

# TOP 养生 | 健康对对碰

## 孩子流鼻血,多半是挖破了鼻黏膜 用力压鼻根,5~15分钟可止血

“我的孩子3岁了,最近经常流鼻血,而且总是左边的鼻孔,怎么回事?”日前,市民王女士将这种困惑打给了本报热线。原来,王女士的女儿从两岁开始就隔三差五地流鼻血,虽然每次量不大,但她还是很担忧,想知道儿童经常流鼻血的原因,如何才能快速、有效地止血。 郑州晚报记者 李鹏云

### 孩子爱挖鼻,容易引起鼻出血

鼻腔是人的呼吸器官,鼻黏膜内有丰富的血管且比较娇嫩。还有很多黏液腺可以分泌黏液维持鼻腔的湿润。鼻黏膜血管表浅、管壁薄,由于某些原因容易造成鼻黏膜血管充血、肿胀破裂而出血。

“宝宝鼻出血是一个常见症状,不是一个单纯的疾病,而是一个表现症状,宝宝鼻出血,主要是鼻腔局部疾病引起的,一种情况是鼻腔结构改变,出现鼻中隔

偏曲、鼻炎、鼻窦炎等。”河南中医学院一附院儿科五病区主任闫永彬说,还有就是孩子自己用力挖鼻子、抠鼻子、外力碰撞等。因为鼻腔干燥,鼻子干痒,孩子就会挖鼻子缓解鼻痒,就是这个小动作会让孩子把鼻中隔前下方的黏膜挖破,致使鼻出血,这种情况最常见。

此外,还有一种就是全身性疾病,急性、发热性疾病也会引发鼻子流血,这种情况家长要加以重视,及时就医。

### 仰起头、举胳膊、堵鼻孔,要不得

多数时候宝宝鼻出血都是因为宝宝自己挖破了鼻中隔前下方的黏膜而导致,家长在家自行止血即可。但很多家长没有掌握好止血方式,反而给宝宝带来伤害。

#### 误区一:将孩子的头仰起来

“这种方法很容易将鼻腔内的血倒流至胃中,引发恶心、呕吐,一旦引发恶心呕吐,家长会非常慌张,误以为孩子生病了,进而产生不必要的麻烦。”闫永彬说。其实这种方法不仅是错误而且也非常危险,多时候鼻腔里血没有直接流到胃里,而是很容易呛到气管和肺里面,这才是最严重的,将会引起孩子窒息、休克等。

#### 误区二:将鼻出血一侧的胳膊举起来

这种方法在生活很常见,但这种方法根本不会减轻孩子流鼻血的情况。虽然其危害性还未被证实出来,但是不能缓解或阻止鼻出血,家长应该采取有效的措施。

#### 误区三:用纸或棉花堵鼻孔

卫生纸或棉花堵鼻孔,很有可能加重流鼻血情况。因为鼻孔内卫生纸塞得太满,有可能将宝宝很嫩的鼻黏膜进一步撕裂。

卫生纸和新棉花也有可能携带细菌,将这种带有细菌的卫生纸、棉花塞进宝宝流鼻血的鼻孔很有可能会造成鼻腔感染。



### 宝宝鼻出血大急救

#### 仰起头×

易将鼻腔内的血倒流至胃中,或者呛到气管和肺里。

#### 举胳膊×

不会减轻孩子流鼻血状况。

#### 堵鼻孔×

有可能加重流鼻血情况,塞得太满有可能进一步撕裂宝宝娇嫩的鼻黏膜,东西不洁净还会造成鼻腔感染。

#### 按压鼻翼√

让宝宝坐位或半坐位,头微微前倾,压住鼻出血一侧鼻翼。



### 按压出血鼻孔鼻翼,5~15分钟即可止血

正确的做法是,家长首先安抚好宝宝紧张害怕的情绪,让宝宝平静、放松,以减轻鼻出血的情况。

安抚好宝宝的情绪后,让宝宝坐位或者半坐位,头微微向前倾。“如果孩子口中有血千万不要让孩子咽下去,要引导宝宝将口中的血吐出来。”

闫永彬说,要尽快确定宝宝是哪一侧鼻孔流血,按住同侧鼻翼靠近根部位置,压向鼻中隔的方向,一般5~15分钟就可以止住鼻出血。

压住鼻出血一侧鼻翼时,如果出现压不住或是压不实的情况,可以在鼻孔内放一点脱脂棉,能压实即可。

## 水激光种植牙咨询热线:0371-55993333 牙缺失已成健康杀手 水激光种植牙10分钟一颗,留住健康很轻松

据了解,牙齿缺失是中老年人身体健康的致命杀手,有瑞士口腔专家曾对全球1万名中老年人跟踪研究发现,缺牙者平均寿命比牙齿健全者短11.7年。对此,专家指出,缺牙危害巨大,易致牙龈萎缩、邻牙前仆后继“下岗”,最后全口牙缺失、牙槽骨吸收,还会使咀嚼功能减低或丧失,导致胃肠功能紊乱,出现消化系统疾病、全身系统性疾病,如胃病、糖尿病、呼吸道疾病,甚至癌症。 蒋晓蕾

### 缺牙不补,差点要了命

家住郑州南阳路68岁的李女士,退休前是某中医院的院长,已经有几年的掉牙史,她不相信西医牙科,保守护牙,结果掉的只剩6颗牙,不得不戴了活动假牙。一次李女士冠心病发作,差点要了命,“我没冠心病家族史,血脂血压也不高,怎么会得冠心病?”

“她冠心病的根源竟是缺牙引起

的。”拜尔口腔种植主任张富强告诉记者,缺牙牙周病菌斑感染含有大量细菌,破坏牙龈沟和口腔黏膜基底膜的完整性,诱导血小板凝集、促进血栓形成,日积月累形成动脉粥样硬化,阻塞血管,引发冠心病。研究显示,不到10颗牙齿的人,患冠状动脉疾病的风险比同龄人高7倍。

### 假牙15年不洗,竟致口腔癌

“从去年开始,我的口腔总是不断溃瘍,怎么治都治不好,到底是怎么回事啊?”今年75岁的王大爷来到拜尔口腔,向接诊的拜尔口腔种植主任张富强诉苦。

张主任为了让王大爷检查发现,王大爷的全口义齿已经基本被磨平了,整个嘴唇已经完全“瘪”了。同时,王大爷患有重度牙周病,舌头边缘还有两个不明肿物。在CT和细胞学与活组织检查下,证实王大爷已是口腔癌晚期。

“在我多年的从业经历中,发现很多假牙一戴就是10年、20年,等到发现问题时已经是口腔癌晚期;有的患者长

期不清洗假牙,又爱抽烟喝茶,时间久了,假牙上长了垢,就用小刀或者锉来除垢,导致假牙严重变形;还有假牙裂开了竟然用502胶水来粘,这真是让人匪夷所思!”张主任说道。

“假牙也是有寿命的,一般使用5年后,必须强制报废。否则塑胶释放的单体体会引起不同程度的口腔疾病,严重的甚至会导致恶变。类似王大爷这样的案例,我至今已经遇到近百例,普遍都是因为不及时更换假牙导致,中老年缺失牙患者务必引起重视,否则一旦导致恶变,必将给自己和家庭带来终身遗憾。”

### 缺牙首选种植牙,水激光“以水为刀”温柔似享受

作为拥有20余年历史的口腔老品牌,在19个省市拥有100余家连锁门店,是国内口腔连锁领袖品牌。独家引进水激光种植牙这一项革命性的创新技术,填补了河南长期无水激光种植牙空白,使河南一步跨越到与欧美发达国家同步的种植牙技术。

据了解,拜尔水激光种植的革命性进步就是“以水为刀”取代“电钻”。在几个纳米的范围内产生水光动能,激光激发水分子形成“水光动能”,将种植手术创口控制在5~15个细胞层,极致微创达到完美的切割效果。水激光独特的弱激光生物效应使手术部位产生一种类似于咖啡样电生物刺激效应,有效封闭组织下的神经末梢、毛细血管和淋巴管,几乎不痛,几乎不出血,舒适、无肿胀,急速恢复,手术“微”时代。

“水激光种植5~10分钟完成种植牙,术后不需要特别处理,基本不影响日常生活。水激光让种植牙从痛苦害怕到享受舒服成为现实,开创了舒适口腔种植牙新时代。”



我是田亮  
跳水世界冠军

<始于1993 专注牙齿种植20年>

我为拜尔口腔代言  
牙齿有问题,到拜尔口腔! 全国百家大型连锁机构的放心!



0371-55993333  
全国口腔百家连锁第一品牌

4月种牙特惠 一个电话5项全免 水激光种植牙指定热线:0371-55993333

1. 免水激光种植费,术中3D精确导航(1000元)
2. 免费3D模拟种植方案(300元)
3. 免费数码口腔内窥镜检查(100元)
4. 免费口腔CT检查(350元)

5. 免明星专家挂号费(50元)

紧急通知:  
即日起电话预约,可享受0首付、0利息、0手续费分期付款,让您0负担种牙!