



# 春暖花开,小心鼻子

## 专家建议:鼻炎患者应早睡早起,适当锻炼



“前几天晚上加班,天气冷回家路上吹了一下风,第二天就感冒。鼻子痒得不得了、流清鼻涕、鼻塞真让人受不了。”近日,在长沙市方泰医院耳鼻喉诊疗中心看病的陈涛捂着鼻子说。耳鼻喉诊疗中心黎燕平主任表示,最近鼻炎患者明显增多,大都跟天气变冷有关。

■张文杰 刘璐文

►鼻炎患者更应早睡早起,锻炼身体。



教你一招

### 如何轻松搞定鼻部疾患

出现鼻炎症状后,患者一般会首选哪家医疗机构进行检查治疗呢?相关资料显示,除了传统的几大医院外,长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心的实力也得到鼻炎患者的认可。耳鼻喉领域目前最先进的低温等离子消融技术、新型鼻窦内窥镜显微镜下的微创治疗技术都已成为该院的经典手术项目,以其无需忍受住院和开刀之苦、治疗时间短等优势,赢得广大患者的青睐。

长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心之所以是长沙较好的耳鼻喉医院之一,还因为该院的先进技术鼻内窥镜技术,通过借助内窥镜的良好照明和配套的手术器械,对鼻窦炎、鼻息肉、鼻炎、鼻中隔偏曲、扁桃体炎、打呼噜、过敏性鼻炎、咽炎等各种耳鼻喉疾病,进行多角度、大视野的治疗。低温热凝技术利用低温等离子射线的能量,以较低的温度(40-70度左右)来进行组织的切除,从而减轻组织的损伤,并能大大减轻病人的痛苦和缩短康复的周期。该技术已广泛应用于打鼾、鼻炎(慢性鼻炎及过敏性鼻炎)及慢性扁桃体炎、扁桃体肥大、腺样体肥大等疾病。

### 天气多变,慎减衣物防感冒

前段时间,阴雨低温天气在长沙城持续了不少时间,长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心近期接诊的鼻炎患者明显增多。耳鼻喉诊疗中心黎燕平主任发现他们都有着和陈涛一样的发病经过,持续阴雨、湿冷天气,让他们受凉后出现不同程度的鼻痒、流清水鼻涕、鼻塞等症状。

“天气变得太快了,加班那天从家里出门时还好热,谁知道晚上就下雨了。”陈涛说,以后得悠着点减衣服了,不然又要遭灾罪了。

“早春时节,天气变化较为频繁,也是鼻炎的高发期,市民们一定要注意保暖,慎减衣物。”黎燕平主任指出,很多人认为鼻炎是

常见病、多发病,只是流鼻涕、头晕头痛,没有什么大的危害,因此就忽略了鼻炎的治疗,或仅凭自己的经验或药店的推荐而购买药物进行自我治疗。在门诊,就有不少人后悔,延误了最佳治疗时机,使病情逐渐加重,而有些人则因为滥用药物导致了药物性鼻炎,治疗难度加大。

专家指出,鼻炎未能得到及时治疗,容易引发中耳炎、哮喘等。当长期反复发作的鼻炎未得到及时治疗,炎症就会扩散至邻近器官、组织,而并发如额骨骨髓炎、化脓性脑膜炎等多种危重急症。

### 春暖花开,鼻炎患者要注意

鼻是主管呼吸与嗅觉的重要

器官,鼻腔内含有丰富的血管、黏膜和腺体,能使寒冷干燥的空气流经鼻腔后变得温暖湿润,并能有效杀灭空气中的致病菌。初春时节,气候多变,人们稍有不慎,就会遭受冷空气的袭击,从而诱发急性鼻(窦)炎,或使慢性鼻(窦)炎复发与加重。特别是春暖花开之时,一些人还常因花粉过敏而诱发过敏性鼻炎。因此,了解相关的鼻腔卫生保健知识就显得很重要。

黎燕平主任说:“增强体质是首要的,春季应早睡早起,适当锻炼。在风和日丽的天气,人们宜多到室外活动。房间里要经常开窗通风,以保持空气新鲜。同时,还应注意加强营养物质的摄入,适当多吃些蔬菜、水果等。”

冷水洗鼻,先轻轻擤去鼻涕,

然后用冷水洗鼻。这样不仅能增强鼻黏膜的抗病能力,还有利于清除鼻内潜伏的细菌病毒。实践证明,坚持一天洗鼻数次,对于防治鼻炎非常有效。

预防过敏,每年定期发作的过敏性鼻炎患者,在发病季节应加强预防。如已明确是花粉过敏,则应尽量避免与花粉接触。此外,刮风天气应减少外出,注意保持室内湿润,有利于减少过敏的发生。

专家指出:当怀疑自己患有过敏性鼻炎时,可到医院的变态反应科检查确诊。此外,改掉抠鼻孔与剪鼻毛等不良习惯,平时少吃辛辣刺激食物,避免过于用力擤鼻涕等。急性鼻窦炎绝大多数由伤风感冒引起,预防感冒尤其重要。

■三湘都市报、今日女报女性两癌防治计划 指定机构:长沙方泰医院

纪念三八国际劳动妇女节 100 周年公益活动

## 快来参加女性宫颈癌、乳腺癌免费筛查

适龄妇女可拨打普查热线 88913455 预约报名免费名额

本报讯 据美国癌症协会、国际癌症学会、国际乳腺癌联合会日前公布的一项调查显示,在女性人口中,每 8 位就有 1 位遭受乳腺癌的威胁;而目前我国每年新发宫颈癌病例 13.15 万人,且患者明显趋向年轻化。

记者采访得知,朱女士半年前发现乳房内有肿块,且有增大迹象,但一直都不痛,朱女士就没有在意。前不久单位组织参加本报主办的爱心体检活动,来到指定的方泰医院体检,她查出患了乳腺增生和乳腺纤维瘤,增生也发展为囊性增生,不及时治疗有恶变的可能。朱女士回想之前都会出现经前期乳房胀痛的症状,原来是增生在作怪。日前经过方泰医院的系统治

疗,现在已经痊愈。

记者在方泰医院采访时,刚做完治疗出来的小陈直言很幸运,称幸亏碰到本报组织开展的两癌免费普查活动,筛查发现患了宫颈炎,不然一拖再拖,小问题也可能拖成大毛病。

据方泰医院妇科专家介绍,早期乳腺癌、宫颈癌会出现如白带异常、阴道出血、尿频、乳房疼痛、肿块、增生、溢液等明显症状,早诊早治是预防和控制女性两癌的主要手段。女性一生接受一次宫颈癌、乳腺癌检查,发病率可减少 50%,如定期检查,早期诊断、治疗,则可大大降低治疗成本 and 患者死亡率。

### 乳腺彩超、宫颈癌涂片助力“免费女性两癌筛查”

本报讯 本报联合长沙妇女病防治组委会启动“女性两癌筛查工程”。20 至 55 岁女性均可到方泰医院进行宫颈癌、乳腺癌免费筛查。工程将运用乳腺彩超新技术及宫颈癌涂片、阴道镜,快速有效为长沙女性免费检测乳腺癌、宫

颈癌。

据悉,由于 3 月份报名普查的人数较多,普查机构长沙方泰医院的接待量有限,凡要做乳腺癌、宫颈癌免费筛查的女性朋友,必须提前预约普查日期,避免高峰体检。

### ■相关链接:

6 类女性即日起可以参加。参加对象:需终止早孕、宫颈糜烂、不孕症、乳腺疾病、妇科手术、不定期体检的女性;本次活动免费项目包括:常规妇科检查、宫颈刮片防癌初筛检查、阴道超声检查,美国真彩电子阴道镜,乳腺彩色超声检查,阴道分泌物四项,白带常规,红外线乳透检查 减免总价值达 490 元。除了妇科免费检查项目外,各项检查、化验、治疗、手术费在国家定价的

基础下调 30%。活动期间在该院全面实施“承诺制包干活动”。无痛人流承诺价 480 元,宫颈糜烂承诺价 560 元。在第一期普查报名受理时间(即日起到 3 月 31 日),全省女性可直接到长沙方泰医院大厅前台现场报名或登录 www.ft120.com 网上报名,也可通过电话报名 0731-88913455,普查地址:长沙市梓园路 377 号(广济桥旁)方泰医院四楼妇科诊疗中心

# 孩子成绩不好原是鼻炎作怪

## ——鼻炎伤害智力,必须警惕!

“通了,通了,我的鼻子终于通了……”,河西刘娟同学在长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心接收了鼻内窥镜微创手术,解决了长达 10 年的过敏性鼻炎和鼻窦炎、鼻息肉,并且止住了长流 10 年的鼻涕后,高兴的说。令她父母更高兴的是,学校里的同学不再叫她“流(刘)鼻涕”了;而且自从鼻子通了以后,女儿的注意力集中了,智力提高了,学习成绩直线上升了。笔者提醒广大家长,如果你的孩子正受鼻炎困扰,可通过 0731-85367112 向耳鼻喉专家咨询。

### 流不完的鼻涕困扰患者致命的并发症不可忽视

长期以来,不少家长低估了鼻炎对儿童的不良影响。殊不知,鼻炎最困扰患者的症状除了流不完的鼻涕或擤不掉的浓稠鼻涕外,且鼻子不通气引起呼吸不畅,晚上张口呼吸、睡眠深度不够、觉醒后易疲劳等。对于儿童的大脑,包括认知能力、记忆和心理活动有显著的影响,唐主任说。以上这些症状久而久之使儿童情绪低落、注意力无法集中、学习成绩下降,



严重影响了儿童的身体健康和学习。

德国 STORZ 鼻内窥镜 美国 DNR 微创技术 一举歼灭鼻炎、鼻窦炎

专家提醒:长年患鼻炎,易引起鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等。严重者病变蔓延至眼眶及颅脑,可引起眶内感染、脑膜炎、脑脓肿等,而致命危险。

经同事介绍,李女士带着女儿来到长沙方泰医院耳鼻喉诊疗中心,唐主任为其做了鼻腔内窥镜检查。确诊为过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉,需尽快治疗。首先唐主任运用先进的美国等离子低温消融术,为其消融了肥大的中鼻甲和下鼻甲,又阻断了筛前神经,同时又做了鼻窦开放,二十分钟后,整个治疗结束。就这样,困扰刘娟的脓鼻涕止住了。

记者了解到,长沙方泰医

院耳鼻喉诊疗中心率先引进世界先进的美国 DNR 等离子治疗系统,德国 STORZ 鼻内窥镜系统等先进治疗设备。鼻内窥镜它的亮度相当于无影灯的 20 倍,3.5 毫米小孔可将病变组织放大 500 倍。因此患者的病变部位可被医生一览无余,清晰的视野使手术达到以前不易达到的区域,从而将以前传统的破坏性治疗转变为在去除病变的基础上,还能保留鼻腔生理功能的微创技术。该技术目前在欧美发达国家已广泛应用于临床,国内外专家给予一致的好评,堪称是目前治疗过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、扁腺体炎、耳聋、耳鸣的最佳方法。而且 6 岁以上的小孩都可以接收治疗,且具有无痛苦、不出血、不住院等优点。据方泰医院透露,该院应诊的上海唐主任、潘主任专家组已于近日来院会诊。

■路文

会诊时间:3月12日-3月28日  
会诊期间:治疗费优惠 20%  
专家热线:0731-85367112  
医保定点单位、单病种包干  
网址:www.ftbh.com  
地址:长沙市梓园路 377 号(广济桥旁)节假日不休息