

# “桑拿天”遭遇鼻炎，咋办？

## 耳鼻喉专家联合会诊为患者解忧

夏天又至，连日来郑州市高达35℃的“桑拿天”让人受不了，纷纷躲进凉快的空调房。然而有些人却无法“享受”空调带来的惬意感受，因为他们走进开着空调的房间就会出现打喷嚏等“着凉”症状，有些人甚至会鼻塞、不断地流清鼻涕，频繁出入空调房的话，这些症状更甚。

### 游泳、空调成夏季鼻炎诱因

据河南省军区医院耳鼻喉诊疗中心主任胡团元介绍：近段时间在每天门诊中的患者有一半以上是因游泳、空调而引发鼻窦炎、过敏性鼻炎。这是因为在游泳的时候很多人都会呛水，由于咽鼓管是连接耳、鼻、咽的通道，水呛到鼻子里，分泌物、细菌等呛到鼻窦，其中可能有过敏源，或是刺激的物体，容易引发鼻窦炎。

另外，夏天人们怕热而喜欢呆在空调房，

但总要到户外去，而户外的高温和屋内的低温形成强烈的温度差，“一冷一热”的气温波动对鼻粘膜产生刺激，容易引起过敏性鼻炎，出现上述鼻塞、不断打喷嚏、流清鼻涕等症状。

此外，夏季闷热的天气使得尘埃、烟雾、汽车尾气等空气污染难扩散，使得空气污染也成为了引发过敏性鼻炎以及急、慢性鼻窦炎的另一个原因。

### 症状较轻可用药严重鼻炎须手术

对鼻炎该如何防治呢？省军区医院耳鼻喉主任医师王章介绍了解决办法：1.积极治疗，保持鼻腔通畅。病患出现鼻腔不适要及时看医生，确诊鼻炎的类型，着手治疗，保持鼻腔的畅通。2.尤其是要注意预防感冒，因为一旦感冒发炎，首先涉及上呼吸道，由于鼻窦的窦口小，鼻窦黏膜与鼻腔相连，各窦口相邻，不利于炎性物质引流，炎性物质携带细菌进入鼻窦内，极易存留繁殖，使各鼻窦之间相互感染受累而反复发作。而慢性鼻窦炎患者的鼻窦黏膜已发生了淋巴细胞和浆细胞浸润，上皮纤毛脱落等现象，一旦罹患感冒，又会形成慢性鼻窦炎急性发作。夏季是感冒多发的季节，鼻窦炎则会伴随感冒的发作而发作，致使慢性鼻(窦)炎复发与加重。王主任特别指出，夏季开空调时，室内温度与室外的温度不要相差太大。

鼻炎、鼻窦炎发病的初期可在医师指导下采取药物治疗，抑制炎症反应，但如果疗效不佳或病程久的患者须及时考虑其他治疗方法，现临床对慢性鼻炎患者多采取内窥镜微创治疗，效果较好。传统手术中有很多因素会留下日后病变复发的隐患，比如视野不清、病变去除不彻底、创伤太大恢复有难度等使不少鼻炎、鼻窦炎患者虽经多次手术仍难以治愈。微创治疗正避免了以上弊端，治疗在鼻内窥镜下进行，视野清晰，对病变去除完全，术中术后出血少，创伤小恢复快。

“比如针对过敏性鼻炎采取微创治疗，在鼻内窥镜下对鼻敏感部位的筛前神经进行阻断，时间仅需要10多分钟，且不需要住院。”王章说，目前该院可开展类似的耳鼻喉微创技术40多项，多种耳鼻喉、声带部位疾病有相对应的微创治疗方法。



相关链接

### 耳鼻喉专家会诊截止到6月10日

近日由省内外知名专家、济南军区耳鼻喉头颈外科专业委员会著名军医胡团元、王章、李秀敏、刘发森等多位专家参与的耳鼻喉专家联合会诊正在进行中。专家组将根据病患的不同病情、个体差异，为他们量身定制个性化的治疗方案。针对一些久治不愈、反复发作的疑难病患者，专家组将联合会诊、治疗，通过精确诊断、对症治疗、完善术后综合治疗的方案，为病患彻底解除病痛。

会诊健康咨询电话：0371-69368777

网址：www.jqebh.com

# 乳腺疾病应对有良策

## 掌握病症 重视普查 立体诊断

### 乳腺疾病基本“情报” 女性应掌握的知识

**乳腺增生：**30岁以上的女性80%以上有不同程度乳腺增生。

**症状：**一侧或两侧乳房有大小不等、软硬不一、界限不清的肿块，按压疼；乳房胀痛或酸痛，阴雨、暑热天或情绪变化(如愁、怒、忧、思)时加重。

**乳腺纤维腺瘤：**18~25岁的青年女性多见。

**症状：**无痛性乳房肿块，少数伴有乳房疼痛及溢液。

**乳腺炎：**初产妇多见。

**症状：**乳房肿胀、疼痛，表面红肿；重者伴高烧、寒战。

**乳腺脂肪瘤：**多与体胖者有缘。

**症状：**单侧生长，增长较慢，肿块形状为圆形，或不规则的分叶状，边缘较清晰而柔软。

**乳腺病变：**35~60岁女性为高发期，近年有年轻化趋势。

**症状：**乳腺肿块；非哺乳期单侧乳头溢液；多无痛感，少数轻微钝痛、隐痛或针刺样痛；乳头凹陷、移位。

### 普检——健康乳房护身符

“90%的乳腺病变是由乳腺增生导致的”。但目前中国绝大多数女性没有对乳房树立完整、准确的健康意识，实际上做到定期检查的人更是少之又少；有些女性虽然知道乳腺有肿块，但自认为是“良性”而不去求医，当肿块发展成“硬邦邦”已为时晚矣，甚至不得不忍痛切除乳房，给自己带去人生的身心创伤。

早预防，早发现，早治疗，是乳腺疾病的防治原则，专家建议，女性从20岁开始就要关注和呵护自己的乳房，每月自查乳房一次，每年到正规医院做一次乳腺健康检查，有良性乳房病的人则应半年检查一次。

### “立体”诊断 保卫乳房

目前针对乳腺疾病检查，主要分为外科检查、B超或彩超检查和芬兰钼靶技术检查三种。特别是钼靶X光检查可以将病变部位精确到0.1cm，具有较高的敏感性，早期诊断率达到86%，其技术和设备均已经通过中国抗癌协会和美国抗癌协会的认证，可诊断出乳腺微小病变及早期乳腺癌，便于医生综合分析，在乳腺疾病早期有针对性地进行科学治疗，大大提高了治疗效果。

### 乳腺疾病“最爱”十类女性

郑州金水中医乳腺科专家郭红主任说：随着现代女性生活方式、饮食习惯及环境因素的变化，乳腺疾病多青睐以下10类女性：

1.乳腺增生多年不愈。乳腺疾病是一种慢性病，会发生恶变，与乳腺病变联系诸多。专家说：乳腺增生中年龄较大、病史较长、肿块较大、肿块于月经关系不明显者，容易发生恶变，建议尽早调理改善，不可拖延大意。

- 2.反复做人工流产手术者。
- 3.常用激素类药品或化妆品。研究证明，滥用含激素类保健品，可能导致乳腺病变。
- 4.有乳腺癌家族史。
- 5.未哺乳或哺乳期过长。
- 6.肥胖或摄入脂肪过多。
- 7.精神抑郁，经常生气，心情不好。
- 8.长期反复接触各种放射线(电脑、手机等)。
- 9.独身未育或婚后不育。
- 10.13岁前月经初潮或绝经晚。

### 专家说：乳腺病变，中西医结合疗效显著

郑州金水中医乳腺专科，注重发扬祖国

### 治理室内污染 你家做了吗

“如今城里人不怕假花了，怕甲醛！”在春节晚会的小品里，黄宏一语道出了许多人的无奈。的确，因装修等原因造成的室内空气污染而引发的各种病症，直接威胁着人们的身心健康，在夏季更是室内各种有害气体释放的高峰期。

#### 夏季室内空气污染更严重

据悉，夏季是室内各种有害气体释放的高峰期，其原因是夏季普遍使用空调来降低温度，房间门窗封闭比较严密，室内空气换气率比较低，导致室内有害气体很容易超标。

另外，室内的一些物品会散发出有害气体，在常温状态下，有些有害气体在健康标准的较低浓度范围内，对人体构成的伤害可能不算太大，但是，室温一旦超过28℃，有害气体释放的浓度成倍增加，如果在一段时间内有害气体持续高浓度释放，将给人体带来很大的危害。同时，夏季人体自身的新陈代谢及各种生活废弃物的挥发成分增加，也加重了室内空气污染。

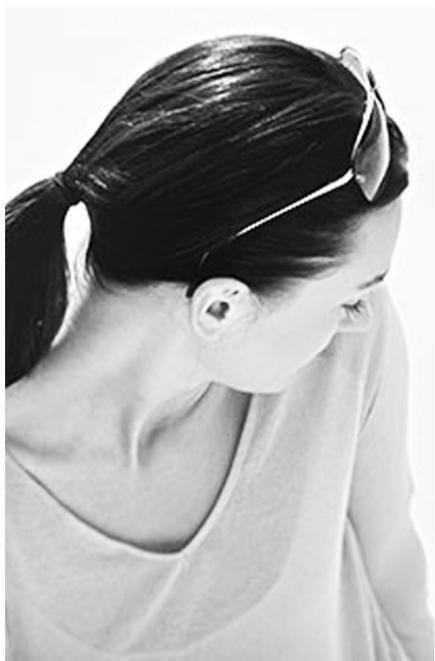
#### 儿童孕妇更易受“侵袭”

对于成人，高出平时20%~30%有害气体的释放将带来不容忽视的伤害，那么，对儿童和孕妇而言，空气质量较差的负面影响可能更大。

有调查显示，人体系统在儿童期是一个特殊的状态，免疫系统低下，呼吸系统肺泡比成人大多得多。处在生长发育期的儿童，呼吸量按体重比成人高近50%。另外，儿童的神经系统和内分泌系统也很容易受到有毒气体的损害。室内有害气体持续高浓度影响儿童，就可能造成儿童神经系统、免疫系统等永久性的损害。

女性则因生理特点、工作特点和生活特点等因素，比起男性更容易受到室内环境污染的危害，尤其在怀孕期间。有研究显示，新生儿出生缺陷率持续上升，除家族遗传、病毒感染外，还和室内装修、长期接触带有辐射的设备等污染因素有很大关系。因此，在准备怀孕期和已经怀孕期，孕妇所处居室的室内空气状况应该得到高度重视和有效治理。

咨询电话：67211610



近年来随着现代社会生活节奏的加快，各种乳腺疾病越来越“猖狂”，其中乳腺增生、乳腺病变的发病率有明显的上升趋势。据统计，乳腺病变的发病率以每年2%~7%的速度在不断增长，全国有70%的女性患有不同程度的乳腺疾病，女性一生患上乳腺病变的概率是10%，而90%的乳腺病变是由乳腺增生导致的。全球每年约有100万女性死于乳腺病变，为此，世界卫生组织将乳腺病变列为当今社会威胁女性健康的“头号杀手”。 董亚飞 刘俊芳

传统中医药学理论特色，同时结合国际西医药前沿科研成果，医院引进国际高科技芬兰钼靶技术和日本东芝大型全身纳米彩超技术，以人性化的服务和绿色治疗理念，根据患者的情况，为广大女性提供最科学、最优质、最实惠的综合性、个性化的特色治疗和服务。

·芬兰钼靶技术和日本东芝大型全身纳米彩超技术

国际性前沿技术，乳腺疾病早期定性，阻断乳腺病变。

定位准确，显示直观，一目了然。

对癌前病变高敏感，适于乳腺病变排查。

无放射伤害。

分辨率高，能检测到细微病变。

深位探测，可有效避免漏诊、误诊。

·内分泌平衡疗法，中西医结合阻断乳腺癌

据了解，郑州金水中医乳腺科专家首创内分泌平衡疗法，应用药物降低雌激素水平，阻断受体与雌激素结合，肿瘤细胞或增生细胞就会加速凋亡，治疗乳腺病变疗效显著。

·经络渗透疗法，绿色治疗新理念

该院专家根据中医经络理论和渗透药物刺激中枢神经系统产生的反馈调节机理，采用局部注射特殊药物的方法，达到疏通经络、软坚散结、止痛消炎的治疗目的。临床表明，此法疗效确切，无痛苦和副作用。

#### 温馨提示

郑州晚报健康部联袂郑州金水中医协办的乳腺专科夏季健康大普查活动正在进行，有需要就诊的女性，请抓紧时机。

郑州金水中医乳腺专科地址：郑州市政七街17号(农业路与政七街路口南50米，K9、105、208、30、332路公交车可到达)

咨询热线：0371-63387333

http://www.65753333.com