

本报专访

■门诊新闻

夏季鼻出血多发，耳鼻喉科专家指出： 仰头、塞纸巾等止血法可能适得其反

夏季炎热干燥，湖南中医药大学第二附属医院夜间急诊和耳鼻喉科统计，最近因突发流鼻血来院的患者明显增加，该院专家提醒，夏季鼻出血多发，鼻出血需正确防范和处理，通过仰头、塞纸巾方法止血不可取，甚至可能造成出血加重。

夏季燥热， 气血上升更易鼻出血

湖南中医药大学第二附属医院耳鼻喉科主任彭斌介绍，一般来说，鼻子易出血部位在鼻中隔前下方区域，40岁以上中老年人则多见于鼻腔后部。

引起鼻出血的原因有很多，主要包括以下几类：1. 中医认为，流鼻血是由于人的气血上逆导致的。鼻属于肺窍，鼻子出现病症，一般来说，与肺和肝等部位出现异常有着很大的关系。当人的气血上升，特别是肺气较热时，人就会流鼻血。肺气过热时，人的眼底也会带血或出血。2. 夏日天气燥热，人在生气、发怒，甚至是休息不好时，都可能气血上升，导致鼻腔出血。另外，饮酒、食用过多的辛辣、煎

炸等食物，也可能导致肺热，使人流鼻血。3. 除天气原因外，爱流鼻血还与鼻腔的干燥程度有关。当鼻腔过于干燥时，里面的毛细血管易破裂，导致流血。如果是患有过敏性鼻炎的人，频繁进出空调房，冷热交替会引起鼻部瘙痒，多次揉搓鼻子也可能弄破毛细血管，导致出血。4. 各种鼻腔异物出血、鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔相关疾病如鼻中隔偏曲、黏膜糜烂、穿孔等疾病也可致鼻黏膜血管受损而出血。

仰头、塞纸巾止血， 这些方法不正确

大家处理流鼻血的方式常见的有两种，一种是45°角仰望天空，不让鼻血流下来。或者用纸巾堵住流血的鼻孔，静待鼻子自行止血。“其实这样的方式都是不正确的。”彭斌表示，仰头止血会导致大量的鼻血从后鼻腔流入口腔和咽喉，有可能吞下大量鼻血，从而导致胃部不适，引起腹痛、呕吐等症状。而用纸巾堵塞鼻孔，容易摩擦损伤到鼻腔黏膜，破坏脆弱的毛细血管，加重出血；再者，塞住鼻孔，原本向

外流的鼻血可能会倒流进口腔、食管甚至气管等，造成和仰头止血一样的危险。

鼻出血正确止血方式是：头部保持正常直立或稍向前倾的姿势，使已流出的血液向鼻孔外排出，以免留在鼻腔内干扰到呼吸气流甚至堵塞鼻腔；将出血侧鼻翼向鼻中隔方向按压数分钟，可配合局部冷敷，一般可止血。

如何预防流鼻血

彭斌介绍，要预防夏季鼻出血，首先要防止室内干燥，可在地面上洒些水，或用空气加湿器，保持室内一定的湿度。此外要注意勤洗鼻，滋润鼻腔。另外要多喝水，多吃蔬菜和水果及富含营养且清淡、易吸收的食物，防止维生素C、B₁、B₂等的缺乏。不要抠鼻孔，避免损伤鼻粘膜。

对于反复长期鼻出血患者应日常重点监测血压、凝血功能及血常规，对于异常结果积极采取措施。对于鼻腔术后患者，应避免用力擤鼻和剧烈活动。出现鼻塞及鼻内结痂勿挖鼻，多喝水，适当应用加湿器保持鼻内湿润。

本报通讯员 龚美萍

每日搓4小时麻将 大爷肺部多处栓塞

本报讯（通讯员 刘爱英）长沙市天心区67岁的许大爷爱打麻将，常常牌桌一坐就是三四个小时。两周前，许大爷在爬坡时突然晕厥、意识丧失，被家人紧急送至长沙市第三医院救治。放射影像科行肺动脉CTA检查发现，许大爷的肺动脉有多处栓塞，并已累及心脏，随时有性命之忧。该院迅速行溶栓以及后续抗凝、无创辅助通气、升压等对症支持治疗后，许大爷胸闷气促明显好转，病情得到基本控制。

该院心血管病科主任张育民介绍，肺栓塞是由内源性或外源性栓子阻塞肺动脉或其分支引起肺循环和右心功能障碍的一组疾病或临床综合症的总称，病情凶险，死亡率非常高。久坐不动是该病发生的重要因素。张育民分析许大爷是连续久坐打麻将致血液瘀滞，下肢静脉血栓形成。

一周内6人被蛇咬伤 阴雨闷热天气要特别提防

本报讯（通讯员 何蕊 朱文青）不久前，家住长沙县黄兴镇的杨奶奶在自家菜地拔草时，不慎被一条小蛇咬伤左手小指，尽管蛇咬人后快速窜走，但杨奶奶还是看清是当地常见的短尾蝮蛇。杨奶奶知道这种蛇具有毒性，她立即用水冲洗伤口，由家人紧急送至长沙市中心医院就诊。急诊科医生检查后，予以伤口换药、注射破伤风抗毒素等处理，目前杨奶奶生命体征平稳。

该院急诊科副主任医师邵启兵介绍，进入夏季，特别是连续阴雨闷热天气，蛇出没频繁，该院急诊科近期已陆续收治多名蛇咬伤患者。山林水边、菜地、灌木丛、绿化带是蛇经常出没的地方，市民在外出、劳作时要小心提防，经过有灌木、草地的地方，最好拿棍子先探路、敲打几下，确定安全再经过，在菜园劳作时尽量穿高帮鞋和长衣长裤，扎紧裤口袖口。

此外，如被蛇咬伤，伤者要保持镇静，不要奔跑，建议原地休息，伤肢不要动、保持下垂，避免伤口高于心脏，可用清水冲洗伤口数分钟，切勿自行切开、吸吮或挤压伤口。

牙龈渗血一个月 检查竟是凶险白血病

本报讯（通讯员 张勇 梁鹏）不久前，58岁的刘先生（化名）突然发现自己的牙龈有少量渗血，量不多就没重视。持续一个月后，渗血的情况不但没有好转，还并发了鼻腔出血，无法止住。他来到浏阳市人民医院就诊，医生为其检查血常规发现三系减少（红细胞系、白细胞系和血小板系），高度怀疑为急性早幼粒细胞白血病。

由于该病早期出血风险极大，死亡率非常高，救治需争分夺秒。对此，该院肿瘤血液内科紧急联系检验科开启绿色通道，次日就收到了准确的检验结果。刘先生最终被确诊为急性早幼粒细胞白血病。经过5个月的精心治疗和护理，刘先生终于通过了层层生死关考验，目前病情已完全稳定，即将进入维持治疗阶段。

为对口村送健康

近日，湖南省卫生健康委党组成员、副主任罗辉带队前往乡村振兴联系点——娄底市双峰县甘棠镇栖凤村，开展“支部共建聚合力 携手共进促发展”联合主题党日活动。当天，湖南省职业病防治院、省疾控中心专家认真为村民进行健康检查，对尘肺病患者进行义诊，免费送药、宣教防病知识、发放健康资料，得到了当地群众的一致好评。

通讯员 余志林 摄影报道



女子跛行20多年 来湘换“髌”告别跛行人生

本报讯（通讯员 李能）今年27岁的西藏女子格桑卓玛在两岁时患上了右侧髌关节病，跛行20多年，不能从事体力劳动，走久了髌部疼痛，病情越来越重。近日，在常德市第九批援藏工作队的帮助下，她来到常德市第一人民医院成功接受了右侧髌关节置换手术，告别了跛行人生。

今年4月，常德市援藏医疗队员在西藏隆子县调研时，接到

卓玛问诊，随后在西藏隆子县人民医院进一步检查，确定其为发育性髌关节发育不良晚期合并股骨头坏死，需进行手术治疗。

由于了解到卓玛家境并不宽裕，5月初，常德市援藏工作队向湖南省援藏工作总队申请获批救助资金3万元，并向常德市第一人民医院提出救治申请。随后在藏、湘工作人员共同帮助下，卓玛及其家人从西藏来到常德手术治疗。

为确保手术安全高效进行，该院骨关节运动医学科术前运用3D打印技术，按照1比1的比例制作了3D打印髌关节模型，制定精确的手术方案。随后，该院骨关节与运动医学科专家团队共同为卓玛实施了髌关节置换手术，术中选用了耐磨性能最高的带量采购人工髌关节，术后第4天，卓玛就能下地行走锻炼，其骨盆倾斜纠正，双下肢随着康复练习会达到基本等长。