

# 秋季干燥 鼻子“闹情绪” 教你3个养护鼻子的实用方法

27岁的王先生,近半个月以来频繁流鼻血,甚至一度让家人担心不已,最后去医院才发现自己是鼻黏膜糜烂导致的出血……

随着秋风渐起,天气逐渐变得干燥,不少人会发现自己的鼻子开始“闹情绪”,特别是那些原本就有些敏感的鼻子动不动就流血。秋季为何鼻子容易出血?我们又该如何应对呢? 应急总医院耳鼻喉科主任韦新法教大家几个“安抚”鼻子的小妙招。

## 秋季鼻子出血的幕后推手

空气干燥 秋季空气湿度低,鼻腔内的黏膜容易失去水分,变得干燥而脆弱。当受到外界轻微刺激时,如打喷嚏、擤鼻涕等,就可能导致血管破裂出血。

过敏性鼻炎 秋季是过敏性鼻炎的高发季节,当人体暴露于某些过敏原(如花粉、尘螨等)时,鼻黏膜会发生过敏反应,出现充血、水肿等症状,进而增加出血的风险。

不良生活习惯 如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕等,这些行为都会损伤鼻黏膜,增加出血的风险。

潜在健康问题 虽然不常见,但某些疾病,如鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲等,也可能在秋季因干燥而加重,导致鼻子出血。

## 见招拆招缓解鼻出血

保持鼻腔湿润 多喝水可以增强体内血液循环,改善鼻腔干燥症状。建议采取少量多次的方式饮水;使用加湿器增加室内空气湿度,可使鼻腔黏膜保持湿润;

此外,用无碘盐和温水勾兑成生理盐水,灌入洗鼻壶中冲洗鼻腔,既能清洁鼻腔,又能起到消炎杀菌的作用。

改善生活习惯 减少挖鼻次数,避免将手上的细菌、病毒带入鼻腔,加重鼻黏膜的炎症;适当穿宽松的薄睡衣,可减少夜间鼻腔黏膜水分的蒸发;从夏天开始坚持用冷水洗鼻子,增强鼻腔的抗病能力。

调整饮食 多吃新鲜蔬果,如黄瓜、西瓜、梨、苹果、莲藕等食物富含维生素和水分,有助于缓解鼻腔干燥;尽量少食辛辣刺激食物,如辣椒、生姜、大蒜等可能加重鼻腔干燥和出血。

药物治疗 对于过敏性鼻炎患者,可在医生指导下使用抗过敏药物进行治疗,如特非拉丁、苯海拉明等。鼻黏膜干燥严重者,可使用复方薄荷油滴鼻液、红霉素软膏等药物涂抹鼻腔,以缓解症状。

就医检查 如果鼻子出血频繁且不易止血,应及时就医检查,排除鼻腔肿瘤、血液系统疾病等可能。在医生指导下进行鼻内镜检查和血液检查,明确病因后进行针对性治疗。

## 养护鼻子的三个实用方法

热敷法缓解干燥 把毛巾浸入热水中,充分浸湿后拧干至不滴水状态。注意水温不要过高,以免烫伤皮肤;将热毛巾轻轻敷在鼻子上,覆盖鼻翼两侧和鼻梁部位。保持热敷状态约5-10分钟,让热气渗透鼻腔黏膜,促进血液循环;如果感觉舒适,可以重复热敷几次。但每次热敷之间要间隔一段时间,让皮肤自然冷却。

注意事项:热敷后不要立即用冷水洗脸或吹冷风,以免刺激皮肤。

穴位按摩促进血液循环 迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。找准穴位后用食指或中指轻轻按压鼻翼两侧的迎香穴,找到酸胀感明显的位置。以指腹为着力点,顺时针方向轻轻按摩迎香穴约30-60秒。然后换另一侧鼻孔进行同样的操作。根据个人情况,可以重复按摩几次以增强效果。但注意力要适中,避免用力过猛导致皮肤受损。

注意事项:按摩前要确保手部清洁无菌,避免将细菌带入鼻腔。按摩时要保持呼吸自然顺畅,不要憋气或用力呼吸。如果按摩过程中出现不适或症状加重,应立即停止按摩并就医。

常备止血物品 家庭小药箱中要常备干净的医用棉球或纱布、适量的止血药物(如云南白药粉等,但需在医生指导下使用)。

当鼻子出血较多时,应立即用干净的医用棉球或纱布轻轻塞入出血的鼻孔中,进行压迫止血。注意不要用力过猛以免损伤鼻腔黏膜。保持压迫状态约5-10分钟,让血液凝固并封闭出血点。其间可以轻轻捏住鼻翼两侧以加强止血效果。止血时要保持冷静不要慌张,以免加重出血情况。

止血后观察一段时间,确认出血是否已经完全停止。如果仍有少量出血或反复出血,应及时就医检查。

注意事项:如果出血量大或难以止血应及时就医以免延误病情。

(摘自《北京青年报》)

# 十问心脏健康 莫做“伤心”事

心脏是人体最重要的器官之一,它像一台不知疲倦的发动机,每天跳动10万次左右,将足够的血液持续不断泵到全身,以满足人体日常活动的需求。

近年来,急性心肌梗死是心血管疾病中最为危急的疾病,亦是引起心源性猝死的主要原因。

更令人忧心的是,心血管疾病呈年轻化趋势,中青年猝死比例明显上升。

心源性猝死是一种凶险且常见的心血管疾病,占总死亡率的10%~20%。据国家心血管病中心统计,我国心源性猝死的年发病率为41.84/10万,每年心源性猝死病例约54.4万例,其中90%发生在医院外,发病后10分钟内如果得不到有效抢救就会死亡。近年来,年轻人猝死事件频发,守护心脏健康,莫做“伤心”事。

## 问题1:猝死危险因素有哪些

心源性猝死的危险因素包括不可改变的因素,如年龄、性别、猝死家族史等;可改变的因素,如高血压、糖尿病、负面情绪刺激、肥胖、吸烟、酗酒、睡眠呼吸暂停综合征以及严重的电解质紊乱等。

心源性猝死存在明显的性别差异,男性发生风险在任何年龄段均高于女性;在中青年人群中,男性心源性猝死发生率是女性的4-7倍;女性心脏事件的发生年龄晚于男性10-20年,这与两性之间的性激素差异密切相关。

另有研究表明,10年吸烟史可使猝死风险增加2-3倍,烟草中尼古丁可直接作用于冠状动脉和心肌,造成冠状动脉痉挛和心肌受损。体重增加及肥胖(BMI 身体质量指数≥28)与猝死发生也密切相关。患有严重睡眠呼吸暂停综合征者,夜间猝死风险明显增加。

## 问题2:猝死原因有哪些

打个简单的比方,心脏就像一个房子:水路即冠状动脉血管,如果狭窄严重就是冠心病,全部堵住就会得心肌梗死;电路即心脏传导系统,可出现各种心律失常,如房颤、室性心动过速、房室传导阻滞等;房型结构即心脏结构,如心肌的厚薄、心腔的扩大或缩小、缺损等,其中任何一个部分有问题都可能造成致命后果。

冠状动脉性疾病包括冠状动脉异常的慢性粥样硬化病变(俗称心肌缺血、冠心病),急性活动性病变如斑块破裂、急性血栓(俗称急性心肌梗死);冠脉的各种畸形,如严重的心肌桥、冠脉开口异常等;心肌肥厚(如肥厚梗阻性心肌病,是很多运动员猝死的原因)、炎症或浸润性疾病、心脏瓣膜疾病以及电生理、结构异常的情况都可能引起心源性猝死。

## 问题3:心脏骤停是猝死吗

不是。心脏骤停最常见的原因是心室颤动,它在心脏骤停原因中占50%~80%。重度持续性心动过缓、心脏停搏、无脉搏性电活动占心脏骤停原因的20%~30%。换句话说,心脏跳得太快或太慢都可能致命。心源性猝死是心脏骤停的一个直接后果,如果迅速施救,可以挽回患者生命,所以心脏骤停不代表一定会发生猝死。

## 问题4:猝死前有什么症状

冠心病伴发的心源性猝死占总体猝死的70%~75%。猝死前,患者可能出现胸闷、胸痛,常表现为胸前区压榨样疼痛,可伴有大汗、恶心、呕吐、乏力、头昏等,有些人可能出现“濒死感”。由于心脏骤停导致脑部缺血缺氧,部分患者会出现短暂意识丧失和癫痫样抽搐,称为“阿-斯发作”,可伴有大小便失禁,如果没被及时救治,就会发生猝死。

## 问题5:猝死多发生在什么年龄段

猝死可以发生在任何年龄段。猝死的初始发生高峰期一般在出生后的前6个月(婴儿猝死综合征),然后开始急剧下降,在儿童和青少年时期保持在较低水平。到了30岁以上,猝死发病率开始逐渐上升,在45岁~75岁人群中达到第二个高峰,此时猝死在成年人中的发病率达到了2/1000。成年人中心源性猝死的发生率随年龄增加而升高,35岁及以上成年人中心源性猝死发生率是30岁以下人群的100倍。

遗传性心律失常综合征是导致青少年和青壮年猝死最常见的原因。对于某些疾病如肥厚型心肌病,心源性猝死的发生风险会在青春后期显著增加。

## 问题6:猝死常发生于什么时间段

猝死可以发生在任何时段。因体内存在时间生物钟,不同时段通过生物钟对心源性猝死可能产生三种规律性影响(日、周、季)。首先是日周期,将24小时分成4个时间段,晨起时间段(6-12点)的心源性猝死发生率最高;在周周期规律中,则以周一为全周心源性猝死的高发时间;而在季周期中,冬季是心源性猝死的高发季节。

## 问题7:年轻人也会猝死吗

答案是肯定的。很多年轻人常因身体没有严重预警症状,进而忽视健康。少数人可能会出现心悸、乏力、胸闷、气短、胸痛、头晕、恶心等症状,因为不了解自身家族史、病史等,从而耽误就诊时间;或者有些人明知自己有健康问题,却放弃了有效的干预措施。

## 问题8:年轻人猝死原因有哪些

简单说,最常见的是“房型结构”和“电路”出了问题。肥厚型心肌病仍是引起年轻人猝死的最常见结构性原因。其他引起心源性猝死的结构性原因包括心肌炎、先天性心脏病和冠状动脉疾病。结构性心脏畸形约占心源性猝死病例的70%,另外30%心源性猝死病例尸检解剖正常,提示心律失常是死亡原因。

## 问题9:猝死与家族病史有关吗

家族史很重要。年轻人的心源性猝死临床评估应该包括病史和全面的三代家族谱系,包括死亡前的活动、体力活动水平、死亡前的症状及死亡家族史等。一般人群中超过95%的心脏遗传性疾病为常染色体显性遗传,因此一级亲属有50%的概率遗传相同的基因突变。所有心源性猝死患者的一级亲属、肯定携带者和有症状的亲属都应该详细了解病史和家族史,接受体格检查、静息/运动心电图和超声心动图检查,再根据临床情况作进一步检查。

## 问题10:如何判断猝死危险因素

关注自身状况。凡出现过心悸、头昏、胸闷、胸痛等情况的,要考虑到身体在发送预警信号,及时就医。

定期体检及时筛查危险因素,包括高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、心血管疾病家族史等,控制好危险因素,尽量规避。

规范治疗已有的疾病。比如冠心病,要了解血管狭窄的程度,斑块是否稳定等;对于心肌病,要了解心肌有没有梗阻,心脏收缩舒张能力等。如果心脏射血分数值太低,猝死风险会增高,需要及时干预。保持良好的生活习惯和心态,这对于守护心脏健康也很重要。

(摘自:文汇报)

# 你知道吗? 不仅腰上会长带状疱疹,耳朵上也会长!

说到带状疱疹,大家一般会想到“缠腰龙”,即带状疱疹。还有人听说“缠腰龙长一圈会死人”!其实,带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘一带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。它是一种自限性疾病,经过几周的发展就会被免疫系统抵抗,然后就自然消退了。

今天带大家了解一下耳带状疱疹。

## 你听说过耳带状疱疹吗

耳带状疱疹是由面神经膝状神经节疱疹病毒感染所引起的一组特殊症状。病毒入侵膝状神经节可导致鼓膜疱疹,表现为耳痛、面瘫及愈合后听力障碍。

## 耳带状疱疹的临床表现有哪些

耳带状疱疹常发生于受凉、疲劳、身体免疫力下降后,起病初期会出现全身不适、低热、头痛及食欲不振等前驱症状,随后出现耳郭、耳内和耳周疼痛,非常剧烈,继而耳甲腔、外耳道、耳周出现疱疹,严重者还会出现面瘫。面瘫开始多为不完全性,数日或2~3周可迅速发展为完全性面瘫,一般10~14天为高峰期。此外,患者还可伴有耳鸣、感音神经性聋、眩晕及平衡性失调等。疱疹和面瘫出现的时间可先后不一,多数患者疱疹出现在前,因耳痛前来就诊,两者相隔1周及以上。

## 耳带状疱疹应该如何治疗

治疗上遵循“糖皮质激素+抗病毒药+镇痛药+抗眩晕药+局部皮肤治疗”原则,局部皮肤可用阿昔洛韦乳膏涂抹。

## 患病后日常生活中应该注意些什么

由于疼痛,患者有时会不自觉地抓挠,所以患者勿留指甲,也勿用力触碰耳周,防止因局部摩擦引起疼痛,建议取健侧卧位,以防患侧受压。



带状疱疹

如果疼痛加剧,应及时给予对症处理。耳道及皮肤表面水泡破裂、外耳道有液体流出时,可在医生指导下用无菌棉签蘸0.9%氯化钠溶液清洗擦拭。外耳道创面用消炎软膏外涂,每天3~4次。

患者还要多喝水和补充足够的水分。饮食上宜清淡,忌吃油腻的食物,多吃豆制品和鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜。

## 哪些是带状疱疹的易感人群

所有年龄段人群都有可能患上带状疱疹。随着年龄的增长,人体的免疫系统也会逐渐退化,容易患此病。此外,肿瘤、艾滋病患者由于自身因素或用药,导致身体免疫力低下,对水痘一带状疱疹病毒抵抗力小,也会患此病。

(摘自:人民卫生出版社)

# 解决拖延,从喜欢自己开始

我怎么评价我自己? 一个字:懒。我绝对是个拖延症晚期——“懒癌”患者。我几乎天天都在问自己,我是“懒癌”发作了吗? 为什么什么都不想做? 总是在最后期限将就一下完成了任务?

回想过去的几年,我经常拖延。短短的时间怎么能把任务完成得周全? 我感觉我就是“懒癌”晚期,任何人都帮不了我,我现在在学校里也没法学习,以后我可怎么办? 同学们都在学习,而我整天都在拖延。

我常常想,如果结束自己的生命,让“懒癌”跟我一起消失该多好? 而我又没有勇气。那样的话,所有的人都会笑话我就是个懦夫,我到底该怎么办?

本来想和朋友说说我自己的困扰,没想到朋友一个个都在说我也是干什么都拖延,和我一样。听说这是病态心理,所以我们要结伴而行,去找找心理医生。

心理医生这样说:“越来越拖延的原因有很多。”

首先是你想逃避。或许去面对任务和执行任务对于你而言是一件烦心事,你不想让自己心烦,于是你启动了一种自我保护的本能。或许,通过拖延你避免了

立刻面对烦躁与焦虑。这时的拖延只是短暂的舒适感,拖延的结果是任务越攒越多,当不得不面对的时刻来临时你会更加崩溃。所以,你了解自己吗? 如果你了解了拖延的来龙去脉,或许不会对自己的生活有更好的安排?

其次可能是追求完美的倾向在影响你。因为你害怕不完美的结果,探讨这个问题时,不得不问:“你是完美主义者吗?”举个例子,有人害怕高考考不到自己理想的大学,干脆放弃考试,理由是既然知道自己的不完美结局,那还考试干嘛,不考试就没有不完美,有这样的心态,通常就是完美主义,只要自认为不完美就干脆不付出。所以,对完美主义者而言,拖延的结果就是放弃。

再次或许是对目标任务的认知不到位。或许你看清这个任务对你有尤其重要的意义,或许会不再拖延。你对于自己的任务如何看待或许与自身的认知度和情绪影响有关,比如,你看待一项任务只看到自己付出,并没有长远性,立刻就会拖延任务的进展,又或者说只要有任务分配给你,你都会立刻因突如其来

安排而烦躁加反抗,焦虑加排斥,这些情绪一定会影响任务的完成进度。即将出现的应对方式就是拖延,说到底,你有可能既盲目短视又习惯焦虑。

如何解决拖延呢?

如果要探讨问题的深层次意义,就内心真实的想法而言,站在自己的立场,拖延、懒、讨厌突如其来被安排,没什么大不了。毕竟完成任务的过程确实有痛苦感,拖延恰好是逃避和完成自治的重要环节。

解决拖延或许可从积极的角度看待它。心理医生这样看待拖延:拖延本身并无好坏之分,有拖延更不代表自己出现了心理障碍,如果拖延是从心疼自己、爱自己出发,那就拖延好了。

解决不了拖延,不过度放大也可以。如果从拖延逐渐演化成对自己的厌恶感,并且焦虑不安,甚至因为拖延而看不起自己或者不恰当地评价自己,进而丧失心疼自己、爱自己的能力,那你就需要尝试寻求帮助,在此情况下,心理治疗后会得到改善。

(摘自:科普中国)

# “老寒腿”怎么防? 建议做到四个“早”

膝骨关节炎,听起来可能有些陌生,但说到“老寒腿”,相信很多人都有所耳闻。其实,膝骨关节炎就是“老寒腿”的学名,它是一种慢性退行性关节疾病,主要影响膝关节软骨和周围组织,导致关节疼痛、僵硬、肿胀及活动受限。就像机器轴承用久了会磨损一样,我们的膝关节也会随着年龄的增长而逐渐老化。

而早期膝骨关节炎(EKOA),顾名思义,就是膝关节病变的早期阶段。在这个阶段,关节软骨及软骨下骨等组织仅有轻微的磨损,尚未出现严重损伤。如果不及时采取预防和治疗措施,疾病可能会迅速恶化,进展到中期或者晚期关节炎,出现关节畸形,会严重影响生活质量。

## 一、早重视 这些症状不容忽视

早期膝骨关节炎的症状常常不典型,但只要我们细心观察,还是能够发现一些蛛丝马迹的:轻度疼痛:在活动时或站立较长时间后,膝关节处可能出现轻微的疼痛感,休息后通常能缓解。

僵硬感:早晨起床或久坐后,膝关节会感觉僵硬,活动一下就好了,但一般不会超过1小时。

轻微肿胀:在深蹲时可能会感觉膝关节后方有酸胀感。

关节响声:活动关节时可能会听到“咔嚓”的声音,这是软骨损伤后不平整的两个关节面之间相互摩擦导致的。

活动受限:上下楼梯或长时间行走时,膝关节会有刺痛、打软”等不适感,严重时无法继续运动。

哪些情况容易中招?

年龄:岁月不饶人,随着年龄的增长,膝关节的软骨会逐渐老化,丧失活力,变得更脆,加剧关节的退变过程。早期膝骨关节炎可能出现在40岁左右。

性别:女性比男性更常发生膝骨关节炎,研究表明可能与女性年龄增长后雌激素减少有关。

肥胖:体重过重会增加膝关节的负担,长期过度的机械负荷会对膝关节软骨造成损伤。此外,肥胖会使全身组织处于一种“促炎状态”,这也可能导致关节疼痛的加剧。

遗传:如果家族中有膝骨关节炎病史,患病风险可能会更高。

运动方式:不当的运动方式会导致关节的损伤,进而促进骨关节炎的发生。

## 二、早诊断 别让这些疾病“浑水摸鱼”

医生会根据病史、症状、体格检查和影像学检查来诊断早期膝骨关节炎。通过X射线观察关节间隙的改变以及有无骨质形成的迹象;通过磁共振成像(MRI)进一步检查软骨、软骨下骨骨髓、半月板等组织结构的早期病变。当然,还会结合年龄、胖瘦情况、职业、生活和运动习惯等综合考虑。

由于膝关节是人体最复杂的关节之一,涉及膝关节的疾病也种类繁多。当怀疑早期膝骨关节炎时,还需要和其他引发膝关节炎的疾病相鉴别,比如膝关节外伤性损伤、类风湿性关节炎、痛风性关节炎等。这些疾病虽然都会引起膝关节炎,但它们的病因、症状和治疗方式都有所不同,是完全不一样的疾病。

此外,中医将早期膝骨关节炎归为“痹症”范畴,认为其发病与气血运行不畅、外感寒湿之邪等因素有关。根据不同的证型(如气滞血瘀证型、寒湿痹阻证型等),中医会采用不同的治疗方法,如推拿、针灸、中药等,以达到舒筋活络、缓解疼痛的目的。

## 三、早干预 早治疗 效果特别好

针对早期膝骨关节炎,早干预和早治疗至关重要。我们可以通过以下方式来缓解疼痛、延缓疾病进展、提高生活质量:

健康教育:早期膝骨关节炎属于慢性劳损性疾病,需要长期的注意和干预,只有全面了解疾病病因、危险因素、治疗方式,提高重视程度,才能在未来的生活中消除误解,积极主动参与到预防和治疗中来。

生活方式调整:

1. 肥胖的朋友注意减重:建议设定小目标,如3个月至半年减重5%至10%,可以明显感觉到关节疼痛、肿胀、发僵等症状的

缓解;

2. 改变不良的生活和运动习惯:避免长时间负重屈膝的动作,如跑、跳、蹲、爬楼、爬山等,同时也要避免长期缺乏锻炼时突然进行高强度运动,很容易造成运动中的损伤;

3. 科学运动:很多人错误地认为,膝骨关节炎是因为关节“老化磨损”了,要减少活动。事实上,合理的运动不仅能够增强关节周围肌肉的力量,提高膝关节的稳定性,还可以减轻早期膝骨关节炎的疼痛和发僵感,效果甚至和口服消炎止痛类药物相当。推荐步行、慢跑、游泳、水中行走、非负重的下肢肌肉力量训练等。中医的练功和导引如太极拳、易筋经、八段锦等也是非常推荐的。要注意规律坚持、循序渐进、逐步加强、量力而行。

膝关节辅具,使用手杖、拐杖等辅具可以分担膝关节的负担,缓解症状的同时延缓疾病的进展。

物理治疗:通过热敷、水疗等方式促进膝关节局部血液循环,减轻炎症反应。

药物治疗:在医生指导下使用非甾体抗炎药、局部外用辣椒碱、关节腔注射等药物缓解疼痛和控制炎症。

中医疗法和中药治疗:通过推拿、针灸、中药等方式改善膝关节炎症状。

总之,早期膝骨关节炎并不可怕,只要我们早重视、早识别、早干预、早治疗,就能有效守护我们的膝关节健康,让我们一起行动起来,为自己的健康生活努力吧。

(摘自:中国新闻网)