

积极预防冬季鼻窦炎

——访大同新和医院耳鼻喉科主任乔泰峰

本报记者 武珍珍

在中国,慢性鼻窦炎的总体患病率达到了8%。冬季是鼻窦炎的高发季节,主要是因为冷空气、气候干燥和病毒流行的共同作用。

大同新和医院耳鼻喉科主任乔泰峰提醒,鼻窦炎的主要症状表现为全身和局部症状。鼻窦炎的全身症状包括畏寒、发热、食欲减退或精神不振、记忆力减退;局部症状主要包括鼻塞、流脓涕、局部疼痛以及嗅觉与味觉减退。若出现鼻塞加重、脓涕增多、高烧、眼部肿胀或发红、剧烈的头痛等症状,应立即前往医院就诊。

鼻窦炎是一种由病毒、细菌或真菌引发的鼻窦感染,且是一种常见的鼻科疾病。乔泰峰介绍,鼻窦炎根据时长可分为急性鼻窦炎和慢性鼻窦炎,常见症状包括鼻塞、流脓涕、头痛以及嗅觉减退甚至丧失。鼻窦炎并无传染性和遗传性,病人普遍面临发病风险,但儿童和老人等全身抵抗能力较低的人群发病率更高。

乔泰峰表示,治疗鼻窦炎的主要原则包括根除病因、控制感染、解除通气障碍以及预防并发症。针对急性鼻窦炎,大部分患者可以通过药物治疗进行短期治愈。对于慢性鼻窦炎,若药物治疗无明显改善,则可以考虑手术治疗。少数患者因为特异性体质、阿司匹林不耐受症状等情况,较难治愈。鼻窦炎可能存在的并发症包括引发咽部、扁桃体以及下呼吸道等部位的炎症,甚至引发眼部并发症或颅内并发症,导致视力下降甚至失明的严重后果。因此需要及时识别、治疗鼻窦炎。

冬季是鼻窦炎的高发季节,做好预防可以有效减少发作。乔泰峰建议,针对冬季鼻窦炎的预防指南,可以从以下几个方面入手——

核心原则:保持鼻腔温暖湿润与清洁

乔泰峰提醒,保持鼻腔温暖湿润与清洁,这是预防冬季鼻窦炎的重中之重。

1. 戴口罩:

作用:直接温暖和湿润吸入的冷空气,减少冷空气对鼻腔黏膜的刺激;同时能阻挡病毒、细菌和空气中的污染物。

建议:在出入室内外温差大的环境、乘坐公共交通或前往人群密集场所时,务必佩戴。

2. 保持鼻腔湿润:

使用生理盐水/海水喷雾:每天早晚或从室外进入室内后,用生理盐水喷雾清洗鼻腔,可以有效冲走粘液、过敏原和病菌,保持鼻黏膜湿润。

增加空气湿度:在办公室或家中使用加湿器,将室内湿度维持在40%-50%之间,这能有效防止鼻腔干燥。

蒸汽吸入:在淋浴时呼吸温热的水蒸气,或者打一盆热水,用毛巾盖住头部呼吸蒸汽5-10分钟,有助于湿润和疏通鼻窦。

3. 注意保暖,避免骤冷骤热:

出门时戴好围巾或穿高领衣物,保护颈部和口鼻。

从温暖的室内到寒冷的室外时,可以稍作停留,让身体有个适应过程。

增强自身免疫力阻断感染源

乔泰峰表示,在日常生活中要增强自身免疫力,阻断感染源——

均衡饮食,多喝水:

多吃富含维生素C(如橙子、猕猴桃)和抗氧化剂(如深色蔬菜)的食物,增强免疫力。保证充足的饮水量,这能使鼻腔分泌物保持稀薄,更容易排出,防止堵塞。

充足睡眠,适度锻炼:

避免熬夜,保证高质量的睡眠,这是免疫系统修复和增强的关键。

规律进行适度的体育锻炼,如快走、慢跑、瑜伽、跳绳等,能改善血液循环,增强抵抗力。

避免接触或远离刺激物和过敏原

乔泰峰建议,在生活中尽量避免接触或远离刺激物和过敏原——

1. 远离过敏原:

如果你是过敏体质,冬季在室内的时间变长,需注意防范尘螨、霉菌、宠物皮屑等。勤换洗床单被套,使用防螨用品,保持室内清洁通风。

2. 避开污染和刺激物:

避免吸烟和二手烟,烟雾会严重刺激鼻腔和鼻窦黏膜。

在空气污染严重的日子,尽量减少户外活动。

养成良好的生活习惯

乔泰峰提醒平时养成良好的生活习惯——

1. 正确擤鼻涕:

用手指压住一侧鼻孔,轻轻擤另一侧,然后换边。切忌同时按住两个鼻孔用力擤,否则容易将带有病菌的鼻涕“擤”进鼻窦,引发感染。

2. 保证鼻窦引流通畅:

如果感到轻微的鼻塞,可以尝试用温毛巾热敷鼻部,或轻柔按摩鼻翼两侧,帮助缓解充血,促进引流。

总之,预防冬季鼻窦炎=外部防护(口罩、保湿)+内部增强(免疫力)+习惯养成(卫生、保暖)。

乔泰峰提醒,如果已经出现了以下症状,可能已经发展为急性鼻窦炎,建议及时就医——

感冒症状超过10天没有改善,甚至加重;流黄色或绿色的浓鼻涕;面部(眼眶下、前额)持续性的胀痛或压痛;嗅觉显著减退或消失;伴有发烧、头痛等症状。

希望这些详细的建议帮大家安然度过冬季,远离鼻窦炎的困扰!

频繁胸痛原是胃食管反流

入冬后天气变冷,市民蒋阿姨减少了外出活动,饮食节奏也因此被打乱,她一天只吃两顿,却顿顿吃到腹胀打饱嗝才停,中午大鱼大肉等油腻食物管够,晚上子女还为老人囤了大量桂花糕、蜜橘等作为加餐。吃完后,蒋阿姨习惯直接窝在沙发上睡觉,睡醒了又继续吃。短短1个月,体重涨了近10斤。更让她崩溃的是,近一周频

繁出现胸痛,“总觉得胸口压得慌,会不会是心脏病?”带着这份恐惧,蒋阿姨先后辗转多家医院检查,结果却均显示正常,可胸痛症状并未缓解。近日,家人带她来到大同新建康医院消化内科就诊。

接诊的刘晋宝医生检查确认其心电图、血清肌酶谱均无异常,又为其完善冠脉CTA检查,排除心脏病可能。随后,医生

耐心追问病史,分析心梗胸痛多为压榨性,常伴随胸闷、大汗,且多见于有高血压、糖尿病等慢性病的人群,而蒋阿姨无基础病、无家族史,胸痛时还伴有反酸、嗝气等,诊断她患上了胃食管反流病。

刘晋宝解释,正是过量油腻、甜食刺激胃酸反流,加上焦虑情绪加重症状,才导致了频繁胸痛。于是,该院消化内科团队根据蒋阿姨的胃镜结果,制定了“调整饮食+规律用药”的治疗方案。医生为她规划每日三餐的合理分量,明确避开甜腻、油腻食物,同时搭配对症药物。次日,蒋阿姨的胸痛症状明显缓解,反酸等不适也有所减轻。

胃食管反流病是常见消化病,常由胃内容物反流至食管引发不适。刘晋宝强调,过饱、吃辛辣甜腻食物、喝咖啡浓茶等不当饮食习惯;肥胖、不运动、睡前吃加餐、弯腰或仰卧姿势久等不当生活习惯以及精神紧张、吸烟喝酒、长期便秘等均容易诱发并加重此病。

他提醒,若出现胸痛伴随反酸、烧心的症状,可先调整生活方式,如睡前3小时不进食、将床头抬高10~15厘米、超重人群积极减重、戒烟戒酒。若调整后症状仍未缓解,需及时到医院就诊。

(王瑞芳)

老年溢脂性角化病——身体的善意提醒

细胞增生异常。

治疗老年性溢脂性角化病的方法有很多,张主任说。首先是注意观察等待,对于典型的、无症状的老年溢脂性角化病,通常无需治疗,定期观察即可。如果出现瘙痒、形状面积等变化比较明显的情形,应及时就医。目前,治疗老年溢脂性角化病的主要有以下几种方法:

1. 冷冻治疗:使用液氮冷冻去除病变,适用于较小、较薄的病变。
2. 刮除法:局部麻醉后用特殊器械刮除。
3. 电灼术:使用高频电流烧灼去除。
4. 激光治疗:适用于较平坦的病变,恢复快,疤痕风险低。
5. 药物治疗:外用维A酸、 α -羟基酸等可能有助于减轻症状,但效果有限。

选择治疗方式主要看病变的位置、大小和厚度,是否影响外观或功能,是否有恶变迹象,患者的年龄和整体健康状况等。

老年溢脂性角化病本身是良性病变,预后良好,但需要注意以下几点:定期自我检查、做好防晒保护、避免刺激皮肤、及时随诊、关注皮肤变化、保持健康生活方式、做好心理调适,不必过度焦虑。

张主任最后提醒,虽然老年溢脂性角化病本身是良性的,但有时可能与皮肤癌(如黑色素瘤、基底细胞癌)外观相似。专业鉴别诊断至关重要,应及时找医生咨询。正确认识老年溢脂性角化病,既不忽视它的存在,也不过度担忧,才是保持皮肤健康与舒适的科学态度。

(孙晓娟)

当你注意到皮肤上悄然出现“斑点”,而且面积在不断变大,厚度也在增加时,不必过度恐慌,那可能是老年溢脂性角化病在发出提醒信号。这种常见的皮肤变化通常是无害的,但了解它、识别它,防止它对自己的皮肤以致身体健康形成危害,还是很有必要的。就此,记者采访了市三医院烧伤整形科主任张胜利。

张胜利首先介绍了什么是老年溢脂性角化病。他指出,老年溢脂性角化病是一种常见的良性皮肤增生,多见于中老年人。它并非真正的“疣”,也不是皮肤癌,而是皮肤角质细胞过度增生形成的表皮良性肿瘤。虽然名字中带有“溢脂”,但它与皮脂分泌并无直接关联。这种皮肤变化有几个明显特征:

1. 外观多样:初期为扁平、边界清晰的淡褐色斑点,逐渐隆起形成表面粗糙的斑块,颜色可从肤色、黄褐色到深棕色甚至黑色。
2. “贴附感”:病变看起来像是黏贴在皮肤表面,边缘清晰。
3. 表面纹理:部分表面有油腻性鳞屑

或结痂,轻轻刮擦可剥落细小鳞屑。

4. 常见部位:好发于面部、颈部、胸部、背部和上肢,很少出现在手掌、足底。直径通常为几毫米到数厘米,一般不会超过3厘米。

张主任特别提醒:当发现皮肤上的“斑点”出现以下几种变化时,应及时就医检查:短期内迅速增大;颜色不均匀或突然变深;表面出现溃疡、出血伴有瘙痒、疼痛感;边缘变得模糊不清。

老年性溢脂性角化病的病因是什么?张主任解释说,目前医学界对这种病的确切病因尚未完全明确,但以下因素被认为与其发生有关:

1. 年龄因素:发病率随年龄增长显著增加,50岁以上人群更为常见。
2. 遗传倾向:有家族史的人群发病风险较高。
3. 日晒累积:长期紫外线暴露是重要诱因之一。
4. 激素变化:可能与内分泌变化有关。
5. 皮肤老化:自然衰老过程中的皮肤