

缓解鼻塞 用这三招

□记者 崔宏远 通讯员 干小燕

冬季,人们稍不留神就容易感冒,出现流鼻涕、鼻塞等症状。感冒一时半会儿好不了,读者不妨通过一些办法让鼻子先通畅起来。

市第三人民医院(原铁路医院)耳鼻喉科副主任医师王宏凯介绍,鼻塞是鼻腔被堵塞,造成通气不畅。一般来说,鼻炎、鼻息肉、感冒等会出现鼻塞症状,可以通过按摩穴位、闭气、洗鼻等办法来缓解。

按摩穴位法:主要选取迎香穴,迎香穴在鼻翼两旁各有一个,位于鼻翼外缘中点1厘米处。按摩时,可用双手食指按住穴位,顺时针按压转动,力度以稍能感觉疼痛为好。同时,还可用中指配合按摩印堂穴。印堂穴位于左右眉头的中间,按摩时用力往下按即可,反复刺激即可缓解鼻塞症状。

闭气法:先深吸一口气,然后把头向上微微仰起,捏住鼻子屏着呼吸,等到憋不住的时候再放开手,鼻塞的症状就会大大缓解。

洗鼻法:购买生理盐水,冲洗时把头低下来并侧身站立,让左鼻孔在下方,把盐水从右鼻孔灌入,水就会从左鼻孔流出来,可以重复几遍。按照同样的步骤冲洗另外一个鼻孔。在洗鼻过程中要张开嘴呼吸,如果嘴里有水流出来,不要紧张,让它自然流出即可。每天洗鼻一两次即可。另外,洗鼻很容易被呛着,老人和孩子由于适应性和控制力差,只清洗鼻腔中前部即可,健康人群不要频繁洗鼻。

孕检很重要 世卫组织建议至少8次

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日,世界卫生组织发布了提高产前保健质量的一系列新建议,以降低死产和妊娠并发症的风险。其中,将孕妇在整个孕期与医务人员接触的次数,从4次增加到了8次。与之前相比,新模式可将围产期死亡率降低高达8%。

河科大二附院妇产科主任张伟杰介绍,在新模式中,随着对孕妇和胎儿的评估次数增加,更有利于及时发现问题,预防妊娠风险。该模式建议,孕妇在怀孕12周左右开始首次检查,随后的检查依次定在怀孕第20周、第26周、第30周、第34周、第36周、第38周和第40周。

“该做的孕检必须做,准妈妈怀孕后,应在孕12周左右到医院做产前登记,并建立围产期保健手册,定期检查。”张伟杰表示,孕妇和医院对一些孕期必检项目的漏检、误检是造成新生儿缺陷的重要原因,孕检包括血常规、唐氏筛查、糖尿病筛查、肝功能等大大小小几十项检查,一些必要的孕检能帮助及早发现问题。

卫生部发布的《孕产期保健工作规范》中,明确规定了孕检的基本检查项目和预防重点。血常规和血型检查、B超、乙肝五项、唐氏筛查、糖尿病筛查、梅毒筛查、艾滋筛查、肝功能、肾功能、高危孕妇胎心电子监护、心电图等12项检查是必检项目,微量元素检测、胸透等不必要查。

门诊见闻

不挠难受 挠了尴尬 肛门瘙痒让人有苦难言

肛门瘙痒20岁至40岁人群高发
若肛周皮肤奇痒无比,应警惕结直肠恶变

□记者 崔宏远

时间:12月13日下午
地点:河科大二附院肛肠科主任臧照远的诊室

痒痒痒,挠挠挠,可要是痒的部位特殊,挠痒就成了一件尴尬事。

这不,西工区的蔡先生就出现了肛门瘙痒的症状,晚上痒得睡不着,白天痒得坐立不安,还不好意思挠,这让他痛苦不堪。

医生提醒,肛门瘙痒可不是小事,它不光影响生活和颜面,还可能是恶性肿瘤的前兆,切不可掉以轻心。



(资料图片)

1 痒的事让他快要崩溃了

“医生,赶紧救救我吧,再这样下去我简直要崩溃了。”刚坐下,西工区的孙先生就急着向臧照远求助。

他说,前段时间觉得肛门周围经常发痒,总忍不住用手去挠挠。后来痒得厉害了,挠都不管用,得使劲儿掐才能用疼痛冲淡痒痒。

“在家痒的话还好,和其他人在一起的时候发病,那才叫痛苦。”孙先生叹了口气接着说,“有一次,朋友聚会的时候,肛门瘙痒忽然发作,一开始蹭椅子止痒。后来,我实在忍不住了,不停地用手去挠,一桌的朋友纷纷侧目,坐在身边的一个朋友还打趣道‘孙悟空着急是抓耳挠腮,你这抓屁股是什么情况啊’。大家一阵哄笑,那时候,我真恨不得找个地缝钻进去。”

孙先生表示,他一开始觉得是小毛病,抹点儿药了事,可是症状一直反反复复,这才到医院就诊。

2 病因和治疗都是大问题

臧照远介绍,肛门瘙痒症是一种常见病,指肛门周围皮肤在没有皮肤损害的情况下,仅有瘙痒症状的一种皮肤病,20岁至40岁人群高发,一般男性患者多于女性患者。

“肛门瘙痒看起来是小症状,病因和治疗却是大问题。”臧照远介绍,该病发病初期,多见于肛周皮肤阵发性瘙痒,夜间或者进食辛辣食品时加重,随着病情发展,瘙痒会逐渐加重,有时还会有刺痛感,有些患者用力抓挠,会使皮肤溃烂、渗血,以至于长期

不愈。

该病的病因还不明确,辛辣食品、调味品刺激、过敏反应、精神因素、肛周皮肤真菌、病毒感染等,都可能诱发该病。

在治疗上,轻度瘙痒可选用苯海拉明霜涂抹,严重者要尽早就医,以免反复难愈。在预防上,平时要避免压力过大,调整饮食,少吃辛辣食品,少喝浓茶和咖啡等,注意肛周卫生,可经常用温水清洗肛门,还要养成规律排便的习惯。

3 肛周皮肤奇痒可能是结直肠恶变的前兆

有些疾病在发展过程中,也会出现肛周瘙痒、疼痛的症状,如果突然出现无原因的长期瘙痒,很可能是临近部位发生恶变的前兆。

臧照远提醒,肛周皮肤奇痒,可能是结直肠恶变的早期信号,切不可掉

以轻心,更不要不好意思就医,及早确诊有助于结直肠恶变的早期治疗。

此外,如果出现便血、肿物脱出等现象,也应及时就医,以便早期诊断痔疮、肛裂、结直肠肿瘤等肛肠疾病。

突然耳聋莫大意 及早治疗效果好

□记者 王振华 通讯员 王小燕

●受访专家:郭志宏 市第三人民医院(原铁路医院)耳鼻喉科主任

近日,有媒体报道称“吴克群因压力过大,导致左耳突发性耳聋”。这个消息,让瀍河区的龚先生不得不重视自己的身体状况。连续几天加班后,他右边耳朵听不见声音了,连嗡嗡的声音都没有。

经过测试、检查,龚先生患上了突发性耳聋,与报道中吴克群的症状是一样的。郭志宏说:“突发性耳聋

以前常见于四五十岁的人,但现在年轻人患病的越来越多。特别是冬天,患病的人会增多,每月都会接诊七八十人。”

郭志宏说,突发性耳聋的病因,目前医学上还不是很明确,不是器质性病变造成的,多是由病毒感染或内耳供血不足、微循环不好造成的。患突发性耳聋的男女发病比例差不多,在中老年发病人群中,大多数患者本身都患有糖尿病、心血管病,有的还有长期的吸烟喝酒

史;而在年轻的发病群体中,患者多数有熬夜的习惯,晚上休息不好,白天工作压力大,易发突发性耳聋。

“在公司连续加班两天,没想到就变成这样了。很后悔没有好好休息,还能治好吗?”龚先生说。郭志宏介绍,突发性耳聋的黄金治疗期是发病7天至10天,在这段时间内治疗,症状可以慢慢减轻,如果拖的时间长了,治疗效果就不好了,而且可能造成永久性耳聋。