

每到深秋时节,42岁的林女士就很苦恼,因为总是感觉到鼻腔干燥,时不时还会出血。到耳鼻喉科就诊检查后,医生说林女士是干燥性鼻炎,除了药物治疗外,还嘱咐她平时多喝水,在屋内放置加湿器,保持空气湿润。

秋季多风,天气干燥,导致很多人口干舌燥,鼻腔干燥刺痒,有些人除了鼻子干燥,还伴有鼻塞、头疼,甚至是鼻腔干痂变多或鼻出血等症状。那你就要注意了,很有可能是干燥性鼻炎找上门了!

秋天鼻子干燥还总出血

小心干燥性鼻炎找上你



保持鼻腔湿润很重要

在治疗干燥性鼻炎的同时,邓斌建议日常生活中应对鼻子做好自我防护。感觉到鼻干、鼻痒时不要经常用手挖鼻,这样做会损伤鼻黏膜。正确的做法是每天清洗鼻腔,将结痂浸软然后取出。气候干燥时出门应戴口罩,减少鼻腔内水分的散失。

另外,要注意增加室内湿度。可以用加湿器,或经常用清水拖地,也可在室内养些植物。感觉鼻腔干燥时,可以将一杯开水放到口鼻处,让蒸汽湿润鼻腔。

小贴士

还可以每天做鼻部按摩。用拇指、食指夹住鼻根两侧,用力向下拉,由上而下连拉12次。此法可促使鼻黏膜的血液循环,有利于鼻黏膜的正常分泌,保持鼻腔的湿润。

容易鼻腔干燥甚至鼻出血的人群,应少食热性食物,炒货干货也建议少吃,此类食物易产生燥热。

干燥的秋冬季更需注意饮食清淡,应该多吃富含维生素的水果蔬菜。比如苹果、橘子、猕猴桃、西红柿、小白菜等水果蔬菜,能补充体内的各种维生素,对于增强身体抵抗力、促进血液循环、预防鼻出血、缓解鼻腔干燥都是有好处的。

有这些常见症状请提高警惕

正常情况下,我们的鼻腔每天要分泌出大量的黏液,用于湿润鼻黏膜,以此保护我们的呼吸道。但干燥性鼻炎发作时,吸入的空气没有被湿润,这些干燥的空气不断带走我们鼻腔内的水分,又直接被吸入肺部,这就像是大地龟裂、到处尘土飞扬一样给人一种干干的烦躁感。据宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍,干燥性鼻炎患者常见的表现包括以下几个:

1. 鼻腔干燥感是主要症状,患者呼吸区鼻黏膜腺体萎缩、退变、粘液分泌减少,鼻部、咽部都感觉干燥。

2. 鼻腔内分泌物黏稠,常附着于鼻黏膜

上,难以清除易形成结痂,如果鼻黏膜有溃疡会使干燥加剧。

3. 鼻腔刺痒,有异物感,常引起打喷嚏,儿童常表现为喜欢揉鼻子、抠鼻子。由于鼻腔干燥毛细血管变脆,挖鼻子、擤鼻子、咳嗽、打喷嚏可引起少量鼻出血,使鼻中隔溃疡或穿孔出血几率增加。

值得注意的是,干燥性鼻炎的鼻塞是一种假性鼻塞。患者会自己感觉鼻塞,这是因为鼻黏膜干燥、萎缩或痂皮覆盖,导致鼻黏膜表面感觉迟钝,感觉不到空气的进入,进而产生了“鼻塞”的错觉。

鼻腔太干这样应对

据邓斌医生介绍,一般干燥性鼻炎病情较轻可采用药物治疗局部,可在专业医生的指导下,局部可用油剂滴鼻液,如复方薄荷油、鼻软膏等,切勿用血管收缩剂。此外,也可以进行鼻腔冲洗,每天一次。内服鱼肝油丸、维生素B2,维生素B2能促进细胞的正常新陈代谢。也可以内服维生素C,维生素C对毛细血管壁有保护作用。

干燥性鼻炎较重给患者造成较大痛苦的,可以采用微创手术治疗,低温等离子微创消融术治疗干燥性鼻炎,可以保持局部黏膜组织结构的安全性,并能有效减轻术后水肿与疼痛。

干燥性鼻炎是如何发生的?

很多人可能并不了解干燥性鼻炎,其实它是鼻炎的一种类型。为何会得干燥性鼻炎呢?邓斌分析,首先是环境因素,气候过冷、过热,工作或生活环境空气干燥、多粉尘等,都是干燥性鼻炎发生的最主要原因。

不良的饮食生活习惯,如长期饮酒、吸烟、嗜食辛辣等,也容易诱发干燥性鼻炎。另外,缺乏营养、长期便秘、慢性贫血,以及其他全身性慢性疾病,也容易诱发干燥性鼻炎。

提醒

不及时治疗可能发展为萎缩性鼻炎

干燥性鼻炎经过治疗一般可以治愈,但如果没有得到及时治疗,可能会发展为萎缩性鼻炎。萎缩性鼻炎的症状比干燥性鼻炎要严重得多,向下蔓延至咽喉、气管,可致黏膜干燥,分泌物减少,出现脓痂、咽干、声嘶及刺激性干咳等,也可累及咽鼓管发生耳鸣、重听等症状,鼻腔内会伴有恶臭和嗅觉障碍,严重时甚至会导致下鼻甲萎缩。

(据《银川晚报》刘威)

吸电子烟同样伤眼睛 无论使用频率高还是低



远离烟草
呵护健康

加拿大一项新的研究发现,年轻人吸电子烟与吸香烟一样,均可导致他们的眼睛出现问题。

自2014年以来,电子烟成为美国年轻人中

最普遍的烟草产品,而这与血压升高、心率异常、双肺空气阻力、免疫系统反应等相关。加拿大麦吉尔大学研究人员招募了美国4351名年龄在13岁至24岁之间的吸烟者,根据他们吸香烟、电子烟或两者兼吸的情况进行分类。

结果显示,有50.2%的参与者一生中至少吸过一次电子烟,36.5%的人一生中至少吸过一次香烟。过去30天仅吸香烟的人,可能患上更为严重和更为经常的视力模糊,仅吸过一次烟的

人,也可能出现严重的眼睛烧伤、灼痛、视力模糊;而同时吸香烟和电子烟的人,有严重或非常严重的眼部症状,甚至每天都有眼部症状出现。

研究表明,无论香烟和电子烟的使用频率如何,既吸香烟又吸电子烟者出现眼部症状的风险都在增加。研究人员猜测这是由于氧化应激所致,可能与眼部血管收缩有关,未来将开展进一步研究以验证该结论。

(据《北京日报》王信强)