

● 健康生活 ●

易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎、脑膜炎等

挖鼻孔看似无害,实则暗藏诸多隐患

近日,外媒报道,过度挖鼻孔或造成细菌性脑膜炎等疾病。此前,也有媒体报道,深圳一名8岁男童平时喜欢挖鼻孔,有时候会挖得流血鼻。一开始家里人没有太在意,后来才发现孩子鼻腔里长了一个包,还发起了高烧,最终,孩子被确诊为细菌性脑膜炎。究其原因,竟是孩子经常挖鼻孔所致。

挖鼻孔为何会导致细菌性脑膜炎? 鼻部不适究竟该如何科学处理? 对此,记者采访了有关专家。

□相关链接

为什么有些人 热衷挖鼻孔

人类最早有记录的挖鼻史,出现在公元前4000年。在古埃及的壁画上,可以看到挖鼻孔的画面。

为什么从古至今,人们对挖鼻孔这件事情有独钟?

对此,中国科普作家协会会员、高级心理教师曹大刚认为,这可能与挖鼻孔会给人带来一种生理和心理的愉悦以及满足情绪有关。

很多人总结挖鼻孔的感受是“一时挖一时爽,一直挖一直爽”。“从生理学上讲,鼻腔作为我们的呼吸通路,非常怕堵,当鼻腔内有异物时,会让正常呼吸受到一定影响,心理上也会产生一种不安全感。挖鼻孔的行为,不但可以让人感觉呼吸畅通,而且还能让身心感到愉悦和满足。这是因为鼻腔黏膜下分布着非常丰富的血管神经,挖鼻孔的动作只要不是太过用力,就会让人感觉像是手指在爱抚鼻腔一般,这类类似于挠痒痒会让人感到舒适。”曹大刚解释。

“但有些人会控制不住地挖鼻孔,这可能是焦虑状态下出现的一种强迫性行为。”曹大刚说,出现这样的行为,可能是因为人们无法应对当下或未来将要发生的事件,导致内心出现了焦虑情绪,因而采取这样的行为进行逃避。

“出现这种情况应及时进行自我调整,必要时可以寻求心理医生帮助。”他表示。

据《科技日报》

可能诱发多种疾病

首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师张娟介绍,人们平常所说的鼻孔也叫鼻腔,位于颅底与口腔顶之间,是由骨和软骨围成的腔隙,被纵行的鼻中隔分为左右两侧,内面覆有黏膜。

鼻腔与外界相通,外界的空气通过鼻腔吸入肺部;可以过滤空气中的一部分病毒、细菌、灰尘等,借助鼻腔黏膜表面的纤毛摆动,还能将进入鼻腔的病毒、细菌等排出体外。

很多人感觉鼻腔有异物时,喜欢用手去挖,尤其是当异物不容易出来时,会更加用力,直到把异物挖出来才肯作罢。还有一些人,挖鼻孔对他们来说早已成为一种习惯,即使鼻腔

没有异物,也会不由自主地时不时戳几下。

张娟指出,挖鼻孔的行为看似无害,实则潜藏着很多隐患。首先是容易损伤鼻毛。经常挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,或者使鼻毛的毛囊发炎,降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用,使鼻腔的防御能力降低,空气中的灰尘和病毒容易趁机入侵。

其次挖鼻孔可能造成创伤性鼻出血。鼻黏膜具有丰富的毛细血管,手指频繁、用力地抠挖鼻孔,很容易使鼻黏膜受损,导致出血。尤其在春秋季节,气候相对干燥,鼻黏膜的毛细血管比较脆弱,挖鼻孔更容易导致鼻腔出血。

除此之外,由于耳鼻咽喉联通,经常挖鼻孔还容易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。

“更为严重的是,鼻子位于由鼻根部与两侧嘴角连线形成‘面部危险三角区’,这个部位的静脉血管没有静脉瓣,而且与大脑内部的血管相通,当‘面部危险三角区’出现感染时,容易让病毒、细菌等通过静脉回流波及大脑,造成细菌性脑膜炎等颅内感染,或在静脉形成血栓,影响正常的静脉血液回流,诱发海绵窦血栓性静脉炎,轻则发烧、头痛,严重时会导致休克、意识障碍,出现永久性的神经损伤,甚至死亡。”张娟说。

需科学清理鼻腔异物

那么该如何正确清理鼻腔异物呢?

张娟说,首先我们需要明确,鼻腔里普通的分泌物本身不需要天天清理,因为鼻毛自身有一定自洁能力。如果确实需要清洗,建议用专门的生理盐水鼻腔冲洗器清洗鼻腔。如果鼻部出现炎症,导致分泌物大量

增加,建议尽早去医院就诊。

张娟提醒,除了挖鼻孔的行为,其实日常生活中还有一个与鼻子有关的常见动作——擤鼻涕也暗藏危机。

“这个动作做不对,有可能损伤鼻腔和耳朵!”张娟说,不建议同时擤两个鼻孔的鼻涕,因为这样容易增加鼻腔的气压,导致鼻涕经咽鼓

管倒流入中耳,病原体繁殖引发感染性中耳炎。

“尤其是鼻炎患者,不正确的擤鼻涕方式会增加患中耳炎的概率。”张娟建议,擤鼻涕时,可以轻轻按压一侧鼻孔,使对侧鼻孔的鼻涕排出体外。

据《科技日报》

● 科普知识 ●

网传保鲜膜可能致癌? 假的!

材质分为三大类 正确使用很重要

“每天给孩子带早点和水果,都离不开保鲜膜,但是最近网传保鲜膜‘滋生细菌’‘可能致癌’,保鲜膜究竟安不安全、要如何选购,我们心里越来越没底……”日前,天津市市民张女士道出了自己的消费困惑。保鲜膜相关网传消息是否真实? 为此,记者走访了中消协和天津市消协人士。

记者从线下、线上市场了解到,保鲜膜类产品品牌众多,都宣传有“保鲜”作用,但价格存在差异。消协人士介绍,目前市场上出售的保鲜膜材质可分为PE(聚乙烯)、PVC(聚氯乙烯)和PVDC(聚偏二氯乙烯)三大类。

“PE保鲜膜具有良好的防水透气性,适合包装新鲜果蔬、冷冻食品等,超市销售的多为此种保鲜膜。”专业人士表示,“但也正是因为它透气性好,所以不适合包装高油脂、容易被氧气破坏风味的食品,如糕点、熟食等。它可以用于冰箱保鲜,但不能用于微波炉加热。”

PVC保鲜膜常见于批发市场、农贸

市场和网上。其优点是透明性好、黏性高,弹性也不错;缺点是热稳定性差,高温下会释放出对人体健康不友好的增塑剂,因此不能包装肉类、熟食、高油脂食品等,特别是不能在高温条件下使用。目前,这种保鲜膜主要用于在常温下包装蔬菜和一些农产品。

PVDC保鲜膜具有保鲜度好、结实易贴附、能防止水分蒸发等特点,主要用于肉类、熟食、火腿等食品的包装保鲜。因为它的使用温度范围在-60℃至140℃之间,所以既可以用于冰箱保鲜,也能用于微波炉加热。不过,这种保鲜膜的成本偏高、加工难度大,市场占有率不高。

网传的保鲜膜“滋生细菌”“可能致癌”的消息,是不是真的呢? 专家表示,合格保鲜膜的安全性无须担忧。保鲜膜的作用是抑制而不是释放或滋生细菌等微生物,食物当中存在的细菌等微生物大多来自食物本身。食物在覆盖保鲜膜保存前就已被微生物侵入;保存环境不

洁净或温度过高;保鲜膜本身保存或使用不当,如存放环境灰尘较多、重复使用、手卫生较差等,会导致覆盖了保鲜膜的食物反而腐败更快。

谈及保鲜膜中最具争议性、最易引发担忧的PVC材质中的增塑剂问题,专家表示,世界卫生组织将增塑剂中的“邻苯二甲酸酯类”物质列为2B类致癌物,2B类致癌物经实验证明对动物有致癌作用,但对人的致癌作用不明确。世界卫生组织认为,一个60公斤体重的成人,终身每天摄入不超过1.5毫克“邻苯二甲酸酯类”物质就是安全的。尽管如此,我国《食品安全标准食品接触材料及制品用添加剂使用标准》(GB9685-2016)等国家标准和相关法规,对增塑剂的使用以及对保鲜膜的总迁移量(包括“邻苯二甲酸酯类”等与食品接触析出的化学物质质量)作出了非常严格的限定。也就是说,只要是符合国家相关标准的保鲜膜,就不会对健康造成危害。

消费提示

针对市场上名目繁多的保鲜膜类商品,天津市消协人士日前提醒市民购买时注意以下几点:

1.可根据保鲜膜的颜色、是否容易搓开等辅助辨别材质。一般来说,表面泛黄,用手揉搓不易展开的保鲜膜大都是PVC材质的,而PE材质的保鲜膜为白色,手搓后膜易打开。

2.要选择包装完好、表面平整,无气泡、无穿孔、无破裂、无杂质、无异物的保鲜膜,以方便使用。

3.注意生产日期及保质期,包装袋有破损或超出保质期的产品可能有细菌、霉菌滋生。

4.合格的保鲜膜没有任何异味,有味道不仅会和食物串味,还会影响食物安全,应避免购买和使用。

5.注意查看产品包装上是否有QS标志及生产许可证号。

据《今晚报》