

2010年内科护理：预防感染减轻哮喘_护士资格考试_PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_1775.htm

由于老年人哮喘是一种慢性炎症，各种引发呼吸道感染的因素均可加重哮喘，因此，控制和减少感染是老年人哮喘的关键预防措施。百考试题论坛 老年人机体免疫功能往往呈不同程度的低下状态，一旦免疫功能下降，细菌和病毒便会乘机而入，引起呼吸道感染和炎症，诱发或加重哮喘，成为启动因素。所以，老年哮喘患者应当首先注重机体免疫功能的提高及保持。第一要讲究饮食营养，给予免疫系统战胜感染所需的营养。在饮食清淡、易消化、可口的基础上，增加食品种类的多样性，尤其是高质量蛋白质的摄入。牛奶、鸡蛋、鱼虾等食物中含高质量蛋白质，老年患者应在每周饮食中予以适量搭配，即每日需有250~500毫升牛奶，50~100克鸡蛋，每周1~2次鱼或虾食品。第二要参加适宜运动，增强体质，提高免疫防御功能。老年患者的运动宜在气候温暖的条件下进行，每周3~5次，每次30分钟以上，以轻体力运动为主，避免强度大，竞争激烈的运动方式。只要能够把握良好时机，坚持不懈及有规律的运动，就会促进机体免疫力提高及保持。对于个别免疫功能显著减退，哮喘反复发作的老年患者，给予免疫球蛋白、干扰素注射，以被动方式提高免疫防御功能亦是必要的，但应当掌握好用药指征，避免滥用。预防感染的另一关键措施是注重环境和讲究个人卫生。以环境因素来说，首要是保持居住与生活环境的清洁、通风和适宜的温度，如规律的清扫、吸尘、使用空气调节或过滤装置，保持室内温度在25%~50%之间等。良

好的环境不但能减少细菌和病毒的滋生蔓延、还可减少环境中的不良刺激，减少暴露于空间的致敏物质。从个人卫生来说，患者要勤洗手，因为手是许多感染的常见传染根源。还要让双手远离面部，以防止病菌通过眼和鼻粘膜传播。老年哮喘患者必须戒烟及限制饮酒，烟草及酒精均可构成刺激因素，诱发或加重哮喘发作。除非有明显的细菌感染症状，如咳脓痰、发热等，需要给予有针对性的抗生素治疗、一般哮喘发作情况下，不要给予抗生素，以免因抗生素使用不当而诱发二重感染，增加治疗难度。对于无明显感染症状的老年哮喘，治疗以支气管扩张剂、类固醇激素药为主，如果有必要预防性使用抗生素，则不要超过3天给药。来源:百考试题库网 总之，老年哮喘的预防重在防止感染，要点有三：保持机体免疫力；消除致病因素；按照医生处方用药。更多信息请访问：百考试题库护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com