

询医问药 >>>

# 增强身体免疫力 预防鼻炎鼻窦炎



业界动态 >>>

石家庄赵女士咨询:

最近鼻塞、流脓涕、头痛,去医院检查后,医生说我患的是鼻窦炎。我想咨询一下,鼻窦炎跟鼻炎有什么区别,日常生活中,应该怎样预防鼻炎鼻窦炎?

白求恩国际和平医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师邸斌回答:

鼻炎鼻窦炎是冬季高发病,在门诊就诊的病人中,很大一部分人分不清鼻炎和鼻窦炎,由于和感冒症状很相似,常常被患者忽视。

鼻窦炎是指鼻窦内的病变,整个鼻窦一般分为四个部分:额窦、筛窦、蝶窦和上颌窦,上颌窦是分布在眼睛下面对称的比较大的两块空间,也是鼻窦炎病变的常见部位,发病时常常会伴随前额部的抽痛。

而鼻炎一般是指鼻腔的黏膜炎症。这两种炎症发展为慢性病后,都会出现常年鼻塞、多涕、耳鸣、记忆力减退等症状。鼻窦炎出现流鼻涕、头疼的情况往往会比鼻炎更重一些,而且一旦出现不良病变也非常难以发现。

## 警惕 感冒可能会“拖”成鼻炎鼻窦炎

临床上很多鼻炎鼻窦炎都是由感冒治疗不及时导致的。鼻窦在鼻腔内是有开口的,如果感冒了没有及时治疗,会引起急性鼻炎,而急性鼻炎会使鼻粘膜发炎、水肿,这就就会使鼻窦在鼻腔中的开口被堵塞,鼻窦口阻塞后,分泌物流不出来,积在窦腔,就会导致急性鼻炎鼻窦炎。

如果感冒7—10天后,还有鼻塞、流脓涕、头痛等症状,就要警惕急性鼻炎鼻窦炎的发生。“如果急性鼻炎鼻窦炎延误了最佳治疗时机,或对其

没有进行彻底治疗,导致疾病反复发作,就会使急性鼻炎鼻窦炎转化为慢性,治疗难度就会增大。”邸斌说,如果鼻炎症状严重,已经影响到正常生活,就要通过手术治疗了。

鼻炎鼻窦炎的症状和感冒很像,大家如何区分呢?邸斌表示,主要从两点区分,病程不同:鼻炎鼻窦炎持续的时间长;

症状不同:感冒是流清鼻涕,打喷嚏;鼻炎鼻窦炎则会出现感染、流黄鼻涕、长时间的不通气、头疼等症状。

## 预防 加强体育锻炼 增强身体免疫力

由于多数的鼻炎鼻窦炎和感冒都有一定的关系,所以平时要注意加强体育锻炼,多做户外运动,增强身体的免疫力和耐寒能力;

注意气候的变化,及时增减衣物,防止感冒和急性鼻炎的发生;

如果经常感冒或感冒长时间不好,应及早就医,不要自己随便

用药,要在专科医生的指导下进行规范治疗;

当鼻炎鼻窦炎找上门时,要谨遵医嘱,症状轻时可吃药控制,症状严重时要进行手术。平时可以用温的生理盐水清洗鼻腔,也可购买专业的脉冲洗鼻器和洗鼻盐(无碘),清洗鼻腔。

## 首批救治开始报名 医大一院今年计划救治1500名先心病儿童

本报讯(通讯员 王保中、杨雅莹)日前,河北医科大学第一医院发布信息:作为该院爱心公益的第一张名片——先心病儿童救治工程,2018年将再度发力,全年计划救助治疗1500名先心病儿童,对我省10个深度贫困县和家庭贫困的先心病患儿,将实施全免费救助治疗。今年首批救助100名患儿,即日起开始报名,报名咨询电话:0311—85917120、85917197。

2018年,河北医科大学第一医院的先心病救治爱心工程将联合公益基金和爱心组织对贫困家庭实施精准帮扶、医疗脱贫,在我省的国家级和省级贫困县开展广泛的先心病免费普查,及时发现和救治贫困患儿。此次首批100名先心病儿童救治,将有20名免费救治名额面向我省的国家贫困县。

健康提示 >>>

## 专家:冬季,老年人易发“夜间低血糖”

记者从长沙市中心医院获悉,近期,医院接诊的发生夜间低血糖的患者增多。专家提醒,冬季是夜间低血糖的高发期,由于气温较低,寒冷空气刺激人体的血管收缩,心率加快,容易引起血压、血糖不稳定,许多中老年人易出现夜间低血糖。

长沙市中心医院老年医学科副主任、副主任医师李泽华说,老年患者发生低血糖,与其生理特点有关。老年人肾功能减退,激素调节与监控能力较差,肠道吸收减慢,都导致低血糖风险增加。

李泽华提醒,在冬季,糖尿病患者因为控制饮食和使用降糖药,在冬季能量需求变大时,如果不能及时获得补充,就更容易发生低血糖,进一步诱发心脑血管疾病,造成脑细胞损伤,严重者危及生命。

李泽华建议,低血糖症状表现为出汗、心慌、饥饿感,另外还有虚弱、头昏、烦躁、皮肤苍白、肌肉颤抖、视物模糊、思维异常、焦虑、行为异常等问题,严重者可发生昏迷、癫痫样发作等。但是患者夜间发生低血糖,往往在睡梦中,不会像白天那样感到出汗、饥饿,而是表现为多梦、做噩梦。

专家提醒,老年人特别是糖尿病患者要做好夜间血糖监测。如果发生低血糖也不要紧张。轻、中度症状性低血糖患者可立即口服15至20克葡萄糖,最理想的是给予葡萄糖片,其次还可以喝含糖果汁、牛奶、吃糖果或进餐,临床症状一般在5至20分钟内缓解。如果患者进餐后症状仍未缓解,应及时就诊。(新华社)

## 脚踝是人体第二心脏 别冻着

医师介绍,冬天穿露脚踝八分裤,寒冷会刺激下焦,引起风湿病、骨性关节炎等疾病,女孩还容易导致痛经,或者是宫寒。这样追求美付出的是健康!

东南大学附属中大医院中医骨伤科主任屈留新解释,脚踝部位分布着淋巴管、血管、神经等近十个重要的组织,被称为人体的第二心脏,加上现在天气寒冷,如果经常把脚踝露出来,不仅会引发踝关节炎,还会使抗病能力下降而导致感冒。

东南大学附属中大医院中医骨科副主任医师陆军说,脚踝承受着全身的重量,是人体比较脆弱的地方,对外伤缺乏缓冲,很容易受到各种伤害。再加上踝关节周围软组织少,局部血液循环

较差,如果再不加以保护,很容易着凉而引发疾病。而能不能露脚踝,还要看个人体质,不要盲目去效仿。

北京东直门医院妇科主任医师郭志强认为,女性冬天穿得少,受寒后会影响到身体的血液循环,从而影响正常的生理活动。正所谓百病从寒起,很多疾病是冻出来的。爱美也要注意保暖。

河南中医药大学第一附属医院名老中医王新志说,如果你不愿意穿着长腿裤子,可以买一个护踝戴在脚上,既可以帮助脚踝保暖,促进血液循环,也可预防运动伤害,保护关节。或者是在穿鞋的时候,尽量选择挡风的高腰鞋,而不要为了美观选择脚踝裸露的鞋穿。此外,洗完澡或脚时,要及时擦干,如果脚上挂着水珠就在屋里溜达,或马虎擦擦,还可能引发感冒。如果已经感觉有受寒的迹象,晚上最好能用热水泡泡脚,加点干姜或艾叶都有温经通络的作用。

(健康时报)



## 乐享健康大讲堂 精彩继续

本报讯(记者 檀亚楠)1月20日(星期六)上午9:00—11:00,河北省中医院将在综合门诊楼5层会议室举办公益讲座,由脾胃病一科副主任郎晓猛主讲《结肠保健常识》。届时,参加讲座的人将免费获得小礼品、科室相关资料等,先到先得,广大朋友还可以携带以往病历资料和检查结果,讲座结束后向专家现场咨询相关问题。

为更好地帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。