风寒之邪侵袭人体,可使肺失宣降,津液停聚为痰,上犯鼻窍而发为鼻炎。同样,肺受邪侵,也会影响鼻的功能。例如,在感冒等疾病中,常常会出现咳嗽、流涕等症状,这是肺与鼻同时受邪的表现。

#### 2.从现代医学角度看

呼吸系统的整体性:从解剖学角度来看,鼻和肺都属于呼吸系统的一部分。空气首先通过鼻腔进入呼吸道,然后到达肺部。鼻腔对空气进行过滤、加温、加湿等预处理,为肺部提供相对清洁、适宜的空气环境。如果鼻腔出现问题,如过敏性鼻炎导致鼻腔黏膜肿胀,分泌物增多,就会影响空气的流通和质量,进而对肺部产生一定的影响。例如,长期的过敏性鼻炎患者可能会出现咳嗽、气喘等下呼吸道症状,这可能是由于鼻腔炎症引起的气道高反应性所致。

免疫功能的关联:过敏性鼻炎和肺在免疫功能方面也存在一定的关联。过敏性鼻炎是一种变态反应性疾病,主要由免疫系统对过敏原的过度反应引起。而肺部也具有免疫功能,当人体接触到过敏原时,免疫系统会在全身范围内做出反应。研究表明,过敏性鼻炎患者往往存在气道高反应性,即呼吸道对各种刺激因素的敏感性增加。这种气道高反应性可能会导致哮喘等下呼吸道疾病的发生,而哮喘与肺的功能密切相关。因此,过敏性鼻炎和肺在免疫机制上存在一定的联系。

炎症的扩散:过敏性鼻炎患者的鼻腔黏膜处于炎症状态,炎症因子可能会通过血液循环或淋巴循环扩散到肺部,引起肺部的炎症反应。一些研究表明,过敏性鼻炎患者的肺部可能存在轻度的炎症改变,虽然这种炎症在早期可能没有明显的症状,但长期积累可能会对肺功能产生不良影响。

### 二、临床意义及治疗启示

#### 1.临床意义

早期诊断和干预:认识到过敏性鼻炎与肺的关系,有助于医生在临床实践中对患者进行全面的评估。对于过敏性鼻炎患者,医生不仅要关注鼻部症状,还要注意是否存在下呼吸道症状,如咳嗽、气喘等。早期发现和干预过敏性鼻炎,可能有助于预防下呼吸道疾病的发生。

综合治疗:由于过敏性鼻炎与肺存在密切关系,在治疗上也应采取综合的方法。对于同时患有过敏性鼻炎和下呼吸道疾病的患者,应同时治疗鼻部和肺部的病变,以提高治疗效果。例如,对于过敏性鼻炎合并哮喘的患者,除了使用鼻用糖皮质激素治疗鼻炎外,还需要使用吸入性糖皮质激素和支气管舒张剂治疗哮喘。

#### 2.治疗启示

中医治疗:中医在治疗过敏性鼻炎时,常常从肺论治。通过调理肺气、宣肺通窍、祛风散寒等方法来改善鼻的功能。例如,使用玉屏风散等方剂可以增强人体的免疫力,预防过敏性鼻炎的发作;苍耳子散等方剂可以宣通鼻窍,缓解鼻炎症状。同时,中医还可以采用针灸、艾灸等疗法刺激特定的穴位,调节肺经气血,改善鼻的功能。

现代医学治疗:现代医学在治疗过敏性鼻炎时,主要采用抗组胺药、鼻用糖皮质激素、减充血剂等药物。对于严重的过敏性鼻炎患者,还可以考虑进行免疫治疗,即逐渐增加患者对过敏原的接触量,使患者的免疫系统对过敏原产生耐受。此外,保持良好的生活习惯,如避免接触过敏原、加强体育锻炼、增强体质等,也有助于预防和治疗过敏性鼻炎。

### 三、过敏性鼻炎的预防措施

1.避免接触过敏原:了解自己的过敏原并尽量避免接触是预防过敏性鼻炎的关键。对于花粉过敏的患者,在花粉季节应尽量减少外出,外出时佩戴口罩和眼镜;对于尘螨过敏的患者,应保持室内清洁,定期清洗床上用品和窗帘等。

2.增强体质:加强体育锻炼,增强体质,提高身体的免疫力。可以选择适合自己的运动方式,如跑步、游泳、太极拳等。

3.饮食调理:合理饮食,多吃新鲜蔬菜水果,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。一些具有抗过敏作用的食物,如蜂蜜、红枣、胡萝卜等,可以适当食用。

4.注意保暖:避免受寒,尤其是在季节交替和气温变化较大时,要注意及时增减衣物,预防感冒等疾病的发生。

综上所述,过敏性鼻炎与肺有着密切的关系。从中医理论和现代医学角度来看,肺与鼻在生理功能、病理机制等方面都存在着相互联系。认识到这种关系,对于过敏性鼻炎的诊断、治疗和预防都具有重要的意义。在临床实践中,医生应综合考虑患者的鼻部和肺部症状,采取综合的治疗方法,以提高治疗效果,改善患者的生活质量。同时,患者也应加强自我保健,采取有效的预防措施,减少过敏性鼻炎的发作。(作者单位系普宁市人民医院)

流,寻求支持和帮助。

#### (2)查找原因

如果备孕失败超过一年,夫妻双方应该及时到医院进行检查,查找原因。医生会根据夫妻双方的具体情况,进行全面的检查,包括身体检查、内分泌检查、生殖系统检查等,找出备孕失败的原因,并采取相应的治疗措施。

#### (3)调整生活方式

如果备孕失败是由于生活方式因素引起的,夫妻双方应该调整生活方式,戒烟戒酒、合理饮食、适量运动,避免接触有害物质,保持良好的心态等。

#### (4)治疗疾病

如果备孕失败是由于生殖系统疾病或内分泌失调引起的,夫妻双方应该在医生的指导下进行治疗。治疗方法包括药物治疗、手术治疗等,具体方法要根据疾病的类型和严重程度来确定。

#### (5)辅助生殖技术

如果经过治疗后仍然无法自然受孕,夫妻双方可以考虑采用辅助生殖技术,如人工授精、试管婴儿等。辅助生殖技术可以帮助那些患有生殖系统疾病或其他原因导致无法自然受孕的夫妻实现生育愿望。

(作者单位系邯郸市第四医院)

本版投稿邮箱:0554-6657551