

鼻子最易受到的这些伤害, 你了解吗?



鼻子作为呼吸系统的第一道关口,受到伤害的机会远比你想象得要多。也许就是我们平时一个不经意的动作,一个小小的习惯,就可能影响鼻子健康。事实上,鼻子是全身发病率最高的器官之一,但易被人忽视。常见的鼻部疾病有哪些?在日常生活中如何护好我们的鼻子?下面就和小编一起来了解一下吧。



过敏性鼻炎高发,注意躲和防

“晨起喷嚏不断、鼻塞,时有头痛。”最近,市民刘先生的过敏性鼻炎又如期发作了,每年的3、4月份和夏末秋初都是他最难熬的季节。

春季正是踏青好时节,但对于一些人来说,必须“能藏多严实就藏多严实”,那就是像刘先生这样的过敏性鼻炎患者。医学专家指出,根据发病时间,过敏性鼻炎分为常年性和季节性两种,其中以春秋季节为多。引起季节性过敏性鼻炎发病的祸首多为花粉,其中,春季以木本植物花粉为主,主要有榆树、杨树和柳树等。

很多过敏性鼻炎“老病号”觉得,反正也不能根治,就忍着吧,等熬过了过敏季就好了,所以并不重视治疗。其实,过敏性疾病如果没有进行规范、系统性治疗,病情往往会出现反复、迁延不愈,甚至可能发展成危险的过敏性哮喘。

对过敏体质人群来说,减轻季节性过敏的首要方式,是尽量避开过敏原。通常12时~16时为花粉浓度最高时段,易过敏者在这些时段应尽量避免外出。如需外出应佩戴口罩,回家更换衣物,及时用清水清洗脸、眼及鼻腔。开窗通风选择花粉浓度低、风小的时段。易感人群应牢记每年过敏性鼻炎发生的时间,在过敏季来临前提早做好预防准备。

鼻子不通气,还要警惕鼻息肉

如果你经常出现鼻子不通气、闻不到味道、打喷嚏、说话有鼻音,排除鼻炎外,还应警惕鼻息肉。

鼻息肉为耳鼻喉科常见疾病,一般认为鼻息肉遗传因素、慢性感染和过敏性鼻炎、哮喘等是诱发鼻息肉的主要原因。有些鼻息肉若长期不治疗,可能会出现下列症状:鼻塞,嗅觉不灵敏,甚至闻不到味道;流鼻涕严重,伴有鼻痒、打喷嚏,并出现阻塞性的鼻音、睡眠打鼾和张口呼吸;合并鼻窦炎,出现鼻部、

耳部、面部的胀痛或头痛。

专家介绍,鼻息肉较小时,可用皮质激素喷雾剂喷鼻并持续观察;如果息肉较大、症状重,可做鼻内镜下鼻息肉切除术。但是,如果只切除了鼻息肉不治疗鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎等相关疾病,有些鼻息肉术后可能会复发。

鼻出血很常见,正确止血很重要

几乎所有人在日常生活中都会遇见鼻出血,尤其是儿童。鼻子为什么会出血?鼻腔表面有一层黏膜覆盖,平时负责维持鼻腔呼吸、调节温度等。黏膜内有血管,当血管破裂就会造成鼻出血,而血管破裂主要由鼻腔局部因素和全身因素决定。

除由鼻黏膜干燥引发外,鼻中隔偏曲、鼻腔肿瘤、高血压、血液系统疾病等,都可能引发鼻出血。有慢性鼻炎、过敏性鼻炎史的人更容易流鼻血。如果是鼻腔单纯干燥导致的出血,可用一些油剂药物治疗,如常用的复方薄荷油滴鼻剂。也可选择生理性海水鼻腔喷雾喷鼻,以达到湿润鼻腔黏膜的作用。

发现鼻出血如何应对?当鼻出血量不大时,正确的做法是,不要慌张,略微前倾低头,用大拇指指腹按压出血侧的鼻翼至鼻中隔前端5~10分钟,使之压迫出血点达到止血目的。还可以用冷毛巾敷前额或者后颈部,通过冷敷收缩血管,减缓出血。严重的鼻出血,通过上述方法无法止血的,要立即去医院进一步检查和治疗。

儿童感冒易引发鼻窦炎

鼻子不通气,老是流脓鼻涕,这是10岁的彤彤近一个月来出现的症状。彤彤妈最初以为孩子是感冒,并没太重视。直到最近彤彤又喊着头痛,食欲也较差,彤彤妈这才带孩子去医院检查,发现孩子竟是患上了鼻窦炎。

专家介绍,鼻窦炎在儿童发育期间十分常见,导致鼻窦感染的病原菌,一般为细菌和病毒,偶尔有真菌感染。儿童病毒性上呼吸道感染引发的急性鼻窦炎最常见,其中部分患儿可发展成慢性鼻窦炎。如果儿童的免疫功能下降,或者是体内营养物质缺乏、身体受寒、过于劳累,都会诱发儿童鼻窦炎的出现。另外,儿童腺样体肥大、过敏性鼻炎等也容易引起鼻窦炎。

家长该如何及早发现孩子患有鼻窦炎呢?鼻窦炎患儿常出现鼻塞,并伴有流出脓性黏液鼻涕、咳嗽、头痛等现象。患儿一般还会出现听力和嗅觉改变、睡不踏实等问题。有些鼻窦炎急性发作的孩子,可能会并发化脓性中耳炎。

对鼻窦炎,最重要的是做好预防。要注意做好鼻腔卫生,及时规范治疗急性慢性鼻炎、鼻腔疾病或邻近器官的炎症;还要注意提高机体免疫力,适当加强体育锻炼,减少感冒等上呼吸道感染的机会。

小贴士 日常如何爱护鼻子?

轻柔对待鼻子,不揉不抠不用力擤鼻子,保护脆弱的鼻黏膜。

加强自身体质和抵抗能力,经常锻炼,用冷水洗脸,加强鼻部的御寒能力。

感冒一定要及时治疗,很多鼻部疾病是由于感冒病情的不断恶化演变而成。

保持鼻腔湿润,在干燥季节尤其要注意多饮水,必要时使用加湿器。平时注意补充维生素A、维生素B2、维生素C,这也有助于维护鼻黏膜的健康。

不要随意使用滴鼻药。市面上销售的部分滴鼻药含有血管收缩剂,经常使用会导致鼻腔内纤毛不可逆倒伏等不良反应。

来源:人民网

春季防治骨质疏松 这些常识要牢记

春季气候温和宜人,适合进行户外活动,是预防骨质疏松的好时节。

骨质疏松是一种骨骼疾病,指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏,导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况,会增加骨折的风险。骨质疏松是老年人常见的疾病,但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。专家建议,多吃含钙量高的食物如奶制品和豆制品,以及富含维生素C的食物,如新鲜的蔬菜和水果,适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少,还可以改善

肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动及抗阻运动,推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。阳光能够促进体内活性维生素D的生成,有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11时到下午15时,每次15到30分钟,每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。专家建议,在日常生活中要保持地面的干燥,清理过道上的杂物;座椅不能太软、太低;浴室要做好防湿滑措施,加装稳固的扶手并放置防滑垫;老年人外出时也要注意安全。

来源:光明网

