

感冒总不好警惕急性鼻窦炎

感冒后鼻塞、流涕、咳嗽这些症状总不见好,待检查后才发现是另有原因。如果感冒症状迁延不愈,不要自行继续服用感冒药,需就诊排除急性鼻窦炎的可能。

感冒为何会诱发鼻窦炎

北京市第六医院耳鼻喉科住院医师李欣月分析,鼻窦为鼻腔周围颅骨内含气空腔的总称,与鼻腔相通,对发音起共鸣作用。鼻窦通常是无菌的,但鼻腔、鼻咽部因为与外界相通存在着一些细菌,当人体免疫力下降,出现着凉、感冒、过敏性鼻炎发作等情况时,鼻黏膜严重充血、水肿和鼻涕大量分泌,就可能致病原体长期滞留在鼻腔堵塞窦口,从而引发鼻窦炎。

急性鼻窦炎的早期表现和感冒很相似,容易被忽视。普通感冒多数为病毒感染,具有自限性,一般1周左右可以恢复,所以当“感冒”迁延不愈,继续出现鼻塞、鼻流脓涕、头痛、嗅觉减退、发热等症状时,就要高度警惕急性鼻窦炎的可能。

除了局部症状之外,患者还可能在急性鼻窦炎的病程中

出现全身症状,如畏寒发热、周身不适、精神不振、食欲减退等,其中又以急性牙源性上颌鼻窦炎的全身症状最为剧烈,因为出现牙源性上颌鼻窦炎时,常常伴随厌氧菌感染,患者脓涕多有臭味,出现牙痛等,需要同时进行口腔牙周治疗。

多为细菌感染,需用抗生素

如果放任不管,急性鼻窦炎可能会引发眶内并发症,影响患者视力乃至失明,甚至导致颅内并发症。对于急性鼻窦炎的治疗,临床上主要采用药物治疗,当出现眶内、颅内并发症时则需及时考虑手术治疗。

目前,常用的治疗药物主要包括抗生素、减充血剂、鼻腔冲洗剂、黏液促排剂和鼻用激素。急性鼻窦炎多为细菌感染,常见的致病菌有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、金黄色葡萄球菌等,这种情况一般采用足量抗生素控制感染,以青霉素类、头孢菌素类为首选药物。药物治疗强调选择敏感抗生素,并且足量、足疗程使用,一般为7~14天。头痛或局部疼痛剧烈的患者,可适当使用镇痛剂或止痛药物。

警惕呼吸道感染引起心衰

数据监测显示,近期呼吸道感染导致心血管疾病急危重症的患者发病人数增加。

武汉大学中南医院心内科主任鲁志兵提醒,呼吸道感染是导致心力衰竭急性发作排名第一的诱因。心力衰竭的人群由于长期存在不同程度的肺部淤血,一旦感染呼吸道疾病,往往会导致肺淤血加重,出现急性呼吸困难,夜间不能平卧。这也是心衰患者“怕过冬”和“怕感冒”的原因。同时,严冬季节经常加班和熬夜会导致人体抵抗力下降,容易感染呼吸道病毒。这些病毒会攻击心肌细胞,导致心肌细胞损伤或坏死,从而引起心肌炎。如果既往有缺血性心血管疾病,如冠心病、陈旧性脑梗死或周围血管疾病,需要规律服用抗血小板药物以及其他汀类药物,切忌间断服药。

无论年轻人还是老年人,无论既往有无心血管疾病,如果呼吸道感染后出现气促、夜间憋气、频发心慌或者胸痛,要及时就医。宗河(摘自《北京日报》《湖北日报》)

“睡觉才是天下第一补”

近日,家住云南玉溪文化路庙街大厦的高琼珍度过了自己的百岁生日。在外工作、求学的晚辈纷纷回到家中,给老人送上祝福和礼物。



养生驿站

“母亲是我们家中的团宠,在她的影响下,我们这一大家子一直都和美美,彼此牵挂。”在二女儿李凤英看来,母亲与人为善、心态平和,在潜移默化中影响了后辈们。

提及长寿秘诀,高琼珍说,自己拥有良好的生活习惯,尤其注重健康饮食。家人透露,老人家有一个很特别的饮食习惯——做菜以蒸、煮、炖为主,很少吃炒菜。在高琼珍看来,炒菜

容易多放油、盐,相较而言,蒸菜、炖肉等更清淡,也更容易消化。高琼珍还特别喜欢睡觉,每天晚上9点准时上床休息,第二天早上7点左右起床,每晚要睡足十个小时,“老中医说得对,药补不如食补,食补不如睡补,睡觉才是天下第一补”。

高琼珍生性好动,平时在家待不住。吃完饭,她便拉着女儿一起下楼散步。她还喜欢玩游戏,最喜欢的小游戏是“拍气球”。“别看这个游戏很简单,但能锻炼手眼的协调能力。”高琼珍笑着说。

刘光弟(摘自《东楚晚报》)

“懒癌”有时并不懒

年前,77岁的刘女士无意中发现在脖子上长了个肿块,但自觉不影响生活,于是没有就诊。一个多月前,刘女士突然出现左上臂疼痛、活动受限和行走困难的状况,被家里人带去医院。检查结果显示,刘女士左上臂疼痛的原因竟然是发生了甲状腺癌骨转移。

《柳叶刀》发表的最新报告显示,甲状腺癌的发病率呈逐年快速增长的趋势。在我国,甲状腺癌已经成为发病率第七位的常见癌种。宁波大学附属第一医院甲乳外科主任医师戴永平介绍,一部分患者存在一个认识误区,那就是认为甲状腺癌都比较温和、预后较好,是一种“懒癌”,不够重视。其实,甲状腺未

分化癌具有高致死性,患者很少在诊断后存活超过2年。分化型甲状腺癌约占甲状腺恶性肿瘤的90%以上,有5%~23%的患者会出现远处转移,在远处转移的患者中约有三分之一的患者平均生存期仅3~5年。

甲状腺癌骨转移最常见的部位是脊柱,也可以发生在肋骨、颅骨、四肢骨、髌骨。骨骼疼痛及活动受限是骨转移最主要的症状,此外骨转移患者还容易并发病理性骨折和高钙血症。当然并不是发生了骨转移就等于宣判了“死刑”,目前治疗甲状腺癌骨转移有很多可用的策略,包括外科手术、放射性碘-131、外放射治疗、药物或联合治疗等。吴正彬(摘自人民号)

预防性切除阑尾没必要

日前,曾出演《X战警:逆转未来》的好莱坞演员阿丹·坎托在与阑尾癌抗争后去世,年仅42岁。传统认知中,阑尾似乎是一个可有可无的器官,竟然也会得癌?

阑尾癌是长在阑尾上的一种恶性肿瘤,常见类型包括阑尾腺癌、阑尾黏液性肿瘤和神经内分泌肿瘤三种。临床上,大多数阑尾癌都是从阑尾

炎中发现的。很多患者初诊都是以阑尾炎为主诉,在阑尾手术过程中发现阑尾上有肿块,或者阑尾术后病理中发现肿瘤等。

阑尾癌的治疗早期以手术为主。阑尾腺癌和结肠直肠癌的预后差不多,而阑尾黏液性肿瘤根据分化程度,程度较好的黏液性肿瘤预后较好。神经内分泌肿瘤根据分类和分

级,大部分预后较好。

那么,能不能提前预防性切除阑尾?其实,阑尾癌发病率较低,不推荐做预防性切除。揪出阑尾癌,记住这三点:1.出现便血、腹痛、排便不规律等症状应引起重视;2.尤其是出现右下腹疼痛时,不要认为是简单的阑尾炎;3.做完阑尾切除手术一定要做病理检查。

鞠海星(摘自《都市快报》)

耳洞散发异味可能是细菌感染

“为啥耳钉戴一段时间巨臭?”网友“大雄姐姐”的帖子引起很多网友共鸣。南京江北医院皮肤科副主任医师孔玉龙介绍,耳洞出现臭味、异味最常见的原因是细菌感染。因为细菌感染会分泌一种物质,会带有一定的气味。同时,人体正常的油脂分泌也会堆积在耳洞处。清洁不到位,或因为皮肤比较敏感,对耳饰产生慢性过敏的话也会有一些组织液渗出,导致异味的产生。如果耳洞出现红肿疼,或者是异味比较严重,建议及时前往正规医疗机构就诊。

吕彦霖(摘自《扬子晚报》)

睡前总是特别饿该怎么办

睡觉前总觉得特别饿,强忍着食欲入睡,往往半夜会被饿醒,这是怎么回事?能不能适当吃点东西再睡觉?

睡前总觉得饿可能跟晚餐质量低、饥饿素分泌、夜食症作祟有关。从健康的角度来讲,睡前应保持肚子不撑也不饿的状态,想要达到这种状态,可以提高晚餐质量(如加些粗粮、适量吃瘦肉),或调整

晚餐时间(距离上床睡觉3小时左右)。

如果晚上睡得晚,也可能导致饥饿,此时推荐在晚上9~10点间吃点夜宵。不过,食物选择方面是有讲究的。具体来讲,可以喝点奶制品(如热牛奶或暖到室温的酸奶)、粥类(如小米燕麦粥)、热汤面(少放一点面条,加上鸡蛋、蔬菜)。

唐墨莲(摘自《湖北日报》)

心梗还是胃病 傻傻分不清

杭州44岁的邹先生半夜胸痛,怀疑是心梗,到医院检查后才知是胃食管反流。胃病怎么会和胸痛扯上关系?

胃食管反流多见于肥胖、饮食油腻、爱喝酒的人群。这部分人群食管下端括约肌更易松弛,使胃内容物反流入食

管,刺激食管,甚至引起食管痉挛,就会产生类似心绞痛的不适感。如果胃酸进一步反流到咽喉部位,甚至进入气道,会引起胸痛、呼吸急促等类似心梗的症状。因此,这两种疾病易混淆。

胡益群(摘自《厦门晚报》)

睡醒总是口苦该怎么调理

浙江杭州方女士问:退休这几年,有一件事让我很焦虑——每次睡醒后总感觉嘴巴里又苦又干,特别是晨起后最明显。我看过中医,说是脾胃虚弱,请问要怎么调理?

浙江省中医院全科医学科医师杨新艳答:口苦不一定是生病,但极有可能是提醒你处于亚健康状态。比如,脾胃虚弱会引起发口苦的不适,建议您平时可多

食用薏米粥、茯苓糕等健脾养胃的食物。此外,心火旺盛者(表现为心烦失眠、口舌生疮等)也会出现口苦的情况,这类人可常喝百合莲子粥、竹叶茶等来降火。

为了改善口苦的症状,还需要及时调整生活习惯。建议口苦人群日常饮食要清淡,少吃煎炸烧烤等油腻、易上火的食物。此外,情绪对身体阴阳平衡的影响较大。所以,少生气也很重要。(摘自《快乐老人报》)

艾灸穴位改善体寒

生活中,很多人尤其是女性都为“体寒”所困扰。无论是数九寒天,还是炎炎夏日,她们总感觉手脚冰凉,穿再多也无济于事,有时吃了稍凉的食物,准会拉肚子。

日常调理体寒,饮食上要注意少吃生冷食物,如苦瓜、鸭梨等瓜果,尽量不吃冰淇淋等。北方人可适当多吃温热的食品,如牛羊肉等;南方人可吃鸡、鸭等甘温食物。体寒人群

应避免在阴冷潮湿的环境停留太久,时常出门晒晒太阳,能激发身体阳气,达到驱寒效果。

艾灸穴位是改善体寒体质的不错方法。建议平时艾灸丰隆穴(位于小腿外膝眼和外踝连线的中点)、足三里穴(位于外膝眼直向下四横指处)、三阴交穴(位于小腿内侧足内踝上方四横指处)、神阙穴(位于脐窝中央)等穴位。

(摘自央视)

