

刺痒、干痂变多或出血

小心干燥性鼻炎找上你

秋季多风,天气干燥,导致很多人人口干舌燥,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。那你就注意了,很有可能是干燥性鼻炎找上门了!

1 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。专家介绍,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、黏液分泌减少,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,小孩常表现为喜欢揉鼻、抠鼻子。由于鼻腔干燥毛细血管变脆,挖鼻、擤鼻、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多。

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。

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?专家分析,首先是环境因素,气候过冷、过热,工作或生活环境空气干燥都是本病发生的最主要原因。不良的饮食习惯,如长期饮酒、吸烟、嗜食辛辣等,也容易诱发干燥性鼻炎。另外,营养缺乏、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。

2 鼻腔太干应对有妙招

专家表示,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。

小贴士

在治疗干燥性鼻炎的同时,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。

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

一杯开水放到口鼻处,让蒸汽湿润鼻腔。

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。此法可促进鼻黏膜的血液循环,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。秋冬季节需注意饮食清淡,应该多吃富含维生素的水果蔬菜。



温馨小智囊

女性每天做拉伸精神好

研究指出,女性每天做10分钟伸展运动,可改善精神状态,有助摆脱抑郁和更年期综合征。如果女性每天步行30分钟,然后拉伸10分钟,可改善抑郁,提高睡眠质量,提高体能。

压力大吃当归煮蛋

压力大、情绪低落、容颜早衰的女性,可通过吃当归煮蛋来调理。《本草纲目》记载,当归有补血活血、调经止痛、润燥滑肠等功效。鸡蛋则含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、

钾等人体所需要的矿物质。

具体做法是:当归20克、鸡蛋1个、红枣4枚,加适量水煎煮。服食2月后会觉得皮肤有光泽,富有弹性,身体也会轻快有力。

葡萄别与海鲜同食

葡萄中含有较多的鞣酸,鞣酸遇到海鲜中的蛋白质和钙就会凝固成一种不易消化的物质。在吃海鲜时吃葡萄、山楂、石榴、柿子,均易引起呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

此外,葡萄有通便润肠的功效,吃完葡萄立即喝水,葡萄与水、胃酸急剧发酵,易造成腹泻。葡萄含多种发酵糖类物质,对牙齿有腐蚀性,食用后一定要漱口。

生藕防秋燥 熟藕健脾胃

莲藕生吃和熟食,功效不一样。生藕能清热、生津、止渴,防秋燥。熟藕能健脾开胃、益

血、止泻。在藕孔中塞入糯米,煨熟后切片食用,可以补心脾、治阴虚、去内热。

服止泻药别喝牛奶

据《健康咨询报》报道,腹泻时,消化功能较弱,多会吃流质、好吸收的食物,如粥、牛奶,但吃止泻药时最好别喝牛奶。因为腹泻时喝牛奶可能受乳糖影响加重腹泻症状;牛奶

和药物混在一起,会在药物表面形成一层膜,将药物包裹在里面,阻碍药物中有效成分的释放;牛奶还会在胃壁表面形成一层膜,阻碍胃黏膜对药物的吸收。

三个动作可以缓解背痛

后背疼痛主要与长期伏案低头有关。伏案时背部牵拉造成的损伤,临床上叫静力性损伤,也就是小剂量长时间的肌肉损伤。我们可以通过伸筋牵拉来缓解这类损伤:

团身转头 双手抱肩后低头,胸部也慢慢向内团,尽量低,然后头往一侧转,转完以后数1、2、3,再往另一侧转,做十到二十下。

后仰背手 双手在后腰处背好,手心向上,

手往上抬,停留三秒,做十到二十下。

抱肘侧身 双手尽可能在头上抱着双臂,臀部和腰不动,左右运动颈部跟背部,往一侧弯到不能弯时数三秒,然后换另一侧。做十到二十下。

(本版综合)

吃粗粮并非越多越好

随着人们健康意识的增强,粗粮成了很多人的“心头好”,尤其是有控糖需求的老年人,一些老年人甚至用粗粮代替全部主食。对此,营养专家提醒,虽然粗粮有“升糖”指数

低、饱腹感强等优点,但并非吃得越多越好。

医生经常鼓励高血糖人群和减肥人士吃粗粮,但一定要适量。糙米、燕麦等粗粮的“升糖”指数低、饱腹感强,适当食

用有益健康,但吃太多容易出现腹胀、泛酸等不适。

不少老人为了控糖,对粗粮十分青睐,但老年人的咀嚼能力和消化能力都有所减弱,长期过量进食粗粮其实对健康不利,尤其是肠胃功能弱的老人,粗粮不能被及时消化,长时间在胃里停留,会加重胃肠负担,甚至加重病情。

如何掌握吃粗粮的量?专家表示,《中国居民膳食指南》建议,成人每天摄入全谷物和杂豆类50克至150克,另外还有薯类50克至100克(均指生重)。一般来说,粗粮可占总主食量的1/3至1/2,不建议用粗粮代替全部主食。老年人尤其是高龄老人,食用粗粮的量要根据自身健康状况和耐受程度酌情调整,咀嚼功能不好的,可以考虑将粗粮煮成粥,或者打成糊,甚至可以磨成浆。

