



缓解冬季干燥 不妨给鼻子“洗个澡”

■ 见习记者 徐晗溪

冬季天冷,有些人会感到鼻燥干涩,鼻塞不通,甚至会出现鼻出血等现象,海南省中医院主任医师邱晓堂认为,从医学上看,这是因为鼻腔内粘膜比较薄,本身就特别容易干燥,再加上粘膜中含有丰富的毛细血管。所以,干燥后,易发生脆变,从而导致破裂出血。

针对以上状况,人们可采用冷水浴鼻、按摩等方式保养鼻子。通过按摩鼻子,可以促进粘膜分泌物,保持鼻腔湿润,使鼻腔通畅。除此之外,还有治疗、减轻鼻炎和预防感冒的作用。

给鼻子“洗澡”

预防呼吸道疾病

生活在城市中,人不可避免地会吸进废气。这些污染物会在鼻腔内留下了大量的污垢。若是得不到及时、有效的清洗,便会逐渐损害鼻腔黏膜的健康。因此,邱晓堂建议大家要经常给鼻子“洗洗澡”。例如,用冷水浴鼻。早晨洗脸时,可以用冷水多洗几次鼻子。这个小举动,不仅可以改善鼻黏膜的血液循环,还能增强鼻子对天气变化的适应能力,预防感冒及各种呼吸道疾病。

按摩迎香穴

预防面部神经麻痹

用左右手的中指或食指,点按迎香穴若干次。迎香穴位于面部动、静脉

及眼眶下动、静脉的分支,位于面部神经和眼眶下神经的交界处。按摩此穴,既有助于改善局部血液循环、防治鼻病,还能预防面部神经麻痹症。

鼻外按摩

促进鼻黏膜血液循环

用左手或右手的拇指与食指,夹住鼻根两侧,由上到下连拉12次。这个动作,有利于鼻黏膜的血液循环,可以促进分泌鼻黏液。

鼻内按摩

预防萎缩性鼻炎

将拇指和食指分别伸入左右鼻腔内,夹住鼻中隔软骨,轻轻向下拉若干次。此法既能预防感冒和鼻炎,又能保持鼻腔湿润,黏膜正常。同时,拉动鼻中隔软骨,还能预防萎缩性鼻炎。

印堂穴按摩

刺激嗅觉细胞

用拇指、食指和中指的指腹,点按印堂穴(在两眉中间)12次;或用两手中指,一左一右交替按摩印堂穴。据介绍,这个方法可以增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力,并能刺激嗅觉细胞,使嗅觉变得更加灵敏,还能预防感冒和呼吸道疾病,可谓一举数得。

值得注意的是,鼻干、鼻痒、鼻子疼痛、出血鼻等症状,也可能是鼻咽癌、血液系统疾病、高血压等病症的并发症。人们只需到耳鼻喉科进行检查,就大体判定是否存在上述严重疾病。

■ 本报记者 马珂
通讯员 王思 杨秋梅

海口的王女士平时很关注微信上的健康信息,近日她无意中看到皮肤肿瘤都是由癌发展而来。联想到自己身上的几个黑痣,她感觉自己也有类似问题,因此紧张不已。第二天,她便到解放军第187医院普外科进行检查。医生检查后,告知其没有问题,不必担心。但王女士还是不放心,反复就医。

有关调查显示,43.75%的人会通过网络(微信平台)获取健康资讯,超过80%的人认为网络上传播的东西不能完全可信。但大部分人认为,网络上传播的健康知识,就算不够科学,也没大的危害,往往抱着宁可信其有、不可信其无的心态来看待。专

经常头晕目眩?

年轻低头族 你可能患有耳石症

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

“键盘手”、“低头族”……随着网络在手机终端的普及,这样的热词代表着手机一族的普遍化,很多年轻人对此一笑置之。日常生活中,长期低头会对身体造成伤害。有些人在起床后突然觉得天旋地转、恶心并伴随高血压、CT、抽血化验都检查不出问题。在解放军第四二五医院耳鼻喉科主任符涛看来,这种情况可能是患上了耳石症。

经常头晕目眩,很多人都认为这是神经性疾病。但事实上,很多所谓头晕患者其实患的是眩晕症,这都源于耳石症。符涛称,耳石症发病率非常高,头晕眩晕的患者中,大约有70%为耳源性疾病导致,其中又有近一半是耳石症导致。

临床上极易误诊

“耳石症”的高发人群是长期低头工作者,如会计、设计师、IT工作者以及手机依赖者,因为长期低头的动作,影响到了耳朵的供血,进而引发了耳石脱落,“很多年轻人就是因为长期低头工作,又拿手机、iPad低头看新闻,导致耳石症发作。”符涛说,过去耳石症的中老年患者较多,但现在部分工作压力大、经常熬夜、作息不规律的年轻人也会患上此病。

耳石症在临床上极易误诊。符涛提醒,颈椎病患者、神经内科患者的眩晕表现与耳石症引起的眩晕极其相似,所以往往患者就诊多个科室之后,兜了一个大圈子才真正找到症结所

在。网络化时代,五花八门的健康信息在微信平台上传播,一些人对此过目即忘,还有一些人则全盘接受“对号入座”。医学界专业人士提醒人们,微信网络健康信息五花八门,切忌盲目对号入座。

微信养生信息莫轻信 “疑病症”患者 别陷入没病找病怪圈

家表示,微信养生信息莫轻信,应理性对待。

“疑病症”患者易对号入座

“其实,像王女士这样的情况,在医学上称为‘疑病症’。生活中,许多这样的患者看了微信上的健康信息后,会不自觉地‘对号入座’。”解放军第187医院普外科主任医师吉健勇说,除了王女士,该科近期还诊治了多位“对号入座”的患者。他们大都是看到微信健康信息后前来做检查的。

专家表示,“疑病症”在国际上属于躯体形式障碍,患者大多常常感到身体有不适感,认为自己得了某种具体的重大疾病,但多次检查却总也查不出问题。“疑病症”患者常常是敏感多疑、主观、固执、以自我为中心,且自怜和孤独者多见。

解放军第187医院心理医生吴宁指出,“疑病症”其实是神经症的一种,也就是说有一些心理障碍,不属于重型的精神疾病范畴。患者往往性格内向,不善于交流,临床表现为经常胡乱猜疑,整日疑神疑鬼地揣测自己患上诸如心脏病、肿瘤、乙肝、艾滋病、性病等会严重危及生命的重大疾病,从而在情绪上产生焦虑、急躁、抑郁等负面影响。

吴宁表示,疑病症多起源于某些“诱发因素”,如经济压力、人际交往的压力,大多表现在与异性的关系存

在障碍(如缺少异性伴侣或夫妻关系紧张等等)、某些突发的精神创伤(如天灾人祸、失恋、外遇、离异、退休、子女离巢、伴侣去世等等)、学习压力。患者常自我暗示或联想会死于某种重大疾病,像本文中所提到的王女士就是亲人长黑痣查出恶性肿瘤而产生联想,认为自己也得了这种疾病,而且已经病入膏肓。

“临床上,我遇到的怀疑自己得病的患者大都在40岁以上,女性多于男性。”吉健勇认为,微信微信,只能微微相信。因为这其中有精华、有糟粕,更有一些虚假信息,所以人们应学会辨别,不要轻易相信微信中所说,更不要动辄对号入座。

注意辨别信息真伪

吉健勇说,一般来说,没有明确注明出处的“健康知识”最好不要相信,更不要习惯性转发。因为这些说法往往是不科学的,与其盲信疯传,不如先去书店图书馆翻一翻、读一读相关信息的权威书籍。如果还不能找到正确答案,依然怀疑自己有病,可以到正规医院做相应检查,一般正规大医院的说法是值得信赖的。

日常生活中,如果怀疑自己得了某种病,只要做相应检查就可以确诊。但对于王女士这样的患者,经多家医院反复检查确诊无病仍怀疑有病的,就要到心理科进行干预治疗了。

生活百科

天冷关节炎高发 疼痛不能只靠“忍”

冬天最难过的要数有关节炎的病人,手脚麻木、僵硬、行动困难,晚上躺在床上,翻来覆去总找不到一个合适的睡姿,关节的疼痛、腿脚不灵便、迈不出步……专家表示,随着气温下降,老年人预防关节炎的侵袭成为当务之急。

专家介绍,冬季关节炎的病情会更为加重,主要是因为患有慢性炎症的关节对于外界的变化反应比较敏感,稍微有一些变化关节就能感应。如果是温度反差太大,导致肌肉和血管收缩还会引起关节疼痛。

此外,不少有骨关节炎的患者认为只要一忍就过去了,等到气温回升应该就没事了,对此专家提醒,关节炎患者一旦出现关节疼痛,应该积极止痛或者就医,因为每次关节炎发作,忍痛而不治疗往往对关节造成更大的破坏,加重关节炎的症状,增加致残的危险。建议,如果疼痛持续3个月以上,尽快到医院诊治,否则很可能错过最佳治疗时机。

除了在医院的治疗外,往往日常生活中的预防、康复治疗更为关键,专家表示,对于有骨关节炎的患者,建议饮食方面应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白多的食物,如:牛奶、奶制品、黑木耳、鱼虾等,为膝关节的健康提供营养物质。

此外,还需要加强锻炼来预防关节和韧带的僵硬老化,专家表示,对于有骨关节的患者,有些运动比较适宜,例如,游泳,对于骨关节炎患者,游泳不仅可以使人体新陈代谢加快,增强人体对外界的适应能力,抵御寒冷,塑造良好体型,而且人在水中运动时由于减少了陆地运动时地面对骨骼的冲击,降低了骨骼的劳损几率,使骨关节不易变形。

如果没有适应的场合游泳,建议可考虑骑自行车。骑自行车可以锻炼人的下肢肌力和增强全身耐力,而且还可使颈、背、臀、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉、关节和韧带也得到相应的锻炼。老年人在平路上骑自行车,虽然膝盖也弯曲,但用力不大,没有太大的负重,一般来说一周可以骑行4~5次,但骑到疲劳时就应及时休息。

专家提醒,有些运动最好不要做,例如:爬山,会给膝关节造成损害,广场舞也建议少跳,应为有很多腿部弯曲的动作会对老年人的膝关节造成损害。

(桑久)

冬季泡脚养生 20—30分钟即可

天气寒冷,泡脚渐渐成为冬日保暖、养生的利器,不少老人都会选择晚上睡前用热水泡脚。

1.脚盆的选择
中医讲究,泡脚需让水浸泡到小腿,因此最好选择桶而不是盆来泡脚,另外,桶的底面积要足够大,要让双脚可以在放松状态下接触桶底。材质方面建议优先选择木质的桶,因为金属材料导热过快,容易导致烫伤,而普通的塑料桶保温效果很差。

市面上常见的足浴盆也是可以使用的,尽量选择重量较轻、具有排水功能的,以避免老人过多的搬动重物。

2.泡脚的水温
由于老年人的足部神经多会有些退化,对热水的感应比较迟缓,因此泡脚时的水温一定要控制在40度左右,不然容易导致烫伤。

3.泡脚的时间
对老年人而言,泡脚并不是时间越长越好,一般泡20~30分钟即可,低血压和身体比较虚弱的老人,每天泡脚时间最好不要超过20分钟。饭后、饭后30分钟内不宜泡脚,否则会影响消化。

另外,在家泡脚最好选在晚上睡觉前一小时左右进行,由于泡脚会使血液循环加速,所以不要马上入睡,可以趁着双脚发热的时候揉搓脚底,及时穿好袜子保暖,待全身热度缓缓降低后再入睡。

(桑文)

肾结石多和吃有关

引起肾结石的常见原因很多,饮食和生活方式上一些不良习惯尤其要避免。

1.吃钙太少。与低钙饮食的人相比,从饮食中摄入较多钙的人反而不太可能患上肾结石。

2.炎症性肠病。溃疡性结肠炎患者患上肾结石的风险会上升。

3.吃得太多。

4.反复发作的尿路感染。不是所有的结石都会引起疼痛,有些结石会在不被注意的情况下排出人体。但在有些情况下,肾结石会停留在尿路中,阻断尿液的流动,这就会导致尿路感染。

5.肉吃太多。与每天吃100克肉的人相比,吃素和吃鱼肉的人患肾结石的可能性要低30%~50%。

6.含糖汽水。即使每天只喝一罐含糖汽水,也会让患上肾结石的几率增加23%。

(圣石)

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

防治精神疾病
专科医院开出健康处方

近期,针对精神分裂症等疾病的防治,省安宁医院专家开出了4大健康教育处方。

精神分裂症

1、早发现、早治疗是治好精神病重要的第一步。

2、不要乱投医用药,应及早到专科医院诊治。

3、遵照医嘱服药,不能自行停药,因停药复发的几率较高。

4、发病期间严加看管,防止自伤自杀,防止伤人毁物。

5、精神症状缓解后,要尽量鼓励病人参加各项康复活动,恢复社会功能。

6、要关心体贴病人,尊重其人格。

情感性精神障碍

1、情感性精神障碍主要表现情绪高涨或情绪低落,是心境障碍的一类精神病。

2、经抗躁狂或抗抑郁药物治疗后会好转或痊愈,愈后较好。

3、发病期间病人表现兴奋躁动或情绪低落、厌世,应加强看护,防止发生意外事故。

4、遵照医嘱服药,不可自行停药。此病有反复发作的可能,但间歇期较好,可参加正常工作。

5、定期复诊,如有病情复发先兆请随时去医院就诊。

抑郁性神经症(恶劣心境)

