

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，如特非拉丁、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照自身反省生活习惯、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。