

雪至寒来提防鼻炎跟着来

日前的一场强降雪,让我们感受到今年的冬天已来“报到”,然而,就在这浪漫的冬天,却有很多人感到不爽,他们被流鼻涕、打喷嚏、鼻子长时间阻塞所困扰。那么,你的鼻子还好吗?
晚报记者 董亚飞



患了鼻炎危害很多

俗话说“冬天到,鼻炎闹”。日前的一场寒流,让医院里的鼻炎患者剧增。昨天,记者在协和医院耳鼻喉诊疗中心见到许多患者排着队等待就诊。“许多市民由于鼻塞、流清水涕、鼻痒等鼻症状加重到医院就诊。鼻炎虽然算不上什么致命的大毛病,却不容易去根,如果不及治疗,很容易发展成为慢性鼻炎,让人非常痛苦。”

据协和医院耳鼻喉诊疗中心专家张国威说,随着冬季的到来,气温、湿度、气压发生剧烈的变化,加上空气污染、风沙、人口密集,鼻炎的发病率急速攀升。同时,专家认为,鼻炎发病的临床症状各异。患上鼻炎,除了流不完的鼻涕和擤不掉的脓稠鼻涕外,鼻痒、喷嚏连连也是一件令人尴尬的事。另外,患者因鼻子不通气引起呼吸系统不顺畅,晚上张口呼吸,睡眠深度不够,觉醒后易疲劳,还会经常头痛头晕,久而久之,哮喘、支气管炎等呼吸疾病的并发症也随之而来,严重的还可能导致引起鼻梁弯曲、扁平,影响容貌。

鼻炎需要对症治疗

虽然冬季是鼻炎高发季,但一定要搞清楚自己到底是由于什么原因引起的鼻炎。专家解释说,鼻炎的概念很宽泛,分为很多种类。最为常见的鼻炎有两种。一是由于病毒感染引起的急性鼻炎,属于感冒的一种。这种鼻炎主要是由于气候寒冷,居住环境的温度与外界温度相

差过大,鼻黏膜损伤而造成的。另一种为过敏性鼻炎,主要是由于患者自身的免疫系统异常和缺陷所造成的,这类患者在吸入致敏物之后就容易导致过敏性鼻炎(比如在冬天的时候吸入尘螨)。

同时,专家还说,冬天通常更易发作的是前者,因此,在治疗的过程中切勿混淆,以免耽误最佳的治疗时机,浪费时间与精力。

预防鼻炎要“三保”

如何预防鼻炎的发生。协和医院耳鼻喉诊疗中心张国威专家建议大家做好“三保”:首先保暖,天冷加衣,多饮热水,避免感冒引发鼻炎;其次保护,注意个人及鼻腔卫生,保持室内通风,饮食清淡,少烟酒;第三保健,多参加体育活动,坚持锻炼,增强身体抵抗力。

专家强调说,保暖很重要,同时加强体能的锻炼,特别是清晨户外的锻炼尤为重要,清晨新鲜的冷空气能增强机体对冷环境的适应,还能增强人体的抗病能力。也可以坚持冷水洗脸,这种方法同样能增强御寒能力。另外,注意预防感冒,一旦患感冒应采取积极治疗。

对于已经发生了鼻炎的患者,专家建议,不能拖延治疗。因为,拖延治疗导致的结果,一则失去了最佳治疗时间,在增加治疗时间的同时增加了经济付出;二则鼻炎也会诱发其他并发症,造成机体的损害。因此,鼻炎发作难受时,必须采用有效的治疗方法。

治疗鼻炎的妙点子

那么,治疗鼻炎的方法有哪些呢?河南协和医院耳鼻喉专家刘萍主任说,现代高科技低温等离子技术是目前理想的治疗方法,只需温柔一“点”,即可轻松治疗各种鼻炎。

据了解,河南协和医院耳鼻喉诊疗中心引进新一代美国数码消融低温等离子技术,能完全智能控温,治疗同时配合鼻内窥镜可以清晰观察病灶,使手术更精确,只要轻轻一点,阻断筛前神经,降低鼻副交感神经的兴奋性,即可告别过敏性鼻炎的困扰。该技术治疗时温度只有40℃~70℃,治疗时如发丝般,使手术变得无比温柔,避免了对鼻腔内的伤害,术中几乎无出血、无痛苦;治疗时间短,术后第二天即可正常工作学习。

相关链接

■全国十佳重点耳鼻喉专科医院——河南协和医院

河南协和医院是以耳鼻喉为主的专科医院,耳鼻喉科是医院的重点临床学科,是全国百姓放心耳鼻喉专科医院、全国十佳重点耳鼻喉专科医院、全国当代耳鼻喉名医定点医院、全国耳鼻喉疾病防治工程定点医院。

医院采用“走出去、请进来”的专家团队培养制度,长期聘请北京协和医院、北京同仁医院、上海第一人民医院、解放军第二军医大学附属长海医院、解放军第二炮兵总医院、卫生部中日友好医院等国内权威耳鼻喉专家进行学术交流、会诊、手术。同时也已经培养拥有主任医师张国威,副主任医师郭晓民、刘萍、张春旺、杨法功等为主的一流耳鼻喉专家团队,他们均有20年以上的诊疗经验,能独立开展耳鼻喉科各种高难手术。强大的专家队伍为耳鼻喉疾病患者的康复提供了强有力的保障。

河南协和医院在引进培养强大的专家技术团队的同时,以高科技内窥镜微创医疗技术为依托、高质量专业服务为目标,在鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽喉炎、扁桃体炎等治疗领域引进了国际先进的诊疗设备:三套德国STORZ鼻内窥镜手术系统、三套目前最为先进的美国低温等离子消融技术、六套鼻内窥镜检查显像系统、瑞士全自动鼻窦动力系统、日本奥林巴斯纤维喉镜显像系统、美国筛前神经和翼管神经阻断术等多项国际前沿诊疗技术,能独立开展40余项先进的耳鼻喉微创技术,在中原地区治疗耳鼻喉疾病领域达到领先水平。

河南协和医院咨询电话:0371-67363355
也可登录网站 www.xhebh.com 进行咨询和预约,或从火车站乘201路公交车到伊河路桐柏路站下车直接到医院就诊。

让帕金森停止抖动

人老后,脑内多巴胺神经不断受损,多巴胺递质下降至1/5时,出现帕金森症状:手抖、僵直、姿势异常等,逐渐手抖无法扣纽扣,吃饭要人喂;走路抬腿困难,易摔跤,上厕所要人搀扶;不能自主翻身,最终卧病在床。

南京中医药大学钱士明教授和北京中医药大学李玲教授等知名脑病专家据多年临床经验总结的帕金森综合性康复方案——721康复方案(使用神经生长因子NGF和神经节苷脂GM,修复受损脑神经;配合专业康复治疗;疏导患者心理),成功推广8年来,数千名患者摆脱手抖身僵,走向康复。

喜讯:为帮助众多帕金森病友早日康复,健脑堂特邀知名脑病专家章主任为患者制订康复方案,康复师亲授“敲胆经”“按摩心包经”教您缓解抖动僵直,打进电话赠《帕金森康复锻炼手册》,还可与帕金森康复明星面对面交流康复经验。

专家热线:0371-67715057

烧伤与修复重建疑难病例免费会诊及专家讲座通知

河南省烧伤与修复重建外科专家论坛定于本周日(11月29日)上午9时在郑州大学第一附属医院三号病房楼21楼举行,讲课专家为第四军医大学西京医院烧伤与皮肤外科胡大海教授,及省内知名专家。讲座及会诊内容:烧伤;皮肤软组织挫伤;皮肤撕裂伤的美容修复;糖尿病足及其他慢性难愈性创面的修复;各种美容手术失败后的再修复;体表器官再造(耳再造,鼻再造,乳房再造)。

郑州市仁济医院秋季胃肠病普查通知

每年秋季都是胃肠病的高发期,特别是今年比往年增长10%,为了胃胃肠病患者早发现早治疗,郑州市仁济医院(原河医一附院东住院部)特邀我国著名胃肠病专家来我院普查,给广大患者一个很好的机会。普查期间免专家挂号费,药费优惠15%,胃肠镜检查仅收40元(切记空腹4小时)。

(查)一、采用新一代高清晰度胃肠显像仪,不插管、无痛苦,准确检查各种胃肠疾病。二、免专家诊断费,同时免费检查肝、胆、脾、胰、肾、膀胱、子宫、前列腺等疾病。

(治)多管齐下一步到位,采用现代中医辨证疗法,治愈胃肠疾病。诊疗范围:胃病:急慢性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃下垂、返流性食管炎、胃酸过多与过少症、应激性溃疡。肠病:急慢性、肠炎急性结肠炎、溃疡性结肠炎、腹泻、便秘。

健康热线:0371-86016052

(本院是省市医保定点医院及新农合定点医院)

得了耳病怎么办

耳聋、耳鸣、中耳炎是否困扰您的日常生活,您只需要7天,耳复康还您一个新耳朵。

中美两国耳病专家共同研究的高科技专利保护产品【耳复康】

纯天然名贵中药精制而成安全无毒副作用,治疗耳聋、耳鸣、中耳炎只需三步。

一、清耳毒:快速溶解,排除毒素。
二、修复耳损伤:营养耳神经,提高免疫力。
三、激活耳神经:改善耳蜗微循环,再生听神经细胞。

临床证明:使用耳复康3分钟,耳道沉闷感瞬间消失,中耳炎患者只需7天,耳聋耳鸣使用1~2个疗程彻底康复。

声明:使用耳复康2个疗程没有彻底治愈者,可免费享受继续用药,治好为止。

咨询热线:0371-55511266

经销地址:黄河路服装市场东侧(怀仁堂大药房)
(省内免费送货或邮寄)



吃火锅时别被有些方式给“涮”了

在寒冷的冬天,再没有哪一种食物,可以像火锅这样,让人享受饮食的乐趣与美味了。火锅好吃,但想要吃出健康,还是有所讲究的。

一、热当三鲜

表现:从热腾腾的火锅中夹起美味就往嘴里送,烫得舌头发麻、额头发汗还大呼过瘾,并美其名曰:“热当三鲜。”

伤害:口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度,太烫的食物就会损伤黏膜,而火锅浓汤的温度可高达120℃,取出即吃的话,很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。一些本来就有复发性口疮的人吃了火锅后容易上火,其口疮发生机会因此又多出好几倍,或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。

专家提醒:正确的吃法是,千万不可心急,从火锅中取出的食物要量小,并等降温后入口为宜。应做到“宁舍三鲜,不要太烫”。

二、烫一下就吃

表现:为追求口感,食物在火锅里烫一下就吃。

伤害:这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃

肠从而导致疾病的发生。据研究,三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播。而不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这三类寄生虫。

专家提醒:吃火锅的时候一定要等涮熟再吃。同时,还要看肉片上有无白色、米粒状物质,如有,则可能是囊虫卵。

三、麻辣是首选

表现:一提起火锅,又麻又辣又烫的口味总成为首选,因为那被辣得大汗淋漓的感觉实在太过瘾了。

伤害:麻辣火锅对胃肠的杀伤力不难想象。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道,随后通过胃、小肠等,严重刺激胃肠壁黏膜,引起胃酸和胀气,除了容易引发食道炎、胃炎外,腹泻也在所难免。有便秘或痔疮“前科”的人,吃火锅更要留下留情。

专家提醒:尽管每个人对辣的耐受度不同,但是为肠胃着想,又麻又辣的火锅还是少吃为

妙;切不可一下子吃得太多,尽量把调料调至微辣,少喝火锅辣汤。另外,吃完火锅后要多喝些开水或浓茶,以稀释辣汁,减轻对肠胃的刺激,这样胃肠都会舒服一些。

四、汤底很营养

表现:把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。

伤害:火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料,又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料,吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外,火锅汤久沸不止、久涮不换,其中的成分会发生一些化学反应,产生有害物质。如肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中,汤中的高浓度嘌呤,经肝脏代谢,会产生大量的尿酸,引起痛风,严重时还会损伤肾功能。

专家提醒:汤底并非有营养,因此不要喝涮完的火锅汤底。

董亚飞