

# 孩子流鼻血，不能仰起头

秋天天气干燥，流鼻血的孩子多了许多。秋季正是过敏性鼻炎的发作高峰期，很多孩子因为鼻子痒，经常去抠鼻子，导致鼻粘膜破裂出血。孩子流鼻血时，很多家长都会按照老人的土办法来处理，如让孩子仰起头，用纸巾堵住鼻孔止血等，但有时根本止不住血，还越流越多。孩子流鼻血该怎么办呢？

### 原因

耳鼻喉科专家区永康说，鼻出血多发生在4~10岁的儿童，而且50%以上的幼儿出血多发生在鼻中隔前下方。医生们把这个地方叫做利特氏区，这里毛细血管非常丰富，黏膜又薄，很容易受损、造成毛细血管破裂而引起鼻出血。

流鼻血的原因很多。有的孩子爱抠鼻子，弄破了鼻黏膜；天气干燥导致毛细血管扩张破裂；吃了煎炸上火的食物；有的孩子偏食、挑食，多吃肉少吃菜，造成维生素C缺乏；环境不好，孩子吸入有毒的刺激性、腐蚀性气体；外伤，如孩子玩耍时受到撞击；气压变化，如坐飞机；一些含酒精成分的药物。另外，孩子本身的鼻部有疾病，如先天性发育畸形、鼻炎、鼻窦炎，还有一些全身性疾病，如白血病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血，在鼻部也会有出血表现。不过鼻部肿瘤在孩子中的发病率极低，医生如果有怀疑可作进一步检查。

### 误区

#### 把头仰高？×

区永康解释说，很多家长都喜欢让孩子把头仰得老高，以为这能止血。其实这种做法并不恰当。因为流鼻血时，仰头会使鼻血回流至咽喉，但是出血并没有止住，只是家长看不见，便以为止血了，而且这种做法容易使得鼻血呛入气管而令孩子咳嗽不止，甚至堵住气管造成呼吸阻塞，让孩子更加不适。

#### 用纸巾堵住？×

区永康说，孩子流鼻血，家长喜欢就地取材，找纸巾、不洁棉球甚至是树叶来堵住鼻孔，希望这能止住血流。这也是非常常见的错误做法。因为纸巾、不洁棉球、树叶等通常都没有经过无菌处理，带有很多脏物，鼻部本来就有破损，细菌更容易侵入引起感染。而且大多数家长没有受过医学训练，塞的地方不对，反而会把这些东西留在鼻腔内变成鼻腔异物。

#### 妙招

家长发现孩子流鼻血后，最好是送往医院

就医。如果自行处理，那么可以先进行压迫止血，捏压鼻翼4~5分钟。也可以同时用湿毛巾包着冰粒，敷向额头与脖子两次，已达到收缩血管从而止血。但这个方法只是临时使用，一旦发现无法止血，必须马上送院。由医生查清楚原因，进行对症治疗。

天气干燥引起的流鼻血，医生会用些麻黄素油滴鼻，家长在家自行给孩子用红霉素软膏或者鱼肝油滴鼻也可以。如果发现明显的出血点，医生通常选择烧灼止血，弥漫性的出血，医生则会进行填塞处理。止住出血后，家长还要避免孩子擤出鼻腔中的血凝块。因为血凝块是血小板凝集作用所致，弄掉可致鼻血复发。家长应让其自行脱急痂。

#### 提醒

- 如果孩子本身患有过敏性鼻炎，那么流鼻血时要停用喷鼻药，等鼻黏膜恢复后再用。
- 北方天气特别干燥，如果带孩子去北方秋游，那么也要注意多喝水，保持鼻腔湿润清洁。
- 少吃煎炸食物，比如洋快餐等。上火也



会让鼻子出血。

- 不要去空气差的地方，避免吸入刺激性气体。
- 多吃健脾、清润的食物，如莲子、雪梨、银耳等。
- 反复鼻出血的孩子，最好查一下血常规，排除血液病的可能。

(林梢)

## 腿抽筋，多吃点紫菜

晚上睡觉的时候腿抽筋，很多人认为是缺钙。但其实缺镁也会发生腿抽筋。

一般成年人每日对镁的需求量，男性为350毫克，女性为300毫克。缺镁可导致肌肉无力，耐力降低。同时，镁还对心血管健康有重

要的保护作用。人体如果缺镁，可导致心动过速、心律不齐及心肌坏死和钙化。近年来，国外科学家研究指出，人到中年以后更要注意补镁。

含镁丰富的食物主要有：谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜、花生、芝麻、香蕉

等。谷类有荞麦面、小米、玉米、高粱面等；豆类有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐等；蔬菜有芥菜、冬菜、苋菜、雪里蕻等。特别是紫菜含镁最高，每100克含460毫克，被誉为“镁元素的宝库”。

(晓洋)



# 改变生活习惯 祛除致癌因素

——访周口市名中医、周口市中医院肿瘤科主任张跃强

记者 徐义勇



张跃强，周口市中医院肿瘤科主任，从事临床工作20余年，主任医师，周口市名中医，现任中华医学会会员、中华中医药学会肿瘤分会委员、周口市中西医结合肿瘤专业委员会主任委员、周口市抗癌协会常务理事，擅长胸腹部恶性肿瘤的外科治疗以及恶性肿瘤的介入治疗和化疗。

随着社会的发展，科技的进步，肿瘤作为当今医学界的一大难题，已慢慢被医生们的努力而解开，但对于它的早期发现和治疗，还有很长一段路要走。如今很多人还是谈癌色变，可见人们对于癌症的认识还不够。近年来，我国癌症的发病率呈上升趋势，而且从某些癌症的发病率来看，还呈现出了年轻化的趋势。

如何预防癌症，得了癌症如何做到早发现早治疗，带着这些问题，记者来到周口市中医院采访了肿瘤科主任张跃强。

张跃强告诉记者，其实肿瘤没什么可怕的，它还是自身的细胞组织，并不是外来的，它的形成是机体在各种致癌因素作用下，局部组织的某一个细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控，导致其克隆性异常增生而形成的异常病变。理解它的形成，就不难抑制它的发展。近年来，随着人们生活水平的提高，肿瘤的发病率呈上升趋势，以前肿瘤的发病率远低于心脑血管疾病，病死率虽然是第一位，但发病率是第二位。现在肿瘤和心脑血管发病率基本持平，造成这种情况的主要原因是由于外部环境和人们的生活习惯不好引起的。现如今随着医疗技术的进步，疾病谱也在不断发生改变，所谓疾病谱就是，在某一个时期人容易患的几种病。改革开放前，传染病和营养不良引起的疾病随处可见，现在有些医院甚至连传染病科室都取消了，但随之而来的疾病——肿瘤，却不断发展、演变成为现在最复杂又多变的疾病。现在男性高发癌症依次为肺癌、结肠癌、肝癌、胃癌、甲状腺癌，女性高发癌症依次为乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌、食管癌。肺癌为什么成为最高的发病率呢？主要是现在大气的污染严重，再加上吸烟，导致现在男性肺癌的并发症很高，而结肠癌纯粹是因为现在人们吃油腻的东西过多引起的，建议

少吃或者不吃。以前少见的甲状腺癌现在成为高发，主要是由于辐射。由于现在科技的进步，各种科技设备都带有辐射，使用时间长了，对甲状腺的伤害是非常大的。食管癌也是由于饮食引起的高发病之一，特别是经常吃一些油炸和烧烤食品。

对于肿瘤的预防，张主任提醒广大市民，应早发现早治疗，做定期检查，建议一年两次，特别是40岁以后，因为这个时期是癌症的高发时期。肿瘤发病分为临床前期和临床期，在临床前期（亚临床期），这个时期的肿瘤是看不到，它只是很小的细胞，但看不到并不意味着不存在，一旦它失去免疫系统控制，就会从一个很小的细胞慢慢发展起来，这个过程就是临床前期。从临床前期到临床期，大约需要10到30年。所以40岁以后才是肿瘤的高发期。而癌细胞的分化我们医学界也分为轻度不典型增生、中度不典型增生和高度不典型增生。癌细胞在轻度不典型增生期间，如果我们能及时改变自己的致病习惯，癌细胞就会慢慢地变为正常细胞；在中度不典型增生期间，如早期发现，改变生活习惯、祛除致癌因素，也能慢慢地使之恢复正常；但如果到达重度不典型增生就要到正规医院治疗，所以改变坏的生活习惯、祛除致癌因素很重要，如一旦发现患有肿瘤出现，应立即到正规医院接受治疗。

周口市中医院最新引进kj9000微波肿瘤热疗仪，此热疗仪无创、无副作用，解决了肿瘤几十年未能突

破的大难题。

一是解决了以往全身热疗需要麻醉、临界安全温度难以控制的问题；

二是解决了全身热疗难以深度加热、温度不能持久的问题；

三是解决了如何使辐射波安全透入人体、仅在肿瘤部位产生局部高温的问题；

四是解决了传统疗法在治疗过程中不分彼此、损伤健康组织的问题；

五是解决了难以杀伤身体内潜伏、转移的肿瘤细胞问题，最大限度阻止肿瘤扩散与转移；

六是解决了微波热疗测温难的问题，采用高阻无干扰测温系统，使热疗控温精度达到正负0.2℃。

kj9000微波肿瘤热疗仪仅在临床应用范围：

1.微波热疗仪治疗无创、无痛，无介入，在计算机系统的控制下，进行全程治疗监控，在5~10分钟内，可安全将人体病灶温度升至40℃以上，有效加热深度可达10cm以上。

2.多功能热疗系统，适合头颈之外的各部位的原发性和转移肿瘤的治疗，既可用于全身热疗，也可用于

局部热疗；既可用于体表肿瘤治疗，腔内治疗，还能用于胸部、腹部及盆腔深部肿瘤治疗。

3.治疗中与放疗化疗及免疫治疗联合，有协同增敏、提高疗效的作用，高热可使瘤内药物的浓度显著提高4~14倍，从而，能提高化疗药物的抗癌作用；42℃高热1小时可使部分化疗效应增强10倍以上。

4.对癌性疼痛的止痛、腹水治疗有奇效。

5.热疗后可预防肿瘤术后复发、转移。

6.腹腔热灌注化疗不仅对恶性腹水病人有效，而且也有利于预防盆腔腔术后肿瘤转移。

7.对良性疾病也有明显的疗效。(1)外科手术切口、非特异性溃疡、各种感染及久治不愈的伤口等。(2)慢性前列腺炎、乳腺炎、急性慢性支气管炎、肺炎(非特异性)等。(3)肩周炎、腰肌劳损、坐骨神经痛、风湿及类风湿性关节炎、颈椎病等。

周口市中医院肿瘤科对于肿瘤的治疗拥有丰富的经验，科室不但有很多高科技设备，而且医师力量雄厚。对于很多晚期肿瘤病人，他们采用中医药特色疗法配合生物免疫治疗，便宜、有效，受到肿瘤患者的肯定。

