

## 经常流鼻血是怎么回事?

记得小时候,只要有人流鼻血,“经验丰富”的长辈就会让他马上仰起头,然后在他头上拍点凉水,接着用纸巾卷成一小根塞进鼻子里,这就算止住血了。然而,这种延续多年的做法到底对不对呢?



鼻出血的原因是综合性的,有局部的因素,也有全身的因素。

### ●局部因素

25%-50%的鼻出血都是鼻腔局部因素引起的。这其中,干燥性鼻炎、急性鼻炎、鼻窦炎、萎缩性鼻炎等炎症问题,皆可引起鼻出血。

此外,梅毒、麻风病、结核病等疾病,均可引起黏膜扩张以及糜烂和溃疡,所以也会导致鼻出血。

炎症因素之外,鼻部的外伤,比如挖鼻孔、擤鼻涕、鼻腔异物都会引起出血。此外,鼻部区域的擦伤或者颅前窝及颅中窝颅底骨折,都会导致鼻出血。外部环境和气温的变化,导致鼻粘膜血管破裂,也会导致出血。再者,鼻窦以及鼻咽部的肿瘤疾病,在发展到一定阶段后,也会

导致出血。

### ●全身因素

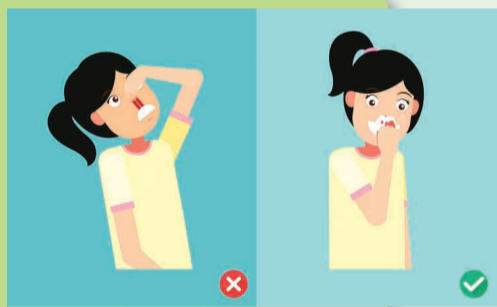
流感、血热、麻疹、疟疾、鼻白喉等疾病会引起出血。高血压等心血管疾病,也会引发剧烈的出血。血液中缺乏维生素C/K也会引起出血。

凝血功能障碍,血小板减少性紫癜以及白血病,也会引起鼻出血。此外,某些中毒情况下,内分泌失调,也都可以引发鼻出血。

有些鼻出血的情况下会出现血块,多数情况下,血块是鼻涕被染红了,而且血块有时候连着出血部位,血块清除后,出血点直接暴露在空气中,如果出血量不大的话,血小板凝固,出血就会渐渐停止。

### 鼻出血的原因

### 科学止鼻血的好方法



出现鼻出血的症状后,人们往往会采取仰头、塞纸巾的方式进行止血,可事实上这些方法并不科学。

仰头虽然不会使得鼻血流出外面,但却会顺着鼻腔流到咽喉部位,而且出血的情况并没有止住。如果出血的情况较为严重的话,大量的血液流到咽喉区域,反倒会引起咳嗽等呼吸道不适的症状。

塞纸巾堵住,由于使用的纸巾或者棉球并不干净,没有经过无菌处理,而鼻腔内本来就已经破损,细菌等病原体更容易引起感染,从而产生更大的负面风险。

再者,平常人们都没有经过医学训练,一旦塞的方式不对,反倒可能会导致塞进去的东西取不出来,变成鼻腔异物。

科学的止血方式,可以试试下面的一些小方法。

**冷敷止血:**用冷毛巾或者冰袋小心地

敷在鼻翼两侧,温度降低血管收缩,出血点凝固就相对较快。此外,冷毛巾冰敷前额及后颈区域,也能起到止血的效果。

**按压鼻翼:**按压和捏紧鼻翼两侧10-15分钟左右,期间不松手,可以达到一定的止血效果。

**棉签止血:**用消毒后的棉签清洁鼻孔,然后再用干净的棉签蘸取适量香油,涂抹在出血点,并适当的进行按压,通常几分钟后可以达到止血效果。

**举手止血:**出血之后将手举过头顶,如果是左鼻孔出血举右手,右鼻孔出血举左手,两个鼻孔出血举双手。

此外在出血之后,要保持情绪的的稳定,这样也有助于缓解出血。不过需要注意的是,上述方法只能针对不严重的出血,如果出血量大,出血情况严重的话,则要马上到医院进行处理。

### 如何预防流鼻血

#### ★保持鼻腔滋润

空气干燥的时候,可以在屋内放一盆水,也可以使用空气加湿器,保持空气的湿润。日常还要保持充足的饮水,也能起到预防鼻腔干燥的效果。

#### ★不要随意挖鼻孔

有些人尤其是儿童,有挖鼻孔的不良习惯,一方面这不干净卫生,容易将一些细菌带入鼻腔。另一方面,挖鼻孔容易刺激鼻腔粘膜,导致粘膜破裂或者拉扯到鼻毛引起感染而出血。

#### ★保证维生素的充分

在饮食层面,要多吃蔬菜水果,这样能够保证维生素的充分,从而有助于预防鼻出血。此外,饮食清淡和容易吸收的食物,也有助于营养的均衡吸收。

最后要注意的是,引起鼻出血的原因很多,如果反复的发生出血的情况,则要及时到医院就诊,以排除是其他疾病导致的出血。只有提高警惕,才能保证身体的健康。

来源:新浪网

### 这个病青睐两类人

经过仔细询问和一番检查,医生发现前来就诊的学生患者都有一个习惯,长时间低头、斜着坐在书桌前写作业和看手机。日子久了,患者就逐渐出现了右侧胳膊一用力,肩胛骨内侧就疼痛的情况,并且按压肩胛骨内侧也有明显的压痛点。

学生和伏案工作者这种情况比较常见,主要由于长时间姿势不平衡、缺乏运动,可能会对脊柱、肌肉和韧带造成压力,导致颈肩背肌肉疲劳,肩胛骨和脊柱之间出现疼痛。

### 揪出疼痛的始作俑者

肩胛骨是一个倒置的三角形扁骨,位于胸廓的后面,介于第2至第7肋之间。当附近的骨骼、肌肉、肌腱、神经等组织受到创伤或压迫导致炎症时,肩胛骨区域容易引起疼痛。

#### ●肌肉紧张和结节

肩胛骨内缘疼痛最常见的原因是菱形肌紧张或肌肉结节。菱形肌具有内收肩胛骨,并使肩胛骨上提、下旋以及协助前锯肌将肩胛骨贴于胸廓的作用。当长期姿势不当、体力劳作过度或运动过快时,会导致菱形肌、筋膜及韧带受到牵拉,血供受阻,代谢产物积聚过多,形成结节或钙化点,而引起菱形肌炎症、粘连。

#### ●肌肉对肩胛背神经的卡压

斜角肌、肩胛提肌紧张、压力增加或挛缩往往引起肩胛背神经卡压。肩胛背神经卡压通常表现为肩胛骨内侧有牵拉感,肩背不适、酸胀,但难以说出具体位置。

#### ●椎间盘源性疼痛

当颈部椎间盘的外层(纤维环)撕裂和内层(髓核)向外渗漏时,会发生颈椎间盘突出。下段的颈椎椎间盘或上背部胸椎椎间盘突出容易出现肩胛骨或临近区域的放射性疼痛。

#### ●颈神经后支病变

颈神经后支绕相应的椎间关节向后走行,第6、7、8颈神经的后支分布于颈半棘肌、头半棘肌、竖脊肌和棘突间肌。当颈椎小关节病变卡压颈神经后支时,会出现肩胛骨内侧缘及附近区域的疼痛。

### 疼别忍着 该治得治

如果有肩胛骨内侧疼痛的症状,请不要忽视。以下是一些预防和缓解肩胛骨区疼痛的建议:

#### ●调整姿势

保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头或斜靠。工作和学习时,每隔30至60分钟起身活动一下。

#### ●加强锻炼

进行肩颈背部的肌肉锻炼,如游泳、瑜伽或针对性的拉伸运动,以增强肌肉力量和柔韧性。

#### ●热敷和按摩

使用热敷和按摩可以缓解肌肉紧张,促进血液循环,减轻疼痛。

#### ●寻求专业帮助

如果疼痛持续或加重,建议尽早去就诊。专业医生可以通过详细的体格检查和影像学资料,准确诊断病因,并制定个性化的治疗方案。通过药物治疗、物理治疗、注射疗法、微创治疗等多种手段,帮助缓解疼痛,恢复正常生活。

来源:网易

