

冬季天气干冷 当心鼻出血

打了一个喷嚏后,鼻血流得止不住……近3日来,湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科门诊接诊了10多例鼻出血的患者。湖南省人民医院马王堆院区耳鼻喉头颈外科三病区主任、主任医师王宁提醒,冬季干冷,是鼻出血的多发季节,可根据鼻出血的轻重缓急、出血部位、出血量及病因,选择不同的止血方法。

54岁女子一个喷嚏后,鼻血流得止不住

近日,54岁的长沙市民彭女士打了个喷嚏后鼻血流得止不住,便来到湖南省人民医院马王堆院区耳鼻喉头颈外科门诊就诊。接诊的王宁主任医师为其在鼻内镜下找到了出血点,进行了填塞止血。

彭女士表示,每到冬节,自己鼻子就特别干燥,时不时用手抠鼻子,导致鼻子经常出血,平常一下子就止血了,她并没太在意。这一次,她鼻子流血将近一个小时还没有止血,这才来到医院就诊。王宁发现,彭女士不仅两侧鼻腔前端黏膜充血、糜烂严重,而且有抠鼻、揉鼻的坏习惯,近期也一直在

服用抗血小板聚集的药物。经诊断,彭女士这次鼻出血是因为鼻腔干燥引发的出血,而服用抗血小板聚集药物是导致其流血不止的重要因素。

无独有偶,8岁的东东(化名)也遭遇了一次“惊心动魄”的鼻出血。上周的一天晚上,他和小朋友在小区玩耍,回家后并无异样,可第二天一早擤鼻时,他的右鼻腔突然出血不止。“当时孩子的鼻血流量很大。”东东妈妈说,用棉球填塞后,东东的鼻血还是往外渗,这下可把家人吓坏了,赶紧将东东送到医院。经查,东东的鼻中隔偏曲,鼻黏膜过于干燥后糜烂,局部血管

破裂而引起出血,采用电凝止血治疗后很快得到好转。

“冬季天气比较干燥,空气中的湿度比较小,鼻腔内毛细血管得不到滋润,是鼻出血的多发季节。”王宁介绍,最近3天,湖南省人民医院马王堆院区耳鼻喉头颈外科门诊就接诊了10多例鼻出血的患者。他表示,鼻出血是耳鼻喉科临床常见的急症之一,多数人认为鼻出血是鼻部黏膜破损所致,出现鼻出血也只是简单的“一堵了之”,忽视了对鼻出血病因的确诊,导致反复鼻出血,或耽误原发疾病的治疗。

冬季干冷,是鼻出血的多发季节

王宁解释,鼻子作为呼吸道的第一个门户,与外界环境直接接触,同时还起着加温、加湿空气的作用。通常情况下,大气温度是低于人体的,鼻腔要将吸进的外界空气加热到近似体温,防止直接吸入低温气体对下呼吸道气管、支气管黏膜造成伤害。另外,鼻子内部有大量可以分泌液体的腺体,成年人一天的分泌量约1000毫升,其中大部分是水分,空气流经鼻腔时与这些水分充分接触、混合,湿润程度大大提高。上述功能的实现都严重依赖于鼻腔里异常丰富而密集的血管网络。

但是,当这些或粗或细的血管受到损伤时,鼻出血就出现了,轻者鼻

涕里带着血丝,滴几滴血后很快就停了;重一点的血流如注,不停从鼻子往外淌,看起来不免让人惊慌。这样的出血如果短期内反复多次发生或一次出血来势凶猛,可能会出现头昏、心慌、乏力、面色发白、冒冷汗等贫血和休克前期的症状。当出血量为数百毫升以上,人体的代偿机制跟不上失血的速度时,就会因休克而昏倒、意识不清。

为什么冬季鼻子容易出血?王宁进一步解释,冬季气温下降,降水减少,空气变得干燥,需要更多血液流经鼻腔来加温、加湿干冷的空气,鼻子血管充血扩张,变得比平时更粗大才能满足身体的需要。但扩张的血管

更容易受到损伤破裂,干燥的气候会增加上呼吸道感染的概率,它又与过敏性鼻炎的高发时段叠加,导致鼻腔黏膜处于炎症、糜烂状态。而且,近来早晚温差大,忽冷忽热,鼻内毛细血管收缩、舒张,容易破裂出血。

除了天气等因素外,经常挖鼻、揉鼻、跌伤、碰撞等因素,会增加鼻腔黏膜机械损伤的概率。如果有急慢性鼻炎、过敏性鼻炎等,鼻腔炎症会使鼻腔黏膜反复被刺激,进而导致流鼻血情况的发生。另外鼻腔、鼻窦肿瘤也有反复的涕中带血或痰中带血的现象,需要特别重视。还有全身疾病如高血压、凝血功能障碍等疾病,都有可能引起鼻出血。

根据鼻出血的轻重缓急等,选择不同的止血方法

王宁提醒,如果发生鼻出血,尽量不要惊慌,保持镇定,避免血压波动太大加重出血;可根据鼻出血的轻重缓急、出血部位、出血量及病因,选择不同的止血方法。

指压法:适用于鼻腔前部的出血,尤其是儿童和青少年。方法是:患者取坐位、头部略前倾,用手指按压出血侧鼻翼或捏紧双侧鼻翼10至15分钟,同时嘱患者吐出口内血液,避免误咽。

冰敷法:用碎冰或冰毛巾冷敷额

部及额头,通过降低局部温度引起血管收缩,达到止血效果。

若鼻出血仍无法控制,应即刻就医院耳鼻喉科,做进一步的止血处置,防止出血过多引起休克。

王宁建议,预防鼻出血应注意以下几点:

鼻腔干燥者或在气候干燥时节,采用加湿器或生理盐水喷雾以增加鼻腔黏膜湿度,并采用中药滴鼻油保护鼻腔黏膜。

避免不良挖鼻和用力擤鼻,纠正幼儿挖鼻、揉鼻、把异物塞入鼻腔的不良习惯。

均衡饮食,清淡饮食,多吃新鲜的蔬菜和水果,多饮水,避免维生素缺乏。

积极治疗鼻炎、鼻窦炎等鼻腔原发疾病,有基础疾病的中老年人要遵医嘱服用降压药,控制好血压。

避免乱用、滥用鼻喷剂。

据《长沙晚报》

专家提醒: 目前儿童呼吸道感染 仍以病毒和肺炎支原体为主

近期呼吸道传染病高发,其中流感病毒阳性检出率上升明显。对此,在国家卫生健康委1月5日举行的新闻发布会上,专家表示,目前儿童呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主,其中病毒主要以流感病毒为主。

北京儿童医院主任医师王荃在发布会上介绍,儿童感染流感后以发热为主要表现,可伴有头痛、肌痛和全身不适等,还会有咳嗽、咽痛和流鼻涕等呼吸道症状。儿童的胃肠道症状会比成人更明显,如恶心、呕吐、腹泻和食欲不佳等。绝大多数儿童感染流感病毒后呈急性、自限性病程,一般发热2天至3天,一周左右痊愈,但有一部分孩子咳嗽的时间会比较长,还有一部分孩子的疲劳和乏力症状可能持续时间会长一些。

“感染流感病毒后,主要采取抗病毒和对症治疗。”王荃表示,家长应在医生的指导下尽早给孩子使用专门的抗流感病毒药物,尤其是发病48小时内。对症治疗主要以退热、缓解不适为主,家长可以根据孩子的年龄和体重,合理选择并规范使用退热药,还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等状况的药物。

据新华社电

当前南北方流感 99%以上为甲流 两种流感用药 适用情况有何不同?

中国疾控中心监测结果显示,当前南北方流感病毒阳性率99%以上为甲型H1N1流感亚型。随着流感感染人数增多,抗流感药物的销量近期也在持续增长。尤其是一种名为玛巴洛沙韦的药品受到了大家的追捧。玛巴洛沙韦是否真的人人适用,与另一种流感用药奥司他韦又有什么区别呢?

奥司他韦和玛巴洛沙韦目前被证实均可用于治疗甲流和乙流感染。北京大学人民医院药学部药师孙博洋介绍,玛巴洛沙韦作用机制和奥司他韦是不一样的,它是抑制了流感病毒的复制,让患者体内不再进病毒。奥司他韦血药浓度下降半衰期一般为6个到10个小时。玛巴洛沙韦单次给药之后,消除半衰期大约需要79个小时。两者由于药物机理不同,在给药方式方面有所区别。奥司他韦需要每天服用2次,连吃5天,玛巴洛沙韦全病程只需要给药一次。目前,奥司他韦胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人,干混悬剂的适用年龄更小,幼儿则按照体重具体计算给药。玛巴洛沙韦目前只批准了用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人。

医生提醒,婴幼儿感染后应优先考虑及时就医,在医生指导下用药,包括妊娠期、哺乳期患者,都应优先考虑用药安全问题。

据央视《新闻天下》

冬季如何进补? 听中医专家细说

一年中最冷的日子来了,不少市民都想在冬季进补。中医认为,冬季主藏,是进补的最佳时节。冬季人体阳气内藏,新陈代谢相对缓慢,营养物质能更多地转化为自身能量储存于体内,从而起到扶正固本、增强抵抗力的作用。

天津市中西医结合医院南开医院名中医馆主任戚经天接受记者采访时表示,在食物进补方面,可多食用温热性且富含营养的食材。例如羊肉,其味甘性温,能补肾壮阳、温中暖胃,可

用于治疗肾阳不足所致的腰膝酸软、畏寒怕冷等症,常见的有当归生姜羊肉汤,既能补血又能驱寒。又如红枣,具有补中益气、养血安神之效,可直接食用或搭配银耳等炖汤,能滋阴养颜。核桃则能补肾固精、润肠通便,是冬季补脑益肾的佳品,每日适量食用有益健康。

另外,中药材进补也有讲究。人参大补元气、补脾益肺,可切片含服或炖煮鸡汤,但实热证及正气不虚者忌服。阿胶滋阴补血、止血安胎,对血虚

萎黄、眩晕心悸等有良效,多制成阿胶糕食用,不过脾胃虚弱者需慎用。鹿茸壮肾阳、益精血,但因其药性温热,阴虚阳亢者不宜服用。冬日进补并非多多益善,需遵循适度原则,根据个人体质如阳虚、阴虚、气虚、血虚等差异进行有针对性的选择,且应避免与自身疾病或正在服用的药物冲突,最好在专业中医师的指导下合理进补,如此才能真正达到养生保健、增强体质的目的,安然度过寒冬并为来年的健康打下良好基础。

据《今晚报》