

早上鼻子总出血,干燥难忍,李先生想问—— 在家怎么缓解不适症状?



每周一诊

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求专家的帮助,拨打电话 13592191890,本报记者帮您问专家!

身边病例

市民李先生患鼻炎多年,最近他每天早上起床都会感觉鼻子被异物堵住,很想揉一揉,鼻涕时时会带出血丝,有时候是血块。

“鼻腔每天被糊住的感觉很难受。”李先生想问有什么方法可以缓解和治疗鼻炎。

析病因

冬季干燥会加重鼻炎患者的鼻腔出血

平煤神马医疗集团总医院耳鼻喉科副主任医师刘利敏说,冬季干燥,鼻腔黏膜的微小血管比较脆弱,受到干燥空气的冲击容易出血,而且冬季是上呼吸道疾病的高发期,鼻腔内如果出现炎症,也会导致局部糜烂出血。另外,还有一部分人的鼻腔黏膜本身就薄弱,一年四季都会出现出血的情况,尤其在冬季空气干燥的情况下,出血会更加频繁。

“冬季是心血管疾病和鼻炎的高发季节。”刘利敏说,如果控制不好,也会导致鼻腔出血。根据李先生描述的情况,他应该是天气干燥加上本身就有鼻炎,鼻腔才会频繁出血。

说治疗

日常预防和治疗同时进行

刘利敏建议李先生家配一个加湿器或放一盆水,保持室内的湿度。在饮食方面要以清淡为主,切忌吃辛辣的食物,保持肠胃畅通,可以减少腹腔压力,降低鼻腔末梢的静脉压力,从而促进鼻腔破损处的愈合。

李先生可以在鼻孔处涂抹红霉素软膏或百

多邦,然后按压鼻子,让药物渗透进鼻腔,起到消炎保湿的作用。刘利敏提醒,千万不能用棉签涂抹,会刮碰到破损处,导致伤口难以愈合。

另外,如果鼻腔出血量大,不要往后仰头,仰头容易让血液倒流到口咽部,引起窒息。正确的做法应是低头,用手按压鼻

翼,再将棉球和卫生纸放到鼻孔内;还可以进行局部冰敷,将冰袋放在颈部两侧的大动脉和额头上,收缩血管,缓解鼻腔内的不适症状。

刘利敏提醒,如果出血严重,而且是频繁性出血,到医院进行对症治疗才是最好的解决办法。

(本报记者 王亚楠)

同一种药价格差别大 该如何选择?

□记者 王春霞

“同样是治疗糖尿病的二甲双胍,有的标价几元,有的标价几十元,也不知道有没有差别,到底该买便宜的还是贵的?”70多岁的罗阿姨血糖偏高,近期被确诊为Ⅱ型糖尿病,到药店购药时,心底常冒出这样的困惑。

进入冬季,又到了感冒或流感高发季,为了提高自身免疫力,市民王女士想买一些维生素C备用。到药店一问,药店导购员就给她推荐了一种VC咀嚼片,一瓶60多元。“不是有那种小瓶装的普通VC片吗?”王女士又问,导购这才不情愿地指了指柜台底层不显眼的地方,好多种小瓶的维生素片剂都摆在那里。她拿起一瓶维生素C,标价是5元。王女士心中疑惑:都是维生素C,难道贵的就比便宜的好吗?

同一种药物,价格有高低,患者该如何选择呢?对此,记者采访了市第一人民医院药学部主任李玉强。

李玉强解释说,同一种药品,不管价格高低,如果国家批准它上市,说明它是符合国家药典标准的,如果达不到标准,是不能出厂的。一般来说,大厂的药贵,小厂的药便宜,这主要是因为大厂从生产原料到质量控制投入的成本比较多,价格就定得比较高,而小厂在这方面投入相对较少,成本就低,价格就定得相对较低。从这方面来说,大厂的药品质量更加稳定可靠,但也不是说价格最高的就是最好的。

其次,同一种药品,也有原研药与仿制药的区别。原研药是由厂家独家研发的,前期研发投入比较多,折合成成本中就比较贵。比如,不少药物有进口药和国产药之分,由于国外研发一种新药投入的人力物力成本较高,上市之后价格就比较高。等到国产仿制药出来的时候,价格就会低得多了。

对于像罗阿姨这样的慢性病人来说,初期最好到医院找专科医生诊治,由专科医生为她推荐服用哪种药合适,专科医生会根据病人的病情、经济状况、药物的临床疗效等方面来综合考虑。

李玉强说,具体到一些维生素类,价格高的一般是保健品。如果单纯从补充维生素的角度来说,两者是没有什么差别的。保健品中无非是添加了一些其他东西,口感好一些。对于王女士来说,如果单纯地只是补充维生素C,那么买5元钱的普通VC片就可以了。

每天走路一万步 每年喝掉茶叶十余斤

书法家娄见春的养生之道

□记者 杨岸萌 文/图

“予独爱莲之出淤泥而不染,濯清涟而不妖,中通外直,不蔓不枝,香远益清,亭亭净植,可远观而不可亵玩焉……”11月中旬,在鹰城书苑湛河公园驿站举办的“礼赞新时代书画展”上,由漆书写就的四条屏《爱莲说》引来众人驻足观看。

这副书法作品出自市老年书画协会书法家娄见春之手,古稀之年的他走起路来虎虎生风,说话声音洪亮、条理清晰,提起笔来挥毫泼墨,笔走龙蛇。

爱书法,见之心喜

说起书法,娄见春滔滔不绝。

“我年轻的时候就非常喜欢书法,但因为工作的原因,很难静下心来练习。从50多岁的时候开始‘全日制’练习。”娄见春说,那时候工作不忙了,孩子正好有一处空房,他就每天去练习书法。

吃完早饭,从湛南路中段碧水蓝天小区的家出发到中兴路中段孩子家,步行约两公里,练习到中午,回家吃过饭下午继续去练习。娄见春有一些书法根基,起初临帖,经我市知名书法家管智民、范大岭等老师的指导,他的书法艺术水平提高很快,行书、草书、漆书、汉简样样拿手。

练习书法需要长时间站立,在60岁之前的几年,娄见春非常刻苦,一度对身



娄见春和他书写的《爱莲说》

体造成了负担。“人活着就要开心,我就是喜欢书法,写的时候平心静气,虽然累,但是日有所长,就很开心。”娄见春说。

多走路,远离病痛

有个好身体,是做自己喜欢事情的最大保障。

晚上9点睡觉,早上5点半起床,中午不休息,这是娄见春和老伴坚持多年的作息习惯,非常规律。

正常情况下一天走一万步,是娄见春对自己的要求。

每天早上起来,娄见春会沿着湛河从家走到诚朴

路,或者走到凌云路,现在年纪稍大,一万步分两次走;雨雪天气,外出不安全,他就在家转圈,也要走出七八千步。“活动活动,要想好好活着,必须要运动。过于剧烈的运动不做,走路就很好,走了这么多年,也没有啥不舒服的地方。”娄见春说。

喝茶水,促进消化

娄见春家的冰箱里,常存之物是茶叶。他年轻时多喝绿茶,现在常喝黑茶、红茶。

“别人买茶叶论两买,我则论斤称。”娄见春笑着说,

几十年来,他每年要喝掉十余斤(1斤=500克)茶叶。一次性买回来,冷藏在冰箱里,隔一段时间拿出来一包,早饭和午饭饭后泡上一把,喝上三四杯,浑身舒泰。

娄见春说,多喝茶水对身体非常好,茶叶有促消化、去油腻的作用,常年饮茶,让他这些年的体重稳定在130斤左右。

身体好,精神也好。如今,早睡早起,每天早餐后喝上几杯茶水,上午练习书法,下午遛弯、打牌,时不时参加一些“圈内”活动,娄见春的退休生活健康又丰富。