

■ 护理 常识 ■

得了呼吸道感染性疾病后,常常会觉得鼻塞难受,此时不妨试试以下这几招:

增加湿度。鼻黏膜喜欢湿润,干燥会加重鼻塞。可以倒杯温水,把鼻子凑到杯口(别太近,避免烫伤),吸 5~10 分钟蒸汽;或者洗完澡后在浴室里多待一会儿,利用浴室的水蒸气滋润鼻子,鼻涕会变软,鼻塞也能缓解。家里放个加湿器,把湿度调到 50%~60%也很管用。

鼻黏膜保湿。可以用生理盐水喷鼻剂或洗鼻盐,每天喷

2~3 次,每次每个鼻孔 1~2 下。这个方法能直接湿润鼻黏膜、稀释鼻涕,还能把鼻腔里的病菌冲掉,缓解鼻塞。

辅助通气。鼻塞影响睡觉,可调整睡眠姿势,试试侧着睡,把头部垫高一点,利用重力减轻鼻塞。

成人可以使用通气鼻贴,物理扩张鼻腔,这不会影响健康,但每天使用不要超过 12 小时,如局部皮肤破溃或过敏反应避免使用。也可以用温热的毛巾敷在鼻部,每次 10~15 分钟,每天 2~3 次。

需要注意的是,鼻塞流涕,很多人会下意识用力擤鼻涕,觉得这样能更快通气,殊不知,擤鼻涕的方法错了可能会出问题,尤其是两个鼻孔一起用力擤。正确擤鼻涕步骤应该是:拿张柔软的纸巾,轻轻压住一侧鼻孔,用另一侧鼻孔轻轻呼气,把鼻涕擤出来。千万别太用力,能擤出就行。之后换边重复这一步骤。擤完鼻涕要洗手,避免手上沾病毒。小孩子如果不会的话,家长可以用吸鼻器帮忙,别让孩子自己使劲擤。

此外,当鼻塞严重,鼻涕过



于黏稠难以擤出时,伴有鼻出血或鼻黏膜破损时,有高血压、心脏病、脑血管疾病等基础疾病时,都要尽量避免用力擤鼻涕,必要时寻求医生帮助,以免加重症状、延长病程。

晓磊/文

■ 专家 提醒 ■

带状疱疹是皮肤科常见病、多发病,如果您怀疑或已确诊带状疱疹,建议做到以下几点:

及时就医。一旦怀疑是带状疱疹,应尽快到皮肤科就诊,最好在 72 小时内口服抗病毒药物。早期足疗程应用抗病毒药物,例如阿昔洛韦、伐昔洛韦、溴夫定等能有效抑制病毒复制,缩短病程,并降低后遗神经痛的风险。

对症止痛。医生会根据您的疼痛程度,开具合适的

得了带状疱疹怎么办

止痛药物,从普瑞巴林、加巴喷丁等针对神经痛的药物,到非甾体抗炎药,甚至短期应用糖皮质激素或者物理治疗。切勿强忍疼痛,应及时向医生反馈,以便调整治疗方案。

保证休息,保护家人。充分休息、避免劳累和熬夜是支持药物治疗、促进康复的基石。应注意避免密切接触未接种过水痘疫苗或未出过水痘的孕妇、婴幼儿及儿童,因为他们对此病毒无免疫

力,接触后可能被感染而引发水痘。

关键预防措施——接种疫苗。目前,最有效的预防手段就是接种带状疱疹疫苗。它能显著降低罹患带状疱疹的风险,即便发病,也能极大地减轻症状和预防后遗神经痛的发生。建议 50 岁及以上的中老年朋友咨询社区医院,积极考虑接种带状疱疹疫苗。

石家庄市人民医院皮肤科 卢会秀

血栓有四个早期信号



随着年龄增长,老年人的血管弹性越来越差。当血管内皮受损、血流速度减慢、血液黏稠度增加时,血栓容易形成。血栓把身体各部位血管通道堵住,形成心梗、脑梗、下肢动脉肿胀等,严重时可危及生命。血栓虽然危害大,但有一些明显的早期信号。

1.睡觉时流口水。很多老人睡觉时会流口水,大部分是正常现象。但如果发现老人口水经常朝一个方向流,就要提高警惕了,很可能得了脑血栓。因为血栓会造成咽喉部位一些肌肉功能失调,而睡梦中人体失去对肌肉的主动控制,口水便会流下来。

2.早起后眩晕。脑血栓发作前,70%的患者会出现眩晕

症状,一般在早晨起床后发生。如果老人 3 天内出现眩晕的次数较多,或劳累工作后经常出现眩晕,就要考虑是不是血栓引起的。尤其是高血压老人,更应重视。如果 1 天出现 5 次以上眩晕,应及时去医院检查。

3.手脚发麻和肿胀。如果老人长期感到腿部麻木、有肿胀感,可能是血栓流入动脉所致。当形成栓塞后,这一

部分肌肉会出现缺血情况,皮肤变得苍白,体温下降,甚至触摸不到足背面的动脉。时间长了,腿部就易出现肿胀,严重的还伴有疼痛感。因此,对于突然发生的手脚发麻,一定要高度警惕脑血管病变。

4.胸部发闷和发痛。血栓初期,血管中非常容易出现凝结而成的血栓,它们如果掉落并随着血液流入肺部,会使患者出现胸部发闷和发痛的现象。一旦形成肺栓塞,随着呼吸疼痛会逐渐加重,而且一般是刺痛或锐痛。因此,胸部有疼痛感和胸闷现象时需警惕。

黑龙江省中西医结合学会脑卒中分会会长 张卓伯

老年人进食防异物“添堵”

老年人的吞咽反射和咳嗽反射都有一定的退化,导致食物容易进入气管。另外,有的老年人存在脑血管病,由于长期卧床、吞咽功能差,进食时极易误吸。长期佩戴假牙或者活动性牙齿不慎掉落,也是引发气道异物的原因之一。

建议老年人在进食时注意以下 5 点:1.不要边吃边聊天,这样容易使食物进入气道;2.老年人吃饭速度应尽量放慢,以免被食物呛到;3.进食过程中,避免大笑;4.如果戴有假牙,应该时刻注意假牙是否松动,一旦松动,尽快找医生进行处理,慎食高黏度食物,避免牙齿脱落嵌顿于气管或食管;5.如果是被鱼刺卡住了,不要采用喝醋、吞饭等错误的方法,要及时就医。

陈佳/文

感冒时运动会加重心肺负担

有些人认为感冒后只要积极运动,不用吃药就能好转。这种想法是完全错误的。因为感冒后,人体为了抵御入侵的病毒或细菌,要动员体内的防御系统与之斗争,表现为体温升高,白细胞增多,细胞的吞噬作用、肝脏的解毒功能等均增强,体内的新陈代谢也加快,以提高机体的抗病能力。这时,为机体创造有利的抗病条件尤为重要,其中,适当休息就是重要的一条。

如果感冒后再进行运动,会使体内产热进一步增加,代谢更加旺盛,势必造成体温过高,进而使身体调节功能失常,削弱人体的抵抗力,加重心、肺等系统的负担。

此外,某些急性传染病如流行性脑脊髓膜炎、病毒性肝炎等,发病初期可能会出现类似感冒的上呼吸道症状。如果得了这些病还进行锻炼,后果会更加严重。建议待感冒痊愈后再进行运动。

河南省中医院健康体检中心 赵姗姗

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台