

从不足10%攀升至20%~30% 近期鼻出血患者激增

医生:防护过敏性鼻炎 需“内外兼修”

近期,宁波各大公园花海如潮,但浪漫背后却藏着健康隐患——近期因鼻出血就诊的患者数量激增。记者从宁波市医疗中心李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科叶栋主任医师处了解到,鼻出血患者比例从平日的不足10%攀升至20%~30%,其中过敏性鼻炎合并鼻出血是重灾区。他提醒:“花粉季叠加干燥天气,过敏人群的鼻腔正经历‘双重暴击’。”

赏花归来喷嚏不断 小心过敏性鼻炎“引爆”出血

“上午刚去樱花公园拍照,回家后鼻子痒得根本停不下打喷嚏!”30岁的李女士赏花回来第二天清晨,连续打喷嚏后鼻腔突然出血,自行塞入棉球止血,却一直淅淅沥沥出血,最终不得不求助鼻科专家。叶栋主任医师通过内窥镜

检查发现,李女士的鼻黏膜已严重水肿充血,表面附着大量分泌物,诊断为“过敏性鼻炎合并急性鼻出血”。

叶栋解释:“过敏性鼻炎患者接触花粉后,免疫系统会释放组胺等炎性物质,导致鼻黏膜充血肿

胀、毛细血管扩张。此时频繁打喷嚏或揉搓鼻子,就像反复撕扯‘充气的气球’,极易造成鼻黏膜破裂出血。”据统计,近期因类似症状就诊的患者中,约70%存在过敏性鼻炎病史,且超半数未规范用药控制。

干燥+花粉 让鼻腔经受双重“暴击”

宁波近期气温骤升,空气湿度跌破40%,鼻腔黏膜如同“干旱的土地”。叶栋提到,干燥环境会降低鼻黏膜的弹性,使血管脆性增加;而花粉季过敏原的持续刺激,又让鼻黏膜

长期处于炎症状态。“两者叠加时,一个喷嚏、一次揉鼻甚至用力擤鼻涕,都可能成为出血的导火索。”

值得警惕的是,许多患者像李女士一样,用棉球或纸巾填塞止血,反

而因摩擦加重创面。“棉球表面纤维粗糙,填入时可能将血痂撕脱,导致二次出血。”叶栋强调,部分患者仰头止血的行为更危险,“血液倒流可能呛入气管,甚至引发窒息。”

鼻出血后 记住三个“不”

针对春季过敏性鼻炎的高发趋势,叶栋提出了一系列防护建议。

进行物理隔断。外出佩戴口罩或鼻腔过滤器,可阻隔95%以上的花粉颗粒。早上10时到下午4时这段时间是花粉浓度高峰时段,应减少户外活动,远离密集花海。归家后立即用生理盐水冲洗鼻腔,

更换外衣并洗澡。室内湿度维持在50%~60%。也可以提前2周使用鼻用激素,降低黏膜炎症反应;同时口服抗组胺药缓解鼻痒、喷嚏。

鼻出血后,记住三个“不”:不仰头。身体前倾,低头让血液从鼻孔流出,防止倒流入喉;不填塞,捏压鼻翼(软骨质部分)10分钟,配合冰敷使颈部血管收缩止血;不拖延,若

20分钟未止或出血量大、伴随头晕,应立即就医。

叶栋提醒,许多年轻人将鼻出血视为小毛病,实际上反复出血可能引发贫血、长期炎症,甚至增加鼻咽癌风险。建议市民定期进行鼻腔镜检查,尤其是过敏体质和慢性鼻炎人群。

据《宁波晚报》

体温41.4℃! 春天也会得热射病? 医生:这种病不分季节

老张(化姓)怎么也没想到,自己居然在春天被夏日的典型疾病——热射病击倒了。所幸,经过宁波市镇海区中医医院急诊科和重症医学科的联合救治,老张目前已经脱离生命危险,还在医院接受进一步治疗。

老张今年56岁,长期在建筑工地上做水泥工。3月26日的户外气温达到了30℃多,老张午后连续在建筑工地露天工作几个小时后,突然眼前一黑,头晕昏迷,倒地不起,身上也有猝然倒地后的擦伤。工友们赶忙上前查看,发现老张面色苍白,体温异常升高,呼之不应,几乎失去了意识。下午3时30分左右,老张被工友紧急送到了该院急诊科。

“体温高达41.4℃,皮肤灼热,意识障碍,呼吸急促,多脏器功能衰竭,这是典型的热射病的症状!”该院急

诊科医生立即开展抢救,进行了查体、降温等初步处理后,老张马上被转入该院ICU(重症医学科)接受进一步抢救治疗。

气管插管、呼吸机辅助通气、亚低温治疗、补液抗休克……一系列抢救措施轮番开展,数小时后,老张的生命体征及实验室指标逐步趋于平稳,身体的抽搐和抵抗动作也慢慢地减弱,目前正在进一步治疗中。

宁波市镇海区中医医院ICU副主任医师王锐介绍,3月气候多变,昼夜温差可达10℃以上,单气温骤升容易使人因未及时减衣而导致散热障碍。建筑工人等户外劳动者受传统“春寒”观念影响,可能穿着厚重衣物,叠加长时间体力劳动,产热与散热失衡风险骤增。大多数人误以为“春天不会中暑”,忽略了头

晕、乏力等预警信号,导致病情恶化。老人儿童、慢病体弱患者尤其要注意。

王锐强调,热射病不分季节,即使春季气温看似温和,如果忽视防护,高温高湿环境仍可能致命。市民要注意户外作业时间,适当补充水分,定时休息,防止发生中暑及更为严重的情况。一旦出现高热、无汗、意识模糊等症状,必须立即降温并送医。

据《宁波晚报》



□星空有约

4月1日将迎 “年度最大蛾眉月”

新华社南京3月31日电(记者 王珏 朱筱)4月1日将迎来本年度最大的一弯蛾眉月。如果天气晴好,当天傍晚日落后至月落前,公众能看到一弯似柳叶新裁般的月亮悬挂夜空,这也是本年度最大的蛾眉月。

什么是蛾眉月?为什么有“年度最大蛾眉月”?天文科普专家为您详解。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,人们在地球上能看到月亮呈现周而复始的圆缺变化,这一现象称为月相,即月球的“相貌”,平均变化周期是29.53天。月相随着太阳、地球、月球的相对位置不断变化而改变。“当日、地、月三者连线的夹角为45度时,我们看到的月相就是蛾眉月。”

“蛾眉月是月相周期中的一个阶段,它在农历上半月和下半月各出现一次,分为新月蛾眉月和残月蛾眉月。”王科超解释,新月蛾眉月一般在农历初三、初四前后的黄昏时分出现,亮面朝西,像一个反写的英文字母“C”;而残月蛾眉月则在农历二十五、二十六的黎明前出现,亮面朝东,呈“C”状。唐代诗人白居易描写的“可怜九月初三夜,露似真珠月似弓”就是新月蛾眉月的景象。

所谓“年度最大蛾眉月”,指的是月相为蛾眉月时,月球同时运行至近地点附近,此时蛾眉月的视直径较大。王科超说,月球围绕地球公转的轨道近似椭圆形,在运行过程中,其距离地球时远时近。通常蛾眉月出现时,月亮与地球的平均距离约为38.4万公里,而今年4月1日“最大蛾眉月”出现时,月亮与地球的距离约为36.3万公里。

由于农历乙巳蛇年是农历闰年,有13个月份,因而蛾眉月会出现13次。4月1日的蛾眉月是13次蛾眉月中离地球最近的一次,也是2025年度离地球最近的一次,其视直径比最小蛾眉月大10%以上。王科超建议,当天公众可选择日落时分,向西南方向观测,此时月亮较为明亮,即使在城市中也就能看到。

□科普时间

研究发现象海豹曾广泛 分布于新西兰全境

一项最新国际研究表明,在人类抵达新西兰之前,一种独特的象海豹族群已在当地繁衍生息,并广泛分布于新西兰全境。这一研究结果不仅揭示了象海豹在新西兰的历史,还为研究生态系统如何应对气候变化和人类活动提供了重要线索。

新西兰奥塔戈大学古遗传学实验室的研究人员表示,象海豹中的亚种之一南象海豹是南大洋生态系统的重要组成部分,也是衡量该地区环境健康状况的关键指示物种。如今,南象海豹在新西兰已不常见。

然而,在利用古遗传学技术研究了新西兰、澳大利亚塔斯马尼亚和南极洲数千年前的标本后,研究团队认为,南象海豹曾经遍布整个南大洋,它们在史前时期的活动范围从新西兰最北端的雷英加角一直延伸至最南端的布拉夫角。

据新华社