

扬沙天气来袭 鼻炎患者应该如何防护?

“有一种距离,是你明明在我眼前,我却看不见你”。12月9日,拉萨气象台发布大风黄色预警信号。拉萨市尘土飞扬,不少市民纷纷表示被沙尘暴天气“迷了眼睛”。也有不少市民表示,近日的天气是“鼻炎星人的噩梦”。据了解,大风会扬起沙尘、污染物、致病菌、花粉等,让过敏性鼻炎患者喷嚏不断。

不少市民也表示,自从降温以来,鼻涕就流不停,偶尔鼻塞不说,还伴有喉咙疼、头疼的问题。鼻炎有多种类型,每种类型都有其特定的症状,对于鼻炎患者来说,如何判断自己的鼻炎类型?又应该如何对症下药呢?针对冬季鼻炎,记者采访了西藏自治区藏医院耳鼻喉科主治医师仓决,让她带我们了解冬季鼻炎的小知识。 记者 黄帆

感冒后易患上鼻炎

症状严重可造成味觉减退

鼻子是面部最中心的部位,作为呼吸道的起始部分,对于正常的呼吸功能至关重要。鼻子内部的嗅上皮通过嗅神经产生嗅觉,让人们能够辨别多种气味。作为重要的五官,鼻子却在冬天让不少人表示“备受折磨”。

家住拉萨市城关区的张女士告诉记者,自己患有特别严重的鼻炎,每到冬季都会发作,到如今已经有3年时间了。“最近拉萨有沙尘暴,我的鼻炎更严重了。鼻腔堵塞,只能用嘴巴呼吸,时间久了,喉咙还很干燥。并且早上起床,喷嚏就止不住。”张女士无奈地说,“除了冷空气,粉尘、花粉等都会让我鼻炎症状加剧。鼻子堵塞后只能喷药水缓解,不能根治,还特别狼狈。”张女士表示,起初自己并不知道这些症状是鼻炎,便一直当作感冒来医

治。不但症状没减轻,反而越来越严重了。

最近趁着“冬游西藏”政策来到拉萨旅游的贺女士也表示,来到拉萨后,因为空气干燥的原因,她每天早上鼻子都会出血,并伴有刺痛感。“流血虽然不多,但是很难受,不知道怎么才能缓解。”

仓决告诉记者,患上鼻炎的原因多种多样,环境、气候、不良生活习惯都会导致大家患上鼻炎。而目前比较常见的鼻炎是由感冒后引起的鼻窦炎,一种常见的鼻科疾病。“鼻窦炎是一种由病毒、细菌或真菌引发的鼻窦感染疾病,症状主要为流脓鼻涕、鼻塞等,有些患者还会出现双侧鼻腔交替性鼻塞、头顶或两侧太阳穴痛、鼻腔伴有恶臭等症状。”仓决表示,有些患者如果感冒没有彻底治愈,还会出现嗅觉减退或丧失的后遗症。



西藏自治区耳鼻喉科主治医师仓决。

冬季易患鼻炎

群众可能错当成感冒医治

西藏冬季空气稀薄,气压低、氧气少,一天内温差较大。加之近日的沙尘暴天气让不少鼻炎患者感到晚上睡觉或清晨起床时鼻子特别难受。仓决告诉记者:“西藏的冬天空气干燥,不少市民喜欢开电暖气或者到空调房取暖,再加上冬季缺乏运动、缺乏维生素等原因,鼻炎十分容易发作。”

仓决介绍,西藏常见的鼻炎类型为干燥性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻出血等。干燥性鼻炎是一种鼻黏膜慢性炎症,症状为鼻腔有干燥感,烧灼痛,并且鼻黏膜有浅表糜烂、轻微出血的症状。“不少干燥性鼻炎的患者来医院检查时,医生能明显地看见他们鼻咽部后面附着了许多脓性分泌物,这些分泌物附着在鼻咽部,导致患者吞咽需要通过口腔和咽喉部协调,因此不少干燥性鼻炎患者存在呼吸困难和吞咽障碍的症状。”

鼻出血是鼻腔及周围组织的血管破裂引起的鼻子出血症状。造成鼻子出血的原因有很多,有鼻腔本身的疾病引起的,也可能因为

鼻腔周围或全身性疾病诱发导致。仓决介绍,西藏牧区平均海拔较高,空气干燥,有些牧民有食用生肉的习惯。而生肉会造成体内红细胞增多,更容易引起鼻出血。仓决表示,遇见鼻出血的病人,医生首先会了解病人是否有高血压,若是高血压,需要降低病人血压后再进行止血治疗。

过敏性鼻炎的发作除了气候,还和自身的过敏体质有关。过敏性鼻炎比较容易发生在花粉多的春季和冷热交替的秋冬季,症状表现为鼻痒、鼻塞、流清水样鼻涕、阵发性喷嚏、两侧眼角沟痒、流泪等症状。近日大风天,尘土飞扬,患者更容易接触到过敏原,如:屋尘、粉尘、花粉、动物皮屑及分泌物等。“因冬季天气寒冷,人们开窗的频率降低,室内空气不流通容易诱发过敏性鼻炎。因过敏性鼻炎的症状和感冒相似,不少患者会错当成感冒来医治。如果患者较长时间出现以上症状,最好及时就医,以免延误病情,加重鼻炎。”仓决说道。

多种方式缓解鼻炎症状

严重时应及时到医院就诊

“我们每到冬季鼻炎都会发作,应该如何避免或者防护呢?”面对不少群众提出的疑问,仓决解释,拉萨空气虽然稀薄寒冷,但是空气污染少,并不是鼻炎的高发地区。但冷空气却容易让本身有鼻炎的患者反复发作。因此对于西藏地区的鼻炎患者来说,鼻部的保暖很重要:“患者可以在出门的时候戴上口罩,避免让冷空气直接接触鼻腔。难受时可以用热毛巾热敷一会。晚上睡觉时打开加湿器,或是在床头放一盆水,让室内空气湿润一点。患者鼻子堵塞严重时,可以用生理盐水清理鼻腔内的分泌物。”

仓决表示,过敏性鼻炎的患者应该查清楚过敏原,尽量避免接触过敏原。干燥性鼻炎患者需减少抠鼻子的行为,抠鼻子会使鼻毛脱落,损伤黏膜,破坏鼻内环境。晚上睡觉前,患者可以在酥油上面撒一点盐巴,再用手均匀涂抹在鼻腔内,对鼻腔的血管和鼻黏膜达到保护的作用。不喜欢酥油味道的患者,可以考虑使用红霉素眼膏作为代替。

对于鼻炎症状比较严重的患者,仓决

建议应及时去医院就诊。“藏医方面,常见的治疗鼻炎的药物包括苦尔琼丸、二十五味大汤散、十三味红花丸、十二味邦察丸、朵查丸等。但患者服药一定要遵医嘱,不要盲目服药。”

仓决表示,从藏医角度讲,鼻炎是一种热症,饮食上,建议鼻炎患者少吃发物,尽量避免羊肉、大蒜、辣椒、海鲜等容易上火的食物,对于藏族群众来说,鼻炎若是严重,尽量不要喝甜茶。“其实多运动、少熬夜、多吃富含维生素的食物,增强免疫力,配合药物调理,才是治疗鼻炎最有效的方式。”仓决说。

仓决介绍,目前自治区藏医院耳鼻喉科开展了针刺放血疗法,即用针或者小尖刀刺破人体特定的穴位浅表脉络,放出少量的血液,是治疗鼻炎的一种方式。“放血治疗并不一定适合所有鼻炎患者,我们会进行详细的检查后再决定治疗方式。放血疗法目前效果不错,鼻炎患者冬季或者夏季来医院进行一次少量的放血,虽然不能根治,但能够有效缓解症状。”仓决说。

声明 / 公告 / 公示

次仁曲卓不慎,将城关花园嘎吉六区8栋2单元3楼2号的增值税普通发票(发票代码:054001900105、号码:01021493、金额:752815元;号码:01021494、金额:752815元)丢失,声明作废。

特此声明

次仁曲卓
2024年12月11日

班戈县金石玉源玉业开发有限公司不慎,将公司公章丢失,声明作废。

特此声明

班戈县金石玉源玉业开发有限公司
2024年12月11日

格桑罗布(身份证号:542227198409252014)不慎,将嘎吉六区12栋2单元10-03的购房款发票原件(金额:600075元)丢失,声明作废。

特此声明

格桑罗布
2024年12月11日

西藏楚唯工贸有限公司(统一社会信用代码:91540125MA6T4W1U5P)不慎,将营业执照正本、公司公章丢失,声明作废。

特此声明

西藏楚唯工贸有限公司
2024年12月11日

西藏星朗贸易有限责任公司不慎,将食品经营许可证副本(编号:JY15401030019268)丢失,声明作废。

特此声明

西藏星朗贸易有限责任公司
2024年12月11日

拉萨堆龙德庆区星罗百货店(个体工商户)经研究决定,已将名称变更为“拉萨堆龙德庆区耀光拉真茶馆(个体工商户)”,现声明原公章(编号:54010310037652)作废。

特此声明

拉萨堆龙德庆区耀光拉真茶馆(个体工商户)
2024年12月11日

西藏银宏投资管理有限公司经研究决定,已将公司名称变更为“西藏银宏企业管理有限公司”,现声明原公司公章(编号:540101026715)、财务专用章(编号:540101026716)作废。

特此声明

西藏银宏企业管理有限公司
2024年12月11日

西藏国隆科技有限公司经研究决定,已将公司住所由“西藏自治区拉萨市柳梧新区锦地广场1幢1单元2层33号”迁至“西藏昌都市经济开发区A区经开大厦1215号”,现声明原公司公章(编号:5401025012438)作废。

特此声明

西藏国隆科技有限公司
2024年12月11日

堆龙金龙干杂批发部不慎,将食品经营许可证(号码:YB15401030000235)丢失,声明作废。

特此声明

堆龙金龙干杂批发部
2024年12月11日

● 晋京不慎,将警官证(警号:120022)丢失,声明作废。

● 赵慧不慎,将警官证(警号:151274)丢失,声明作废。

● 泽格不慎,将警官证(警号:150658)丢失,声明作废。

西藏聚联图文广告装饰有限公司经研究决定,已将公司法定代表人由“吴耀松”变更为“欧安华”,现声明原法人章(编号:54019510035095)作废。

特此声明

西藏聚联图文广告装饰有限公司
2024年12月11日

西藏自治区青年企业家协会不慎,将财务专用章(编号:54010210055774)丢失,声明作废。

特此声明

西藏自治区青年企业家协会
2024年12月11日

西藏为轩施工有限公司经研究决定,已将公司名称变更为“西藏建禾工程有限公司”,现声明原公司公章(编号:54010110014899)、财务专用章(编号:54010110014900)丢失,声明作废。

特此声明

西藏建禾工程有限公司
2024年12月11日

拉萨经济技术开发区顺盈投资有限公司经研究决定,已将公司名称变更为“拉萨经济技术开发区顺盈企业管理有限公司”,现声明原公司公章(编号:5401028003332)、财务专用章(编号:5401028003333)丢失,声明作废。

特此声明

拉萨经济技术开发区顺盈企业管理有限公司
2024年12月11日

西藏日报、西藏商报广告刊登咨询热线:

0891-6349996 6322866