

春季， 谨防感冒与 鼻窦炎相互激发

入春后，不少鼻窦炎患者备受疾病困扰，因为春天忽冷忽热，特别容易引起上呼吸道感染，而一旦感冒，就可能诱发鼻窦炎复发，病情加重，出现流脓鼻涕、鼻塞、头胀、头痛等症状，让人相当痛苦。耳鼻喉科专家表示，鼻窦炎患者一定要预防感冒，并在医生的指导下，坚持治疗鼻窦炎，以彻底治愈。

●不分香臭，浓涕头胀折磨

曾先生只有 32 岁，但患鼻窦炎已有十余年历史。他说，这小小的鼻窦炎令他不时有脓鼻涕流入鼻咽部，不得不隔几分钟就要清嗓子，把浓涕吐出来。真正让他难受的要数鼻塞引起的头痛和头胀，而且令他像失去嗅觉，香臭不分了。

“在耳鼻喉科门诊，像曾先生这样的患者有很多。”医生说，“我们一天的门诊量大约 80 人次，排第一位的是过敏性鼻炎，其次就鼻窦炎。而耳鼻喉住院部有 90% 的患者都是鼻窦炎患者，由于症状严重，窦口堵塞，需要手术引流通畅。”

医生表示，鼻窦炎分为急性和慢性两种，急性鼻窦炎多继发于上呼吸道感染，以鼻塞、脓涕、头痛为主要特征。一般病程在一个月。而慢性鼻窦炎则继发于急性化脓性鼻窦炎，以多脓涕为主。若有浓鼻涕并伴鼻塞、头痛和鼻息肉的话，必须手术治疗才能根治。

●保守治疗无效才考虑手术

在我国，鼻窦炎、鼻息肉的发病率为 8%~15%，目前病人已超过 1 亿。复发率高、治疗效果差是多年来临床面临的难题。也因此，出现很多号称“能彻底根治鼻窦炎”的方法，比如激光、微波等。

“这是错误的，因为这不仅破坏了鼻部黏膜组织及正常的生理和解剖结构，而且容易导致病理改变。”医生说，“鼻窦炎首先应给予最佳的药物治疗，比如口服 3 个月的大环内酯类

抗生素、进行鼻腔冲洗、局部应用类固醇激素。这些药物可以控制症状，如果药物治疗无效才再考虑采取手术治疗。

研究发现，大环内酯类抗生素(如红霉素、罗红霉素、阿奇霉素、克拉霉素等)对慢性鼻窦炎有良好的治疗效果。所以，临床上一般都把此类抗生素作为成人慢性鼻窦炎(不伴鼻息肉)的治疗措施之一，尤其是用于中、重度患者。

当然，如果鼻窦炎还伴有鼻息肉，建议进行手术治疗。但如果术前给予规范的药物治疗，不仅可以使手术的范围缩小，减少不必要的损伤，而且也能使手术过程更为顺利。

专家强调，只要药物治疗有效，即便是短期内尚未痊愈者，也应该慎重对待或尽量避免手术，至少也应该给予一个较长时期的保守治疗。

●保持鼻子湿润，预防感冒“后遗症”

很多鼻窦炎都是由感冒继发而来，可以说，鼻窦炎是感冒的后遗症，因此，预防感冒、积极治疗感冒引起的急性鼻炎，是预防鼻窦炎发生的重要措施。

“保护鼻黏膜对于预防鼻窦至关重要。”医生说，在日常生活中，要注意保护鼻黏膜，抠鼻

子既不雅观，又对鼻黏膜造成伤害，鼻子里有很多纤毛，这些细小的“绒毛”像扫把一样把鼻腔的病菌和杂质及时清除掉，可预防和减少各种呼吸道感染和鼻腔炎症的发生。经常抠鼻孔，导致鼻黏膜受损，就易使病毒、细菌侵袭而致病。

另外，游泳时避免跳水。急速跳入水中或者呛水时，水容易进入鼻腔深处，致鼻感染，引起鼻窦炎。

专家最后提醒，如果经常感冒或者感冒长时间不好，最好及早就医，以免急性鼻炎发展为急性鼻窦炎，甚至发展为慢性鼻窦炎。(华斌)

■一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2012 年 2 月 23 日~
2012 年 2 月 29 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	42
其他类别外伤	38
交通事故外伤	36
酒精中毒	12
心血管系统疾病	9
药物中毒	8
呼吸系统疾病	4
脑血管系统疾病	4
妇产科	4
其他	2
儿科	2

一周提示:本周 120 急救共 161 人次,与上周相比有明显下降,降幅最多的是内科系统疾病,下降 22 人次。盐是我们生活中的必需品,每天食用盐的摄入量最好不要超过 6 克,吃盐多了不仅容易造成高血压、心血管疾病等,还会因为长期吃太咸的东西,造成骨中的钙流失,导致骨骼密度降低,容易发生骨质疏松甚至骨折,因而提倡广大市民朋友要低盐饮食。(见习记者:臧秋花 信息提供:耿青华)

■一周病情报告

样本采集地:市中心医院
采集时间:2012 年 2 月 23 日~
2012 年 2 月 29 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1078
耳鼻喉科	540
皮肤科	498
心血管科	481
消化内科	479
呼吸内科	360

温馨提示:耳朵除了是听觉器官外,也是保持身体平衡的机能。要保护好我们的耳朵,就要避免长时间接触各种噪音,否则会产生听觉疲劳,听力急剧减退,甚至引发噪音性耳聋。因此,尽量避免或减少噪声的干扰,常常按摩耳朵,增加内耳的血液循环,有助于保护听力。(见习记者:臧秋花 信息提供:郭永伟 罗慧洁)



健康素养提点

肺结核病人机体抵抗力较差,应保持愉快的心情,循序渐进地进行体育锻炼,以增强体质,注意个人防护,避免呼吸道感染。

原来患过结核病,家人或密切接触者中有患肺结核者,出现低热、不明原因消瘦、咳嗽、乏力、气短等可疑症状时,应警惕肺结核,主动去医院检查,勿延误治疗时机。

(胡菁)

中央空调也需要经常“体检”

数九寒冬,室外银装素裹,寒风凛冽,室内温暖如春;炎炎夏季,室外烈日当空,酷暑难耐,室内凉风习习,人们享受中央空调带来的舒适的同时,中央空调带来的健康隐患也伴随在您的身边。

集中空调引发的空气传播性疾病可引起严重的公共卫生问题,可导致空气传播性疾病的流行和暴发,危害极大。从公共场所集中空调通风系统工作原理分析,集中空调的送风管道在使用过程中,由于风管内温度、湿度适宜,真菌、细菌、霉菌等各种微生物病原体容易大量滋生繁衍,当空调系统启动时,由于受到送风机运行引起的震动作用,送风管中

各种微生物和灰尘会被气流卷起,以气溶胶的形式随气流送到室内空间,这对长期在集中空调环境中的人群的健康产生极大的威胁,集中空调建筑物中各通风系统都是互通的,因此,一旦建筑物中某一部空间空气受到污染,该空间内的被污染的空气将被回风管道的回风口吸入,并迅速随着集中空调通风系统输送到建筑物中的各个空间,造成整个建筑物中的空气被污染,致使污染范围快速扩大,危害整个建筑物中的人群。

不洁集中空调通风系统所造成的人体健康危害和疾病可达几十种,常见的疾病如军团菌病、传染性非典型肺炎、流感与副流感、过敏性疾病(如过敏性肺炎、哮喘)、不良建筑物综合征(鼻塞、鼻炎、喉咙干燥、头痛、疲乏)等。通风管内吹起的细小颗粒物可以



长期悬浮在室内空气中,可引起机体呼吸系统、免疫系统、心脏及血液系统和内分泌系统等广泛的损伤,送风和回风管道内壁老化的玻璃纤维容易被气流卷起随送风一同进入空调房间,若被吸入人体,玻璃纤维会沉淀在肺组织局部,引起过敏,甚至诱发癌症。

由此可见,要经常保持室内通风顺畅,清洗通风管道和滤网,根据卫生部颁布的《公共场所集中空调系统卫生规范》,对造成人体危害的以上几个因素加强监测,确保人们享受集中空调带来的舒适的同时,保证人们的身体健康。

(张国胜)

