

报眉广告
139 307 58 496

出租
门市

塞纳左岸小区东门北侧,有400多平方米门市(两个门市打通)出租,也可分成两个门市单独出租,精装修,有中央空调、新风换气、音响、灯光、LED大屏等设备,可用也可不用,对面是信友小区和正在盖的信誉楼商场。电话:15132796169 乔女士

健康

2021年9月30日 星期四
责任校对 朱静

责任编辑 凌巍
技术编辑 刘艳萍

14
沧州晚报

健康热线: 3155679

鼻涕擤不对,三个器官都受害

每年换季,都是感冒、过敏性鼻炎的多发时期,于是,擤鼻涕就成了高频动作。别看擤鼻涕是件小事,但你习以为常的动作或许是错误的,不仅会误伤鼻子,还可能诱发耳朵和眼部炎症。在本文中,专家将告诉你擤鼻涕最忌讳哪种危险动作,并教你几招,让你从此安全地擤鼻涕。



1 不要堵住俩鼻孔擤

你平时都是怎么擤鼻涕的?是按住一个鼻孔,另一个鼻孔发力,还是捏住两个鼻孔同时用力擤?

实际上,擤鼻涕时,捏住两个鼻孔一起擤的动作非常危险,可能诱发以下后果:

1.导致中耳炎

耳朵和鼻子之间有耳咽管相连,用力擤鼻涕时,鼻腔内压力骤然升高,导致带有细菌、病毒的分泌物沿着耳咽管被压送至中耳腔内,很容易造成中耳感染,给鼓膜穿孔埋下隐患。

如果擤鼻涕后出现以下状况,就可能是患上了分泌性中耳炎。症状有——

①耳闷 急性分泌性中耳炎最明显的症状就是耳闷,耳内有闭塞感。

②听力下降 急性分泌性中耳炎病前多有感冒史,病后听力逐渐下降,

并且头位变动时,比如前倾或偏向患侧时,听力可以暂时改善。

③耳鸣 出现间歇性耳鸣,如“嗡嗡”声,当头部运动或打哈欠、擤鼻涕时,耳朵里可能会出现气泡冒出水面的声音。

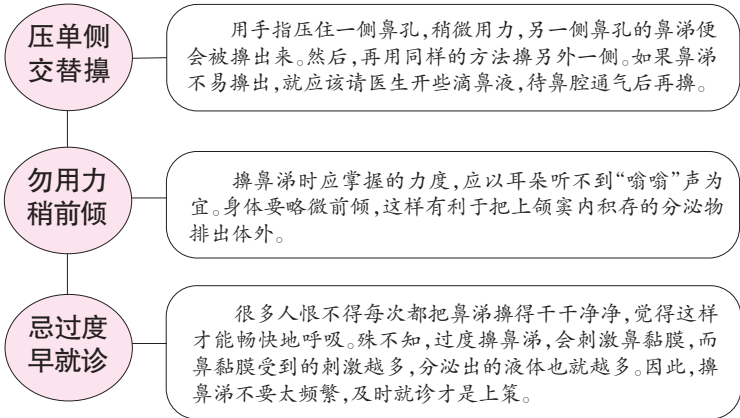
2.引起眼眶气肿

正常情况下,鼻腔内的软组织会将气体严密地包裹在鼻腔内,如果眼眶内侧壁受到外伤,或者做过鼻内窥镜手术以后,局部软组织就会受到一定的损伤。此时再用力擤鼻涕,会使气体循着鼻腔泪囊内的软组织缺损的间隙,进入眼球周围的皮下组织,造成眼睛肿胀。

因此,对于眼睛曾经受过外伤或者做过鼻部手术的患者,擤鼻涕和冲洗鼻腔时一定要不能太用力。

2 三个技巧让你正确擤鼻涕

擤鼻涕是个技术活儿,为了避免引发其他并发症,既要掌握力度,又要学会姿势。



对年龄小的孩子,可以用棉签浅浅地插入鼻孔,轻轻转动,把又稠又厚的鼻涕卷出来。孩子感冒后,又稠又厚的鼻涕较多时,绝对不能让孩子用很大的力量擤,以免孩子患上并发症。

3 五种颜色鼻涕的“暗语”

流鼻涕不一定就是感冒。临床上,可以通过观察鼻涕的形态、颜色,对病情做出基本判断。

白色黏稠性

感冒加重期、鼻窦炎

感冒加重后,鼻涕会慢慢变成又稠又厚的乳白色,若超过10天,感冒仍不见好转,并伴有鼻塞、头痛、嗅觉减退等症状时,就应警惕起来,做个检查,看自己是否患上了鼻窦炎。

清水样

感冒初期或过敏性鼻炎

感冒初期流清鼻涕,是鼻黏膜为了将附着的病原体冲走,而分泌出的大量黏液。这时,要多休

息、多喝水,或根据医嘱,口服感冒药或抗病毒类的药物。

过敏性鼻炎和感冒初期症状类似,除了常流清鼻涕外,还容易打喷嚏。建议患者到医院做过敏原检查。只有明确病因、远离过敏原,并按医嘱使用药物,才能缓解过敏性鼻炎。

黄绿色脓性

病菌侵入

黄绿色脓性鼻涕的出现,是在提示:身体可能有病菌入侵了。白细胞和病菌同归于尽后被排出鼻腔外时,鼻涕就会变成黄色、绿色或黄绿色。

一旦发现这种情况,应及时去医院检查是病毒性

感染还是细菌感染,以及是否要用抗生素治疗。

粉红或红色

鼻黏膜破损可能性大

多见于鼻腔干燥、鼻外伤、鼻腔炎症等情况。家长在日常生活中要及时纠正孩子挖鼻孔的坏习惯。

灰色、黑色

雾霾、灰尘等引起

鼻腔吸入大量粉尘、灰尘、烟雾颗粒时,这些东西与鼻涕在鼻腔里混合,就容易出现黑鼻涕或鼻灰涕。因此,雾霾天出门时,要戴好防雾霾口罩,以减少尘土和烟雾颗粒的吸入。

据《生命时报》

接触门把手、按钮,怎样降低感染风险

不管是出门还是在家,人们都免不了用手接触门把手、按钮、扶手等。这些东西虽小,却也存在着传播新冠病毒的可能性。

有报道称,物体表面越光滑,病毒在其上存活的时间越长。在乘坐交通工具或电梯时,双手难免碰到这些光滑的把手或是电梯按钮。这种情况下,应该怎么防疫呢?

一些小区的物业管理部在电梯间放了一些面巾纸,希望乘客可

以隔着面巾纸按电梯按钮。这种方法是否真的有效?

其实,在干净光滑的表面上,微生物是不容易存活的。不管是新冠病毒还是其他大多数病毒,都是在阴暗、潮湿的地方存活时间更长。

接触电梯的按钮、门把手,感染风险比较高,但这个较高的风险并不是因为病毒在上面存活时间长,而是因为这些地方是人们高频接触的地方。因为很多人都不得不接触它们,所以交叉感染

的风险就大。

那么,究竟该怎样应对,才可以有效降低感染机会呢?

一是适当增加消毒频次,原来一天一次,现在可以一天多次。二是可以用面巾纸或者是消毒纸巾把门把手或按钮隔开,手不直接去接触它们。三是在接触了它们以后,在手心里挤上手部消毒剂,再揉搓双手,做好手卫生。

做到这三点,感染风险就明显降低了。

宗合

沧州日报社全媒体融合发展交流中心,以沧州日报社旗下“两报一网”、移动客户端、视频端等全媒体为平台,连接“读者+粉丝”数据,共同构建覆盖“报网台微端”渠道。

未来,交流中心将整合优势资源,聚焦名优特产品,打造多种在沧州有影响力的活动,更好地服务读者服务粉丝,为沧州经济社会发展助力。

合作共赢
HEZUO
GONGYING

诚邀加盟·共赢未来

已入驻产品:报德老酒、瑞子堂茶、七月花香蜂蜜、山西静乐藜麦、山西静乐小米、山西静乐绿豆、今忆根纯红薯粉条、东光王记花生米、崔氏香油、桑葚干、云南菌汤包、虫草花、王疯子熟咸菜、南皮祁家窝头面以及醋爸爸空气净化盒等,这些产品均可现场购买。熟食类的产品可进行预订,包括:朱记扣碗、刘记猪蹄、沧县绿壳柴鸡(现宰母鸡、公鸡)及柴鸡蛋

加盟火热进行中.....

沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦底商(老华泰十字路口往北50米)
咨询热线:3158716 17717738099 13930781164 15612738988

优势:◎报网强势媒体宣传 ◎位居市中心黄金地段 ◎产品原产地直采 ◎产品生产销售全程监督

名优特
产品展销中心