

4月14日是第十个全国“爱鼻日”，专家提醒——

## 春暖花开，当心鼻子“闹事”

□ 本报记者 田 军

用力擤鼻易患分泌性中耳炎；孩子老咳嗽或许是鼻炎作怪……4月14日是“全国爱鼻日”，有关专家指出，鼻是呼吸道的门户，随着环境污染、生活方式改变，鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻部肿瘤等鼻病发病率的增多，尤其在春季正是过敏性鼻炎最为高发的阶段，此时更应该当心鼻子“闹事”。

## 过敏性鼻炎高发

近年来，各种鼻部疾患的发病率有明显增多的趋势，特别是过敏性疾病，其发病率随着工业化高速发展、空气污染日益严重而不断上升，仅过敏性鼻炎的发病率就在10%以上。

据南阳市第一人民医院耳鼻喉科专家介绍，过敏性鼻炎是春季常见疾病，它好发于过敏性体质的人群，常见症状为眼睛发红、发痒、流泪、鼻塞、鼻塞、流清涕、打喷嚏等，时常还带有并发症，如持续性鼻塞引发咽喉干燥、疼痛，甚至可引起头痛、口气异味等。

导致春季过敏性鼻炎高发主要有两个因素：一是春季温差变化大；二是春季过敏原增多。春季昼夜温差变化大，对过敏体质者来说是一种刺激；此外，春暖花开，杨柳吐絮，霉菌活跃，都易诱发过敏性鼻炎。

孩子老咳嗽  
或许是鼻炎作怪

“孩子最近老是咳嗽，吃止咳药也没用，愁死人了。”近日，市民陈女士被孩子的感冒闹得心神不定。孩子感



冒好了，可咳嗽依然没有停止的意思，经过医生检查才发现原来是鼻炎在作怪。

专家说，很多人忽视感冒会诱发鼻炎这一特点，孩子得鼻炎后，常会咽痛，整天“吭、吭、吭”咳嗽并伴有痰咳出，看上去很像上呼吸道感染的症状。同时，婴幼儿又不能准确说出症状，又不会擤鼻涕，因而鼻涕常倒流入气管、支气管，然后引起反射性咳嗽。

因此，专家提醒家长，要细心观察，要是孩子有咳嗽、连续打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、头痛等症状时，家长应该带孩子到耳鼻喉科就诊，确诊是否因鼻炎引起的咳嗽，如果是鼻炎引起的咳嗽，那重点是治鼻炎。

用力擤鼻  
易患分泌性中耳炎

春季天气冷暖无常，因此很多人容易得感冒，感冒会导致鼻塞、鼻涕多，呼吸不畅，很多人鼻子一塞就捂着鼻子用力擤，这是非常不科学的。

由于耳鼻喉相通，如果擤鼻时不注意方法，用力过大，鼻子内的压力可能会让炎性分泌物流入鼻窦或中耳，从而引发中耳炎。

专家指出，清除鼻涕的最好办法是把鼻涕轻轻吸到嘴里，再吐到纸上。也可以采取堵塞一侧前鼻孔，擤对侧鼻涕。为小儿擤鼻要有耐心，不能操之过急，切忌用力过度。

肥胖者  
易缺乏维生素D

人越肥胖，体内维生素D水平越低，从而提升患病风险，这是研究人员在挪威一减肥诊所内调查发现的。

维生素D属脂溶性维生素，分布在体内的脂肪组织里，因此肥胖的人即使与非肥胖者那样，从晒太阳、饮食或补充剂中吸收同等分量，血液中的维生素D水平仍倾向较低。

有研究指出，维生素D与某些疾病有部分关系，包括心脏病、糖尿病和某些癌症，这个结论有助解释为何肥胖会提升患上上述多类疾病的风险。看来，肥胖者有必要控制体重，更要注意维生素D的摄取，多走到户外，多补充维生素D。（长景）

老年人吃饱就睡  
易吸入性肺炎

老年人由于反应力减弱，身体机能减退，吃过饭后食物可能会反流进入到胃部。如果反流的食物是含有胃酸的，则可能对肺部造成损伤，使肺部容易受到细菌感染，从而为吸入性肺炎的发生创造机会。因此，老年人在吃过饭后，最好能简单散散步，或是在屋里轻微活动一段时间后再入睡。睡眠时最好不要采用平卧的方式，适宜右卧位睡觉。对于长时间卧床的老人，家人在喂食食物时，提醒老人缓慢下咽，不要让食物误入食管内。（刘成家）

胃病患者  
最好别喝绿茶

中国人都爱喝茶，但是胃病患者最好喝红茶，因为绿茶是没有经过发酵的茶，较多地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚、咖啡碱能保留鲜叶的85%以上，绿茶中的成分，对于防衰老、抗辐射、杀菌、消炎等确实有效果，是其他茶叶无法比拟的。但过敏感体质者喝绿茶易呕吐，而且绿茶中叶绿素含量较多，对肠胃刺激较大，故胃病患者最好别喝绿茶。

红茶是全发酵茶，茶多酚含量少，较为平缓温和，适合饮用。尤其对脾胃虚弱的人来说，喝红茶时加点奶，可以起到一定的温胃作用。喝茶的时间最好在饭后，因为空腹饮茶会伤身体。（高磊）

## 饱食后喝咖啡不能解油腻



在享用一顿富含脂肪的大餐后，不少时尚的人愿意喝上一杯咖啡，解解油腻。但加拿大的一项研究发现，这一习惯可能会让血糖加倍升高，影响健康。

加拿大研究人员挑选了一组健康的男性研究对象。其研究表明，吃一顿大餐后再喝糖水，研究对象的平均血糖水平会较仅喝糖水的健康人高出32%。

在进一步的研究中，研究人员在餐后5小时让研究对象每人喝两杯咖啡，1小时后，再喝一杯糖水。血糖测量结果发现，研究对象的平均血糖水平比仅喝糖水的健康人高出65%。这意味着，咖啡因加剧了高脂肪饮食对健康的损害。（新华）

## 新法治疗腰椎间盘突出症

中建七局四公司医院椎间盘科主任 张传礼 赵东方

腰椎间盘突出症的治疗有了新方法。医学专家和生物力学专家通过长期的临床研究和总结，研制成一种既安全有效，又能从根本上治疗的方法，这就是“计算机智能腰椎间盘复位系统”。医生只要将患者的临床特征、影像CT资料输入治疗系统，复位机将自动快速对发生病理变化的腰椎间

盘进行复位治疗，解除对神经根的压迫，不开刀，不手术，5分钟治疗，即可使突出的腰椎间盘瞬间复位，从而达到从根本上治疗的目的，患者只需休息两个小时就可以回家。十年内复发，免治疗费。

专家热线：63555566  
13782007739

特色  
诊疗中医绿色疗法  
治失眠抑郁精神障碍

南阳市同仁中医院失眠抑郁科采用中医中药绿色疗法治疗失眠、抑郁、精神障碍。该疗法具有养心安神、平衡阴阳、清火宁心、醒脑开窍的功效，深层修复胶质细胞和受损受阻神经，激活大脑因子的生物神经，促使受阻

神经中枢的分解，适用于各种类型抑郁症、失眠症、强迫症、精神分裂等症的治疗。如失眠、幻听、幻觉、妄想、思维紊乱、敌视、怀疑、抑郁、负罪感、焦虑、反应迟钝、情绪淡漠、胡言乱语、打人毁物及社交淡漠、少语等。患者一般

2天-7天见效，轻者1个-2个疗程康复，愈后不易复发。

相关链接：南阳市同仁中医院一楼失眠抑郁科（建设路鸭灌局下车向西50米路北同仁中医院一楼失眠抑郁科）韩主任电话：63211359  
15938857812