

鼻出血 怎样预防与处理

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

空气湿度下降,昼夜温差增大,都会使鼻出血成为常见的急症。虽然绝大多数鼻出血出血量少、症状轻微,可以居家处理,但是在日常生活中了解鼻出血的诱因、采取合理的预防措施、予以正确的处理方法,仍然十分必要。

鼻出血的原因

局部因素:

- (1)外伤:外力撞击或者挖鼻过度。
- (2)鼻炎、鼻黏膜糜烂患者:鼻黏膜脆弱。
- (3)鼻中隔偏曲:突出部易破损。
- (4)鼻腔异物:儿童尤其常见。
- (5)鼻腔、鼻窦、鼻咽部恶性肿瘤:回吸带血。

全身因素:

- (1)高血压:成人鼻出血的最常见原因之一。
- (2)血液系统疾病:如凝血功能障碍、血小板减少等。
- (3)药物影响:抗凝药物、抗血小板药物等可能增加出血风险。
- (4)急性发热性传染性疾病:血管环境发生变化导致出血。

环境因素:

- (1)干燥的空气:秋冬季节、干燥的空气可导致鼻腔黏膜干燥破裂。
- (2)过敏:过敏性鼻炎可能导致鼻黏膜充血脆弱。

鼻出血常见部位

鼻出血最常见的部位是位于鼻中隔前下方的易出血区,此处黏膜下血管密集,动脉系统分支汇集成血管丛,是鼻出血的好发部位。

鼻出血居家紧急处理

如果鼻出血量较少,可以居家处理,那么以下处理方法一定要牢记:

- (1)保持冷静:大多数鼻出血并不严重,保持冷静有助于减缓心率,降低血压从而减少出血量。
 - (2)保持合理体位:坐直并稍微向前倾。
- 有部分患者习惯抬头以防止血从前鼻孔流出,这是错误的处理方式,容易导致误吸呛咳,过多的血量进入消化道容易引起消化道不适症状。
- (3)捏鼻止血:用拇指食指捏合两侧鼻翼,持续5至10分钟。
 - (4)冷敷:在鼻梁或颈部后方放置冰袋,有助于血管收缩,减少出血。

鼻出血不能自止需及时就医

鼻出血不能自止(单次大量出血)或频繁发生,应该及时入院就医。入院后治疗包括鼻孔填塞术,经鼻内镜电凝止血术、血管栓塞术等。

春节盛宴后,如何给我们的肠胃减负



资料图

健康门诊

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

春节家家户户欢聚一堂,共享美食,丰盛的菜肴往往让人难以抗拒,一不小心就吃多了。如何给我们的肠胃减负?本期,江大附院的专家就给大家介绍一些消食解腻的常见中药,帮助您保持肠胃健康。

中药消食解腻原理

中药消食解腻,主要是通过调理脾胃,促进消化,消除体内多余的油脂和食物残渣,从而达到缓解肠胃不适的目的。中药中的某些成分具有促进胃液分泌、增强胃动力、改善肠道菌群等作用,有助于改善消化不良、腹胀、腹泻等症状。

常见中药介绍

1. 山楂

山楂具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的功效,特别适合肉食积滞引起的消化不良。常见的用法有煮水、煮粥、制作山楂糕等。

2. 陈皮

陈皮具有理气健脾、消胀除闷的功效,对脾胃气滞者的消化不良、胸闷腹胀有很好的改善作用。可以单独泡茶饮用,也可以与其他食材搭配。

3. 萝卜

萝卜具有健脾和胃、消食下气的作用,富含纤维素,可促进肠蠕动,减少粪便在肠道内的停留时间。常见的做法有凉拌萝卜丝、煮萝卜粥等。

4. 麦芽

麦芽具有健脾开胃、消食化积的功效,适用于食积停滞、脘腹胀闷、不思饮食等症状。可以泡茶饮用,也可以加入粥中。

适宜中药消食人群

1. 肠胃功能不佳的人群

春节期间,由于饮食过于丰盛,容易出现消化不良、腹胀、腹

泻等症状。消食解腻的中药可以帮助改善这些症状。

2. 饮食无度的人群

春节期间,聚餐、出游等活动频繁,人们容易饮食无度。消食解腻的中药可以帮助缓解因饮食过量引起的肠胃不适。

3. 肥胖人群

春节期间,人们容易摄入过多的脂肪和热量,导致体重增加。消食解腻的中药可以帮助减少脂肪摄入,控制体重。

注意事项

1. 适量服用

消食解腻的中药虽好,但不可过量服用。过量服用可能导致腹泻等不良反应。

2. 针对症状选择

根据个人体质和症状,选择合适的中药进行调理。如有疑问,请咨询专业医生。

3. 注意饮食搭配

服用消食解腻的中药期间,应注意饮食搭配,避免油腻、辛辣等刺激性食物。