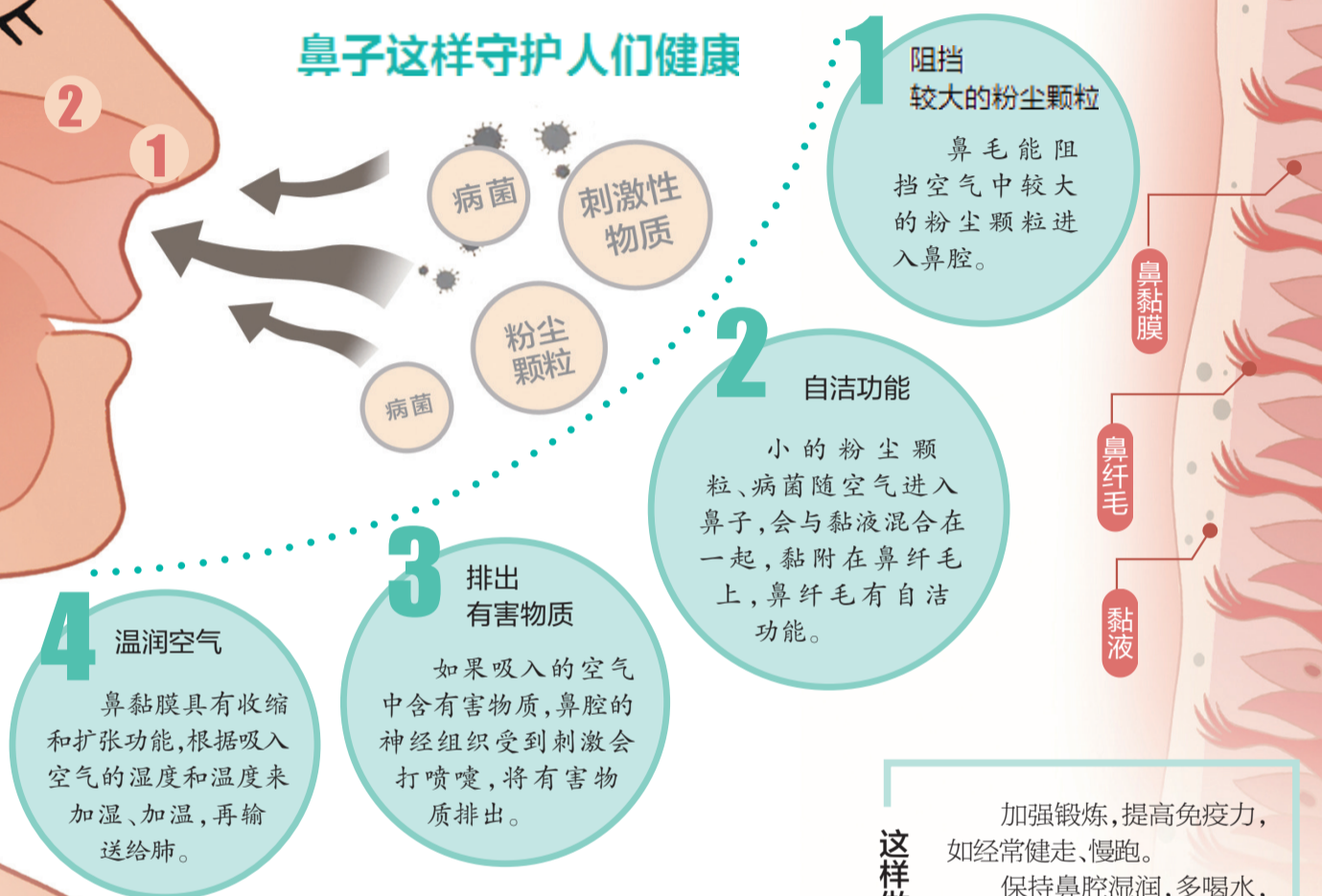


健康生活 鼻不可少

□洛报融媒记者 张宝峰
通讯员 杨开

每年4月的第二个星期六是全国爱鼻日。鼻子是怎么保护呼吸道健康的?老年人为何容易鼻出血?怎样让鼻子更健康?记者采访了洛阳新里程医院(河科大七附院)耳鼻喉科主任苗军魁。

鼻子这样守护人们健康



为何老年人易发生鼻出血

- 老年人免疫力弱,鼻黏膜较脆弱,易发生鼻出血。
- 高血压、糖尿病等慢性病会导致鼻黏膜变脆弱。
- 长期使用抗凝药物,如阿司匹林等,可能增加鼻出血的风险。

鼻出血时该如何处置

- 放松心情,紧张会使血压升高,加重出血。
- 坐姿,略微低头。仰头会使血液流入喉咙,易引起呛咳或恶心。
- 用手紧捏鼻翼5分钟左右,一般可止血。其间,可在前额或鼻翼处用冷毛巾敷,帮助止血。
- 若出血不止,应及时就医。

频繁鼻出血 警惕这些疾病

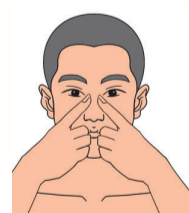
频繁鼻出血可能是呼吸道、血液系统、心血管病等的表现。
需要注意的是,鼻出血的原因不一,如果频繁鼻出血,应及时就医,明确原因,对症治疗。

这些行为有损鼻健康

- **捏紧鼻翼擤鼻涕**
易使黏液充满鼻窦,为病菌滋生提供温床。正确的方法是堵住一侧鼻孔,擤另外一侧。
- **挖鼻孔**
易损伤鼻黏膜,手上的细菌和病毒还可能引起鼻腔炎症。
- **吞咽鼻涕**
鼻涕中的细菌、病毒等易刺激咽喉和胃肠,引起不适或炎症。
- **过度使用酒精或碘伏**
易导致鼻黏膜干燥,出现瘙痒,甚至引发鼻腔炎症。
- **过度修剪鼻毛**
鼻毛是鼻腔过滤空气的第一道防线,过度修剪会减弱其保护作用,增加细菌和病毒侵入的风险。

这样做鼻子更健康

加强锻炼,提高免疫力,如经常健走、慢跑。
保持鼻腔湿润,多喝水,尽量避免长时间待在干燥环境中。
常做鼻部按摩,促进鼻部血液循环,提升鼻黏膜的抗病能力,可预防感冒和鼻炎。



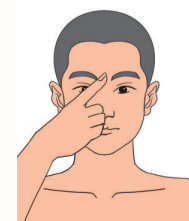
● 摩擦鼻根

用双手食指轻按鼻根两侧,上下摩擦20次。



● 按揉鼻翼

用双手食指轻按鼻翼处的迎香穴,先逆时针揉20圈,再顺时针揉20圈。



● 点按印堂

用拇指或食指点按印堂穴10次。