

长时间吹空调,导致孩子流鼻血

医生:鼻腔黏膜干燥,毛细血管会破裂、出血

长期在空调环境中,会导致孩子鼻子流血不止。医生指出,鼻腔黏膜干燥,从而导致鼻腔的毛细血管破裂、出血。



长时间吹空调,孩子流鼻血

“医生医生,我家孩子流鼻血止不住,血还从嘴里吐出来!”近日,浙江5岁孩子小夏的妈妈捏着孩子的鼻子,惊慌失措地冲进了浙江余杭区第二人民医院耳鼻喉科。

接诊的医生刘亚看到满脸是血的小夏,马上接过他,用力按压鼻翼,5分钟后,小夏鼻血才止住。

在随后的鼻腔检查中,医生发现,小夏鼻腔黏膜多处糜烂,鼻甲黏

膜苍白,属于典型的过敏性鼻炎。小夏反复揉搓鼻腔导致鼻出血。刘亚立马给小夏开了鼻喷雾剂及相关药物进行治疗,并叮嘱家长千万别让孩子乱揉搓鼻子了。

半个月接诊近150例,儿童占了大半

刘亚告诉记者,近期,门诊中有不少鼻出血的患者,半个月接诊近150例,一天就有10多个,以儿童患者居多。

为什么孩子容易流鼻血呢?甚至打个喷嚏就会鼻血往外涌?其原因又是什么呢?

刘亚介绍,不少病例中“元凶”是家家户户都有的空调。假期里的

孩子很长时间都待在空调房里,长期在空调环境中,使得鼻腔黏膜干燥,从而导致鼻腔的毛细血管破裂、出血。

还有些过敏性鼻炎的患者,对空调吹出来的尘螨、霉菌过敏,或者鼻腔黏膜对一冷一热的温差刺激特别敏感,就会不自觉地揉鼻子、抠鼻子,更容易引起鼻腔黏膜破损,导致

鼻出血。过敏性鼻炎的患者一旦鼻腔黏膜破损,鼻腔内出血量过多,还会从眼角流血。

医生解释,因泪管和鼻腔相连,鼻腔出血比较多,压力过大时,血可以从泪道流出来,看上去像是眼睛出血。

容易流鼻血的人,能吹空调吗

医生称,容易流鼻血的人能吹空调,但要注意。

首先是要定期清洗空调,避免灰尘诱发鼻炎。同时,记得定时开窗通风换气,改善室内空气质量。其次,白天可以少开空调,让孩子适当出点汗,晚上注意配加湿器。最后,要注意避免空调温度过低。一般推荐空调温度设置为26摄氏度左右,

空调室内温度和室外自然温度不宜相差过大,以不超过7摄氏度为宜。

鼻出血应该如何预防?

1.多饮水,空调房间内适当使用加湿器。饮食清淡,多吃水果、蔬菜。鼻腔干燥可适当使用鱼肝油、薄荷油、滴鼻液等滴鼻。

2.避免挖鼻孔、揉鼻,避免往鼻孔塞异物,注意鼻腔卫生。

3.积极控制高血压、呼吸道疾病、鼻部疾病、血液病等基础疾病。

4.注意排便通畅,保持心情舒畅。

医生提醒:无论成人还是儿童,如果反复出现鼻出血,就应及时到正规医院进行检查,明确诊断后对症处理。

据杭州日报

冠心病患者如何饮食

河北医科大学第二医院 靳雅琼

冠心病是因冠状动脉发生粥样硬化,导致血管腔狭窄或阻塞,进而引起心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏疾病。合理的饮食习惯是冠心病预防与管理中不可或缺的一环。

冠心病饮食基本原则

低盐饮食 每日食盐摄入量应小于6克(约一啤酒瓶盖的量)。

低脂饮食 应选择瘦肉、去皮禽肉、鱼类等低脂蛋白质,适量使用植物油烹饪。

富含膳食纤维的饮食 多吃蔬菜、水果、全谷物和豆类食物。

适量摄入优质蛋白质 优先选择

鱼类、豆制品、低脂奶制品及禽肉等作为蛋白质来源。

控制总热量摄入,维持健康体重 保持能量摄入与消耗的平衡。

推荐食物与避免食物

推荐食物

蔬菜 菠菜、西兰花、胡萝卜、番茄等,这些蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维。

水果 苹果、蓝莓、橙子等,这些水果富含抗氧化物质,有利于心血管健康。

全谷物 燕麦、糙米、全麦面包等。

坚果 适量食用核桃、杏仁、亚麻籽等。

鱼类 每周至少吃两次。

避免食物

高糖食品 如糖果、甜点、含糖饮料等。

加工肉类 如香肠、午餐肉等。

反式脂肪酸 多存在于部分烘焙食品、快餐及油炸食品中。

酒 适量饮用,男性每日不超过两杯,女性不超过一杯。

冠心病患者的饮食管理需要综合考虑营养均衡、低盐、低脂、富含膳食纤维等多方面因素。健康的生活方式是从每一餐开始的。



天天补钙还缺钙 注意这些“抢钙食物”

有些人天天补钙,为什么还会缺钙?其实,日常生活中大量食用的某些食物,可能会降低钙的吸收率,甚至把体内的钙抢走,要注意这些“抢钙食物”:

高盐食物 如加工的零食、罐头、蘸料等。当钠摄入过高,身体会将多余的钠从尿液排出。但排出钠的同时,也会带走一部分的钙。

含草酸多的食物 如菠菜、苋菜、苦瓜等。过多的草酸与钙结合,会形成一定的草酸钙。草酸钙很难被人体吸收,会被排出体外,也就可能降低食物中钙质的吸收效率。

含磷高的食物 如动物肝脏、花生、口蘑等。如果摄入磷过多的话,磷、钙比例失衡,就会导致钙的流失。

高油脂食物 如炸鸡、薯条、油条等。油炸等含脂肪高的食物,在体内会有一部分形成脂肪酸。脂肪酸与钙结合,也会形成难以溶解的物质,如果每天摄入食物中脂肪比例过高,就可能影响钙的吸收。

——健康时报

饿得心慌手抖 可能与5种病有关

有些人感到饿的同时,还会出现心里发慌、手抖、无力等症状,可能与5种疾病有关:

低血糖 发生低血糖时,身体会立即启动升血糖机制,动用储存的糖来尽量升高血糖,会伴随交感神经兴奋表现:心悸、出汗、面色苍白、肢体震颤等。血糖下降速度越快,症状越明显。

糖尿病 部分2型糖尿病患者,特别是比较肥胖的患者,可能会出现“糖前期”症状。主要表现可能为下一餐前,即饥饿状态时出现低血糖反应,包括心慌、手抖、浑身无力等。

甲状腺功能亢进 甲亢患者体内甲状腺激素产生和分泌过多,导致身体代谢速度加快,神经兴奋性增加。

肠胃疾病 胃部没有食物,胃酸又分泌过多时,可能出现心慌、手发抖的情况。如患胃溃疡等疾病,饥饿状态下症状可能加重,引发不适感。

心血管疾病 若存在心脏方面的疾病,如心律失常、冠心病等,也可能引起心慌、胸闷,出现手抖等现象。饥饿时血压降低,易导致脑供血不足,加重症状。

——生命时报

容易疲劳困倦 多吃含钾食物

有些人容易感到疲劳和困倦,这或许是缺乏钾元素的信号。

钾是维持人体正常运转的关键营养素之一,心脏跳动、神经肌肉活动、呼吸、细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来维持,缺钾的人往往会感到倦怠无力,出现精力、体力下降等症状。

除了对抗疲劳,摄入充足的钾还能带来多种健康好处,比如帮助控制血压、降低心血管疾病风险、预防糖尿病、防止钙流失、保护骨骼等。

需要特别提醒,不要轻易服用含钾的药剂,因药物与食物性质大不相同。钾摄入过多同样不利于心脏健康,反而可能引起心脏传导阻滞、心跳减慢,严重者可导致心跳停止。

——生命时报