

秋季干燥,鼻子闹情绪怎么安抚?

27岁的王先生,近半个月以来频繁流鼻血,甚至一度让家人担心不已,最后去医院才发现自己是鼻黏膜糜烂导致的出血……

随着秋风渐起,天气逐渐变得干燥,不少人会发现自己的鼻子开始“闹情绪”,特别是那些原本就有些敏感的鼻子动不动就流血。秋季为何鼻子容易出血?我们又该如何应对呢?

秋季鼻子出血的幕后推手

空气干燥:秋季空气湿度低,鼻腔内的黏膜容易失去水分,变得干燥而脆弱。当受到外界轻微刺激时,如打喷嚏、擤鼻涕等,就可能导致血管破裂出血。

过敏性鼻炎:秋季是过敏性鼻炎的高发季节,当人体暴露于某些过敏原(如花粉、尘螨等)时,鼻黏膜会发生过敏反应,出现充血、水肿等症状,进而增加出血的风险。

不良生活习惯:如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕等,这些行为都会损伤鼻黏膜,增加出血的风险。

潜在健康问题:虽然不常见,但某些疾病,如鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲等,也可能在秋季因干燥而加重,导致鼻子出血。

见招拆招缓解鼻出血

保持鼻腔湿润:多喝水可以增强体内血液循环,改善鼻腔干燥症状。建议采取少量多次的方式饮水;使用加湿器增加室内空气湿度,可使鼻腔黏膜保持湿润;此外,用无碘盐和温水勾兑成生理盐水,灌入洗鼻壶中冲洗鼻腔,既能清洁鼻腔,又能起到消炎杀菌的作用。

改善生活习惯:减少挖鼻次数,避免将手上的细菌、病毒带入鼻腔,加重鼻腔黏膜的炎症;适当穿宽松的薄睡衣,可减少夜间鼻腔黏膜水分的蒸发;

从夏天开始坚持用冷水洗鼻子,增强鼻腔的抗病能力。

调整饮食:多吃新鲜蔬果,如黄瓜、西瓜、梨、苹果、莲藕等食物富含维生素和水分,有助于缓解鼻腔干燥;尽量少吃辛辣刺激食物,如辣椒、生姜、大蒜等可能加重鼻腔干燥和出血。

药物治疗:对于过敏性鼻炎患者,可在医生指导下使用抗过敏药物进行治疗,如特非拉定、苯海拉明等。鼻黏膜干燥严重者,可使用复方薄荷油滴鼻液、红霉素软膏等药物涂抹鼻腔,以缓解症状。

就医检查:如果鼻子出血频繁且不易止血,应及时就医检查,排除鼻腔肿瘤、血液系统疾病等可能。在医生指导下进行鼻内镜检查和血液检查,明确病因后进行针对性治疗。

养护鼻子的三个实用方法

热敷法缓解干燥:把毛巾浸入热水中,充分浸湿后拧干

至不滴水状态。注意水温不要过高,以免烫伤皮肤;将热毛巾轻轻敷在鼻子上,覆盖鼻翼两侧和鼻梁部位。保持热敷状态约5-10分钟,让热气渗透鼻腔黏膜,促进血液循环;如果感觉舒适,可以重复热敷几次。但每次热敷之间要间隔一段时间,让皮肤自然冷却。

注意事项:热敷后不要立即用冷水洗脸或吹冷风,以免刺激皮肤。

穴位按摩促进血液循环:迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。找准穴位后用食指或中指轻轻按压鼻翼两侧的迎香穴,找到酸胀感明显的位置。以指腹为着力点,顺时针方向轻轻按摩迎香穴约30-60秒。然后换另一侧鼻孔进行同样的操作。根据个人情况,可以重复按摩几次以增强效果。但注意力度要适中,避免用力过猛导致皮肤受损。

注意事项:按摩前要确保手部清洁无菌,避免将细菌带入鼻腔。按摩时要保持呼吸自

然顺畅,不要憋气或用力呼吸。如果按摩过程中出现不适或症状加重,应立即停止按摩并就医。

常备止血物品:家庭小药箱中要常备干净的医用棉球或纱布、适量的止血药物(如云南白药粉等,但需在医生指导下使用)。

当鼻子出血较多时,应立即用干净的医用棉球或纱布轻轻塞入出血的鼻孔中,进行压迫止血。注意不要用力过猛以免损伤鼻腔黏膜。保持压迫状态约5-10分钟,让血液凝固并封闭出血点。其间可以轻轻捏住鼻翼两侧以加强止血效果。止血时要保持冷静不要慌张,以免加重出血情况。

止血后观察一段时间,确认出血是否已经完全停止。如果仍有少量出血或反复出血,应及时就医检查。

注意事项:如果出血量大或难以止住应及时就医,以免延误病情。

据《北京青年报》

中医特色疗法,守护职工健康

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉)10月15日,菏泽市中医医院副院长、山东省名中医药专家邓海霞应邀走进菏泽市120急救指挥中心,以“舒筋通经络,颐养精气神”为主题进行一场中医讲座,旨在推广中医适宜技术,帮助舒缓身心,受到广大职工的热烈欢迎。

“久坐伤肉,久卧伤气,接线员上班期间大都是坐在工位上接听电话,时间长了身体很不舒服……”邓海霞以其专业的知识和生动的讲解方式,将传统养生智慧与现代职场健康需求巧妙融合,向职工们阐述了工作中如何预防颈肩腰腿疼痛,如何将精气神提起来,从而以更好的状态工作和生活,细致的讲解赢得大家的阵阵好评。

讲座中,菏泽市120急救中心的干部职工时而对自身反省生活习惯、时而



伸手量摸学习找准穴位,并按照讲授的方法学习中医推拿、按摩等特色治疗手法。现场人员积极参与体验,纷纷表示感觉舒适放松,对中医的神奇疗效赞不绝口。

另外,因菏泽市急救指挥中心职工的孩子大都处于儿童期,邓海霞深入浅出地为职工们讲解小儿感冒、咳嗽等中医推拿手法,让更

多的人了解并学会中医特色疗法,让中医特色治疗惠及更多家庭。

讲座结束后,菏泽市120急救中心职工表示,邓海霞中医文化功底深厚、讲座内容实用有趣,获益良多,以后会在日常生活中自觉调节情志、注意饮食起居、规律适当运动等,努力做好自己和家人健康的守护者。

菏泽牡丹人民医院“云影像”系统正式上线

本报讯(通讯员 陈国栋)近日,菏泽牡丹人民医院紧跟时代步伐,宣布正式启用全新的“云影像”系统,标志着该院在医疗数字化转型上迈出重要一步。

传统的医学影像胶片在过去曾是医生诊断疾病的重要工具,但随着医疗技术的不断进步,其局限性也日益凸显。CT、MR等高端医学影像设备每次扫描都能产生大量图像,而传统胶片往往只能承载部分图像,且无法进行参数调节、放大、三维重建等高级功能,这在一定程度上限制了医生对病情的全面了解和精准诊断。

针对这一问题,菏泽牡丹人民医院引入“云影像”系统。该系统利用云计算技术,将患者的医学影像资料存储在云端,每位患者都有一个专属的云空间,用于保存各类检查报告和全部影像资料。医生只需通过电脑或小程序,即可随时随地查看患者的检查图像和报告,为诊疗提供更加快捷、

准确的参考。

患者同样可以从中受益匪浅。在完成检查后,他们无需再排队等候打印传统胶片,只需通过手机等设备扫描检查凭条或报告单上的二维码,即可随时随地查看并转发自己的DR、CT、磁共振等影像资料。这不仅节省时间,还避免传统胶片因受潮、发霉等原因而损坏的风险。

更重要的是,“云影像”系统提供高清的图像质量,支持对图像进行放大缩小、调节明暗等专业操作,使医生能够更清晰地观察病灶,提高诊断的准确性。同时,云影像的存储时长可达15年以上,远远超过传统胶片的保存寿命。

此外,“云影像”系统还具备一键收藏、分享、转发等功能,患者可以将自己的检查结果直接发给亲朋或异地专家进行咨询,大大降低时间和人力成本,这一功能对于需要远程会诊的患者来说,无疑是一个巨大的福音。