

经常挖鼻屎 小心伤到鼻黏膜



大学生小雯最近因挖鼻屎的事感到烦恼。她说,上大学后,开始关注自己的外貌,她发现自己鼻孔特别大,觉得跟自己从小爱挖鼻屎的习惯有关。挖鼻屎真的会使鼻孔变大吗?记者采访了郑州人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师孟彤。

□见习记者 梁露露

经常挖鼻屎不会让鼻孔变大但可能让鼻黏膜受损

孟彤说,鼻腔是我们与外界空气交换的第一个通道,鼻腔入口处生长了一些毛囊,并持续分泌黏液,可以过滤空气中的灰尘和病毒,调节吸入空气的湿度和温度,以减少对呼吸道的刺激,保护鼻子内部环境。当分泌物干燥时,就变成了我们所说的鼻屎。

鼻孔形状大多在发育期结束后固定,不会因经常挖鼻屎这个动作而变大,不过,如果有病变,比如炎症,鼻孔有可能会变大,但那是暂时

的,炎症消退后会恢复正常。

“经常挖鼻屎虽然不会让鼻孔变大,但可能使鼻黏膜受损,降低鼻子的防御功能,导致鼻腔炎症甚至鼻出血等鼻部疾病。”孟彤说,“若手指上有细菌、病毒,还可能造成鼻部感染。”

如何科学挖鼻屎

孟彤说,如果感到鼻腔干燥瘙痒,可以多喝水,或用水蒸气熏蒸鼻腔,空气干燥时,注意对空气加湿。

另外,鼻毛不要剪得太短,以免其阻挡灰尘的功能减弱。清洁鼻屎时切忌用指

甲用力挖鼻孔,挖力过大可能让鼻黏膜变得脆弱,甚至损伤毛细血管,导致鼻出血。

最健康的“挖鼻屎”方法是用生理盐水或者清水将鼻屎软化,再用棉签将干痂推出。使用生理盐水或鼻腔冲洗器冲洗鼻腔,既能清洁鼻腔,又能维持鼻腔内的正常生理环境。一般建议患有过敏性鼻炎或慢性鼻窦炎的患

者这样做。如果觉得这个方法太麻烦,洗脸时可以用冷水清洗鼻腔,等鼻屎软化后再挖。冷水清洗鼻腔不仅可以增加鼻子的抵抗力,减轻鼻内环

境的干燥度和鼻腔的敏感度,减少鼻屎形成,而且对于各类鼻炎患者也非常有效。

当宝宝有鼻屎时,如果是软鼻屎或鼻涕,家长可以使用吸鼻器,帮助宝宝把分泌物吸出。若鼻屎较干,可以用圆头棉签蘸少量水或者香油,在宝宝鼻腔里轻柔搅动,把鼻屎带出来,但是不要将棉签伸入鼻腔太深。如果鼻屎较大,建议带宝宝去医院,请专业医生处理。宝宝的鼻黏膜非常娇嫩,触碰时容易出血,切记不要私自用利器或者小拇指去挖宝宝的鼻屎。

大河健康报 新媒体矩阵



大河健康报官方微博

这里既有医疗行业动态,又有本地机构资讯;既有养生保健信息,又能获得寻医问药帮助;既能对话营养专家吃出健康长寿,又能品尝心灵鸡汤走出迷茫怅惘。



大河健康报官方微信

行走在移动互联网时代,延续大河健康品牌的专业、专注、大爱精神。



大河儿童团微信公众号

最科学的育儿常识,最权威的儿科专家在线。解决最棘手的难题,陪您呵护掌心的爱。



河南中医微信公众号

国粹中医,世代传承。中医智慧,呵护健康。这里有大师精诚,为您提供中医治疗和养生的良方。这里有专家课堂,为您提供实用保健技能。

宝宝患病毒性腹泻 要暂停食用含乳糖奶粉

□见习记者 梁露露 实习生 裴昕玥

1岁多的小兰最近一直拉黄色稀便并伴随呕吐,父母带着她赶到河南省儿童医院消化内科就诊。

该院消化内科主任李小芹说,这是病毒性腹泻的症状,要服用“口服补液盐”,每次拉完还要喝点盐水,避免脱水。

李小芹说,孩子患上病毒性腹泻后,对乳糖不吸收,若吃含有乳糖的奶制品,会加重腹泻症状。所以,用奶粉喂养的孩子,家长要在孩子患病期间将奶粉换成无乳糖奶粉,待孩子痊愈后,再继续食用之前的奶粉。

另外,该病具有传染性,家长应避免让孩子出现在人流量大的环境中,并避免和病毒性腹泻患儿接触。



郑州大学第一附属医院:

招募 30 名子宫肌瘤患者 做免费微创介入治疗

□记者 宋昆仑

30~50 岁的女性是子宫肌瘤的高发人群,在育龄女性中,25%左右都有子宫肌瘤,约 3%属于恶性。

如果子宫肌瘤恶化,利用常规手段治疗,一般需要切除子宫。据国外文献报道,微创介入治疗子宫肌瘤,并

发病的发生概率和严重程度均远远低于子宫切除术、子宫肌瘤剔除术等传统治疗手段。

郑州大学第一附属医院(简称郑大一附院)放射介入科主任韩新巍介绍,微创介入治疗子宫肌瘤的优势在于:创伤小,恢复快,并发症少,住院时间短,花费少。

据了解,郑大一附院放射介入科拟招募 30 名子宫肌瘤患者免费进行子宫动脉栓塞术(微创介入治疗方法之一)治疗。

招募条件:1. 年龄在 18~55 周岁;2. 由子宫肌瘤引起月经量过多,伴有或不伴有疼痛、占位压迫性症状;3. 希望保留子宫但无生育

要求;4. 同意选择栓塞治疗;5. 签署知情同意书。

有以下情况者不适合报名:1. 妊娠或可疑妊娠;2. 处于绝经期;3. 近 3 个月内正在用药物治疗子宫肌瘤;4. 对多种造影剂过敏;5. 患急性盆腔炎或体温在 37.5℃ 以上。

如有意向,请联系 13838072509。

喝茶解酒? 不靠谱

郑州市中医院营养师朱绍英说,很多人认为喝茶能解酒,理由是喝茶利尿,可带走一部分酒精,并且茶还提

神醒脑。然而实际情况是,茶的利尿作用很可能把来不及继续氧化分解的乙醛带入肾脏,刺激肾脏并导致肾脏受

到损害,而且随着体内水分减少,残留的有害物质可能沉积在肾脏产生结石。

另外,茶与酒都能够使

心脏兴奋,若两者同时饮用,对心脏的刺激较大,特别是心脏病患者,更要避免茶、酒同饮。(见习记者 梁露露)