

身体前倾有助止鼻血 流到咽喉不要咽下去

本报讯 日常生活中许多人都遇到过流鼻血的情况,往往会仰头捏住鼻子或用卫生纸填塞鼻腔。北京地坛医院耳鼻喉科主治医师房高丽表示,正确的处理方法应为身体前倾,按压出血一侧鼻翼,这样能有效止住鼻腔前部出血;一旦鼻血回流到咽喉,切勿咽下去。

据房高丽介绍,概括来说,血液从前鼻孔或者后鼻孔流出都称之为鼻出血,一般是由鼻腔黏膜的血管破裂导致,也是临床常见的症状之一,在任何年龄都可能发病。

鼻出血的正确处理方式应为身体稍微前倾,采取坐位或者半卧位,用手指按压出血一侧的鼻翼,也可以冷敷额头,使局部血管收缩,起到止血作用。

需要注意的是,按压5-10分钟的方法只适用于鼻腔前部出血,对鼻腔后部出血则很难奏效。对于后者,当手指按压住鼻翼一侧后,血会从对侧鼻翼流出来或者经口腔大量吐出,这种情况下应尽快就医。

房高丽提醒,若鼻出血经过鼻腔后部倒流到咽喉,一定要吐出来而不是咽下去。她解释,吐出来一是便于观察出血量,评估病情;二是咽下去会加重不适感,因为血液会刺激消化道,产生恶心、呕吐等症状;三是咽下去会掩盖问题,例如肝硬化的病人,当血液吞咽到胃里,再呕出来的可能是咖啡色血液,容易跟其自身肝硬化的并发症相混淆。



对于鼻出血的预防,房高丽提出4点建议:

1.保持房间清洁和空气清新,温度在18-20摄氏度,湿度大于60%。因为当空气质量差时,一些可吸入的颗粒物或微尘降落在鼻腔黏膜表面,会造成鼻腔黏膜的损伤,诱发鼻出血。

2.食用易消化的食物,多吃蔬菜水果,禁食辛辣刺激食物,保持大便通畅,

防止便秘。

3.老年人行动要缓,不要猛起猛坐,积极治疗高血压和血管硬化等原发病,将血压控制在平稳状态。

4.对儿童来说,要纠正其不良习惯,例如常见的因挖鼻孔和揉搓导致外伤性出血或者把玩具部件等异物放进鼻道里,从而发生感染,导致黏膜溃瘍和出血。(任氏)

不明原因腰痛折磨人 真凶原来是带状疱疹

□实习生 李莹 记者 牛瑛瑛

本报讯 家住市区的连先生今年40岁出头,近段时间他的心情终于好转:纠缠了他近一年的腰痛原来是当年得过的皮肤病——带状疱疹惹的祸。经医生诊治后,他的疼痛已经消失。

“去年夏天早上起床发现腰部不适,以为是晚上没睡好。”连先生说,随后发现自己的腰部越来越疼,后来发展到晚上睡觉碰着被子就出现“钻心痛”,连活动、拿东西都成了问题。连先生跑了不少医院,都没发现是啥病。在朋友的推荐下,他来到了新华区人民医院疼痛二科。该科主任辛广科在详细询问病史并进行一系列诊断后,最终认定连先生的腰痛系带状疱疹后遗症——带状疱疹后神经痛。

据辛广科介绍,带状疱疹是最易流行的一种病毒感染性皮肤病,水痘——带状疱疹病毒感染后,潜伏在体内,当再次发作时,会造成沿神经支配的皮肤区出现带状排列的成簇疱疹,伴随神经痛。由于这种病毒有亲神经的特点,发病总是沿着神经走向,呈条带状,故称带状疱疹。

据了解,带状疱疹的特点就是皮肤痛,而皮肤痛一般人都比较陌生,有了症状也给医生表述不清楚,所以发病初期极易误诊。当带状疱疹病毒经神经通路到达脊髓神经后根或三叉神经,然后传播到面部神经或颅神经,易导致视神经受损或病毒性脑炎的发生。辛广科指出,带状疱疹多发于中老年患者,若皮肤出现某个特定部位的“闪电样”疼痛,应及时到医院疼痛科就医,越早治疗效果越好。

辛广科强调:带状疱疹延误诊治的例子很多,患者要警惕它的隐匿性,有皮肤疼痛症状要及时看皮肤科,带状疱疹不及时治疗会落下神经痛的后遗症,有的人甚至会疼几十年。那些免疫力低下的人,比如糖尿病人、过度疲劳睡眠不足的人、被上呼吸道感染或细菌感染的人、受了外伤的人、长期使用激素的人应引起重视。★

孕产期便秘如何预防?

专家:注意保健,合理膳食

□记者 牛瑛瑛
通讯员 王春英 苗四海

本报讯 因便秘造成排便困难,家住市区、怀孕7个月的张女士于8月20日上午前往市妇幼保健院西院区妇产科,找到西院区副院长、妇产科主任刘待霞治疗。张女士的情况引起了旁边等待就诊的一位孕妇的共鸣:“就是,我也有便秘,孕妇是不是都有这个毛病?”

刘待霞称,孕期便秘很常见,主要是孕激素的作用,导致结肠蠕动减慢;怀孕6个月以上时,子宫增大,压迫肠管,也容易出现便秘;此外还有妊娠期胃动素减少、补铁等因素。

据刘待霞介绍,女性不仅孕期容易便秘,而且产后也容易发生便秘。一是因为分娩时产妇体力消耗大,腹肌疲劳,导致无力排便;二是分娩后子宫对直肠的压迫消失,肠腔反应性扩大,肠内容易

储留粪便;如果是剖宫产,产妇有手术伤口,不敢使劲儿排便。另外,妊娠使腹肌和盆底肌肉松弛,产后排便时收缩无力等,都会引发产后便秘。因此,便秘可能伴随着整个孕期及产后3个月。

便秘严重损害了女性的生活质量,特别是产后便秘极易引发肛肠疾病,直肠内长期滞留有毒物质还可能诱发直肠癌;粪便的堆积会影响血液循环,还可引起腹胀和腹痛;产妇用力排出干燥粪块时,必然会使肛门承受较大压力,产生瘀血、肿胀、裂口;它对产妇的进食、睡眠、情绪、母乳喂养及康复都会带来不利影响,是盆腔器官脱垂以及压力性尿失禁的危险因素。

如何预防孕产期便秘呢?刘待霞说,首先要注意孕产期及产后保健,做到早发现、早干预;其次要注意饮食,宜食含粗纤维丰富的蔬菜和新鲜水果以及富含B族维生素及润肠的食物,避免吃辛辣食物。★

治疗肝胆脾胃病 中医也有自身优势

□实习生 李莹 记者 牛瑛瑛

本报讯 肝胆脾胃病有其自身的特点,因此,肝胆脾胃病也有特殊的治法。市中医院肝胆脾胃病专科秉承“中医为主,中西医结合”的理念,除中医辨证施治外,还运用自己的特色疗法,结合现代新技术,优化了治疗效果,赢得了鹰城市民的高度赞誉。

中医特色疗法治愈肝硬化腹水

据了解,中医治病强调整体观念及辨证施治,对于急危重症患者,采用中医辨证与辨病相结合、内治与外治相结合、中医特色疗法与现代新技术相结合,能取得满意疗效。基于这一原则,该院肝胆脾胃病专科除对传统中医药进行深度发掘和科学研发外,还在探索新技术上不止步。

家住市区的杨大爷两年前患上了乙肝后肝硬化,合并出现黄疸、腹水、低蛋白血症及脾亢等。在家人的建议下,

杨大爷来到该院进行保肝治疗。该科副主任王晓聪采用特色疗法,为他实施了中医的疏肝、健脾、活血化痰、行气利水等治疗方法。现如今,杨大爷的临床症状明显改善,精气神也比以往好了很多。

据王晓聪介绍,中药保留灌肠、穴位贴敷、针灸、耳穴等特色疗法,配合十余种院内制剂,这种“中医特色疗法及专科制剂”已成为该科对付肝胆脾胃病尤其是肝硬化腹水等重症肝病的独门绝技。

中医综合治疗慢性胃肠病

“现在患肠胃病的人很多,这与人们吃的食物过于精细、运动少、暴饮暴食、生活压力大等有关。肠胃病变化快,采取中医综合治疗,清热、祛寒、补虚泻实等治法灵活运用,具有显著的优势。”王晓聪说,许多学生由于长期学习压力大、暴饮暴食,出现了消化不良、食欲不振、腹胀泄泻等症状,选择中医治疗,经过假期的调整,收效明显。★

现代妇产医院 “医学月嫂”获好评

□实习生 李莹 记者 牛瑛瑛

本报讯 “在室内给孩子包小被子时,要注意把孩子的胳膊放在被子外面,这样更有助于身体自由活动,对孩子的关节发育也有好处。”近日,平顶山现代妇产医院医学月嫂中心的“医学月嫂”一边强调着婴儿日常护理时需要注意的细节,一边抱着婴儿做示范。据了解,该院推出的私人定制“医学月嫂”受到新妈妈欢迎,依托医院各方面的优势,成为母婴健康的贴身管家。

刚刚生完孩子的孙女士告诉记者:“对于我们这些已经30多岁的女人来说,坐月子要承受剖宫产伤、心理压力、身体走形……因此一定要坐好,不然会落下长久的大毛病。所以我选择了现代妇产医院的‘医学月嫂’,她既是月子期的营养师,又是我的塑形教练,同时还是宝宝护理专家,让我觉得特别有安全感!”

现在,追求科学、健康坐月子的产妇越来越多。面对并不完全规范的月嫂市场,很多新妈妈对于如何选择适合自己的月嫂感到困惑。据现代妇产医院相关负责人介绍,月嫂选择得好与不好,直接关系到宝宝和新妈妈的身心健康,因此月嫂应当具备良好的素质和能力。众所周知,正规月嫂一般都经过培训认证,催乳、抚触、产后恢复等是基本技能。但对于坐月子最重要的营养餐与新生儿喂养,她们的知识水平普遍不足。因此,传统的月嫂已经不能满足新妈妈们对于坐月子的需求,私人定制的“医学月嫂”成为目前新妈妈们的选择。

据了解,现代妇产医院作为专业的妇产专科医院,推出了独具特色的私人定制“医学月嫂”,以规范、科学、全面的服务走在产后护理的最前沿。“医学月嫂”首次将新生儿日常生活照料服务内容拓展到母乳喂养、人工喂养、宝宝的早期教育等方面,将母婴的护理服务达到最优化。而产后困扰产妇最多的身材恢复问题也在医院强有力的医学条件、母婴服务的支持下得以解决。在现代妇产医院,相当于您请一位“医学月嫂”,送您超值的母婴健康贴身管家服务。想了解更多的医学育儿资讯,可以拨打电话0375-7336905咨询和免费预约。

来现代妇产医院生孩子 享生育保险报销政策

□记者 牛瑛瑛

本报讯 记者近日从平顶山现代妇产医院获悉,自今年4月该院正式获批成为市生育保险定点医疗机构以来,已有越来越多的女士在这里享受到了生育保险服务。

据该院相关负责人介绍,生育保险作为社会保险的其中一项,包括女职工在怀孕16周后享受人流、引产、产检、生育等生育保险各项待遇。获批市生育保险定点医疗机构标志着该院的硬件及软件已全面达到相关标准,孕妇在该院住院、分娩都可以报销。职场准妈妈选择待产医院时多数会考虑医院是否属于生育保险定点医疗机构,现代妇产医院可报销的项目完全与其他定点医疗机构相同,这为准妈妈选择生育医院提供了新选择。

准妈妈除了关注生育保险,更要关注医院是否能提供专业、人性化的服务。该院温馨如家的家庭式产房和月子中心、保健、待产、分娩、产后康复“一站式”服务项目为患者提供了便利,使患者能更好地享受相关医保待遇及优质服务。

✦ 医疗健康 刊登热线: 13733786699

“生宝宝、意外怀孕”首选
平顶山博爱妇产医院

港式医院、平价医院 新农合、医保定点医院

平顶山博爱妇产医院是以女性为主要服务对象,集妇科、产科特色诊疗,女性心理、生理保健于一体的现代化专业女性全科医院,全程引进香港管理模式,秉承“质优、价廉、温馨、快捷”的医疗理念与管理模式,致力于为平顶山广大女性朋友提供高品质低收费的医疗服务。

咨询电话: 8861111

地址: 建设路与新华路交叉口东50米路北