

流鼻血时要仰头? 鼻炎可自愈? 权威专家“打假”

当我们面对身体不适时,往往会通过一些常识来解决,特别是对于很多长辈来说,利用常识解决问题成了习惯,你一定听过“鼻出血时头后仰”“耳朵进水就会发炎”等说法,这些所谓的“常识”都正确吗?广东省中医院耳鼻喉头颈科主任医师、学术带头人李云英教授给大家科普几个跟耳鼻喉科相关的常识及误区。



误区一:鼻炎可自愈,无需治疗

鼻炎的患病率远比你想象中要高,但生活中很多人对鼻炎的态度却是不用治,可以自愈。

急性鼻炎(感冒)确实有时能挺过去,因感冒本身是一种防御机制,是一个自愈的过程,有些可以不药而愈。

但急性鼻炎久治不愈很容易熬成慢性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎、咽喉炎、咳嗽、哮喘、头痛、头晕、记忆力差、嗅觉下降、鼻出血等。而且鼻炎也可能是属于过敏性鼻炎,在春秋换季之时,夏季吹空调后出现鼻痒、流鼻涕、喷嚏连连等症状,若不理它可能会进一步引发其他过敏性疾病,如哮喘,特应性皮炎等。

正确做法:慢性鼻炎、过敏性鼻炎患者更容易感冒导致急性发作,进入恶性循环,使鼻炎反复难愈。因此鼻炎患者要在症状比较轻的时候采取治疗措施,以免耽误最佳的治疗时机。生活上注意起居、保暖,多运动。不抠鼻子,不搓鼻。

误区二:鼻出血时头后仰

流鼻血很多人都经历过,尤其是在夏季,更容易上火流鼻血。还记得小时候流鼻血,大人总会说“赶紧把头仰起来”,小时候的我们大多照做不误,但这样真的是对的吗?

事实上,流鼻血时仰头不仅错误,

而且危险!流鼻血时仰头,血液会通过咽喉,进入食道、胃肠道,刺激肠胃让宝宝呕吐;出血量较多,血液还有可能流入气管,引起呼吸困难。

正确做法:将身体前倾,以手指按压出血侧数分钟,或以干净的卫生棉球填塞出血侧止血,最好不使用卫生纸,如出血较多且难以止血,应尽快到医院止血。

误区三:耳朵进水就会发炎

常常有人在洗澡或游泳后担心耳朵进水了,会不会发炎,会不会影响听力?甚至有人因为害怕游泳后耳朵进水导致中耳炎而不敢游泳。

正确做法:一般情况下,外耳道偶尔进点水,只要鼓膜完整无破损,水进入不了中耳腔,不会引发中耳炎。但如果水太脏,又没有及时清理,有可能导致中耳炎。所以在游泳时必须注意生理卫生,否则很容易引起外耳道炎,有耳痛、流水等,进而引发中耳炎。防止耳朵进水是预防耳病的重要手段,游泳时,可以将耳朵用耳塞堵住,若不慎进水,及时将耳道里的水清理干净,洗脸或洗澡的时候也要防止污水进入外耳道。只要及时清理,耳朵进水也没那么可怕。

误区四:耳鸣只要能忍,就无需治疗

耳鸣除了由耳朵本身病变引起,也有身体其他部位病变导致的。耳鸣一般是身体某个部位出现病变的信号,可能是突发性耳聋的信号之一,而且长期耳鸣还会影响人的心情和精神状态。

正确做法:形成耳鸣的原因相当复杂,需要详细分析检查病因,才能合理用药,有效治疗,所以耳鸣不是小问题,患者不容忽视。

误区五:小孩打鼾没问题

许多老百姓认为,人睡觉时都会打鼾,小朋友打鼾也不会是什么特别大的问题,但是时间久了后,会发现小孩的记忆力不佳,上课精神不集中,甚至面容有些改变,才带去医院检查治疗,这时可能已经为时已晚。腺样体肥大易诱发儿童鼾症、容易形成腺样体面容、易患气管炎、易造成儿童精神不振、反应迟钝、影响孩子的生长发育。

正确做法:腺样体肥大在儿童中发病率很高,会严重影响儿童的智力发育与身心健康,但因为许多父母经验不足,往往对该类疾病没有充分认识,导致延误治疗时机。

据央广网

炎炎夏日 给孩子合理选饮品

天气日渐炎热,给孩子们喝什么饮品好?可乐、果汁、白开水……家长到底有没有仔细想过这个问题?近日,广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽接受记者采访时表示,对于儿童而言,渴了,首先推荐的就是白开水。当孩子想喝甜饮料时,家长应充分认识到含糖饮料的危害,同时自己也要以身作则,不喝或少喝含糖饮料。

根据《中国居民膳食指南(2022版)》推荐,给孩子饮水,尤其是学龄儿童,每天应饮用足量的清洁卫生的白开水。在温和气候下,轻体力活动的6岁儿童应每天饮水800毫升,7岁~10岁儿童每天饮水1000毫升;11岁~13岁男生每天饮水1200毫升,女生1100毫升;14岁~17岁男生每天饮水1400毫升,女生1200毫升;在天气炎热、大量运动、出汗较多的时候,应适量增加饮水量。做到定时、少量多次饮水,不等口渴后再喝水,建议每一节课下课之后可补充100毫升~200毫升的水。

同时,作为儿童的重要营养补充,喝牛奶也是补充液体的一种方式。田爽指出,学龄儿童每天应摄入300毫升以上的液态奶或相当量的奶制品。“给孩子选饮品的时候,奶类不失为一种好选择,比如鲜奶、常温奶、酸奶等。其中酸奶要选择添加糖少一些的。乳糖不耐受的孩子,可以选择无乳糖的奶或者是酸奶。可以把牛奶当作日常膳食不可缺少的组成部分。任何时间都可以喝奶。”

当然有些孩子说“渴了”,可能也等于“饿了”。田爽指出,当孩子想喝可乐等甜饮料时,家长应充分认识到含糖饮料的危害,多数的饮料都含有添加糖,过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险,因此建议不喝含糖饮料,更不能用含糖饮料替代水。家长自己也要以身作则,不喝或少喝含糖饮料。

实在要买饮料的时候,专家建议可注意以下三个方面:

①选购时要看包装上面的营养成分表,选择碳水化合物低或含糖量低的饮料。

②喝完含糖饮料后要注意口腔卫生,用清水漱口。

③可通过增加身体活动来消耗含糖饮料提供的能量,避免其在体内转化成脂肪蓄积。以一瓶330毫升的含糖饮料为例,其中所含的能量约为150卡路里,一名50公斤体重的儿童,需要跑步约30分钟或快走75分钟,才能消耗掉这些热量。

据《羊城晚报》

老年人“食养”重在三大营养素

随着年龄增长,老年人的肌肉数量与功能、咀嚼、吞咽功能等均有衰退,消化能力下降,再加上不科学的饮食方式,老年人营养不良的风险增大。天津市疾控中心提示,在《中国居民膳食指南2022》中新增了“老年人膳食指南”,其中包含了65岁至79岁的一般老人及80岁及以上的高龄老年人两类人群的膳食指南。老年人要注意摄入营养均衡的食物,有助于改善营养状况,维护身体健康,提高生活质量。老年人可以通过改善三大营养素来进行“食养”。

更需要注意食物的多样化,食物应粗细搭配,除精制米、面外,适量增加燕麦、荞麦、玉米、红薯、山药等粗粮薯类食物。

蛋白质

有研究显示,人体从40岁开始,骨骼肌肌肉质量会以每10年减少8%的速度流失,且这种流失速度会随着年龄增加不断加剧。与青壮年比较,老年人蛋白质的需要量不仅在量的方面不能减少,在质的方面也应该增加更多的优质蛋白。因此,每天适量摄入鱼、虾、蛋、瘦肉、牛奶等富含蛋白质的动物性食物,对减缓肌肉流失尤为重要。《中国居民膳食指南2022》建议蛋白质的摄入量

为1.0g/(kg·d)~1.5g/(kg·d),其中动物性食物和豆制品中蛋白质需占一半以上。但肉类的脂肪以饱和脂肪酸居多,不宜过量食用。

脂肪

膳食脂肪总摄入量与心脑血管疾病发病率、死亡率成正相关。摄入脂肪过多,易引起胆固醇升高,导致动脉硬化、乳腺癌、结肠癌等。随着年龄的增长,老年人的胃、肠、胰腺的消化功能也随之减退,所以宜选择清淡易消化的膳食。每天控制动物内脏、肥肉、鸡皮、油炸食品等高胆固醇、高油脂食物的摄入。

据《今晚报》

碳水化合物

谷薯杂豆类是碳水化合物的主要来源,老年人在控制能量摄入的同时,

