

鼻子一喷就通?

网红鼻炎药别盲目用

鼻塞不通气、呼吸不畅,夜里翻来覆去难入睡,白天精神萎靡、头昏乏力……近来,长沙各大医院接诊不少有此症状的鼻炎患者。湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)五官科主任医师黄耀宇提醒,为快速摆脱折磨,很多人追捧见效快的网红鼻炎药,殊不知背后暗藏健康隐患。鼻炎药切勿盲目使用,规范诊疗才是关键。

长期喷“网红鼻炎药”形成药物依赖

40岁的长沙市民杨女士,被鼻部不适困扰了十余年。起初,她只是单纯鼻塞、呼吸不畅。随着时间推移,她的症状逐渐加重,白天头昏脑胀、注意力下降,夜间常常因鼻塞憋醒,严重影响睡眠与工作。

为了找到病因,她此前做了过敏原筛查,所有结果均为阴性,排除了典型过敏性鼻炎。可鼻塞问题反复,常年鼻部不适让她头昏脑胀、身心俱疲,一心想到快速见效的缓解方式。

在被鼻部症状反复折磨时,杨女士在社交平台刷到一款“网红鼻炎药”,博主大肆宣传“纯植物提取、无副作用、一喷立马通气、根治鼻炎”,评论区满是好评,让她瞬间看到了希望,当即下单购买。

初次使用效果显著,喷完短短

几分钟,堵塞的鼻腔就通畅了,杨女士将其视为“救命法宝”。此后,只要鼻塞发作,她就立刻喷药,久而久之养成了长期用药习惯,一用就是好几年。

慢慢地,杨女士发现网红鼻炎药的效果越来越差,用药间隔不断缩短,用量也越来越大。更糟糕的是,她彻底对该药产生了依赖:只要停药几天,鼻塞就会更严重,陷入了“离不开、治不好”的恶性循环。

几个月前,杨女士鼻部症状急性发作,鼻塞持续加重,还伴随流涕、头痛等表现,即便加大鼻炎药用量,症状也毫无改善,整日张口呼吸,实在难以忍受,便于近日来到湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)五官科门诊就诊。

接诊的黄耀宇主任医师详细询问病史、用药史,结合鼻内镜、鼻窦CT等系列检查后,明确诊断她为鼻炎合并鼻窦炎,而症状持续加重的根源,正是规范滥用鼻炎药。

“这类药物外包装和说明书多为非中文标识,主要成分为一种快速血管收缩剂。短期使用可快速缓解鼻塞,但若经常或过量使用,可导致鼻黏膜反跳性充血、药物性鼻炎,不仅加重鼻塞,甚至出现全身反应(头痛、心悸、血压升高等)。这也是杨女士停药就鼻塞、久治不愈的根本原因。”黄耀宇说。

明确病情后,黄耀宇为杨女士制定了个性化治疗方案:立即停用那种“网红鼻炎药”,逐步戒断药物依赖;通过规范抗炎、修复鼻腔黏膜等系统治疗,改善鼻腔鼻窦环境;指导其做好日常鼻腔护理。经过一段时间的科学治疗,杨女士鼻塞、头痛等症得到明显缓解,鼻炎合并鼻窦炎得到有效控制,至今未再发作。

不同类型鼻部疾病的治疗方案差异大

黄耀宇表示,鼻子是呼吸道的“第一道防线”,负责加温、加湿和过滤。但这条防线有时会“失灵”,导致鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状反复发作,这可能就是鼻炎的信号。鼻炎是鼻黏膜及黏膜下层的炎症,通常伴随着不同程度的鼻塞,也就是鼻子不通气、无法呼吸,鼻腔内分泌物增多,容易导致鼻黏膜肿胀或增厚等障碍,严重的可导致头痛、头晕,影响工作和生活。它的主要特点是症状持续时间比较长,病情还容易反复发作。

鼻部疾病种类繁多,常见鼻部疾病主要包括四类:一是过敏性鼻炎,症状为鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞,多由花粉、尘螨等过敏原引发;二是慢性鼻炎,表现为长期鼻塞、流涕,其中肥厚性鼻炎鼻塞较重,可能影响睡眠与注意力;三是鼻窦炎,常



由细菌感染引起,症状包括鼻塞、流脓涕、头痛、嗅觉减退,严重时可能引发并发症;四是鼻息肉,作为鼻腔内的良性增生,会导致鼻塞与嗅觉下降,较大息肉可能引发鼻窦炎。

“不同类型的鼻部病症,治疗方案差异大,精准诊断、科学治疗很重要,不存在一种药能治所有鼻部疾病的网红‘神药’。”黄耀宇说。需要注意的是,有些药物仅可在医生指导下短期应急使用,长期滥用存在较大的健康隐患。

日常生活中要注意防护鼻部健康

黄耀宇提醒,维护鼻部健康,日常生活中要注意防护。

注意温度的变化。温度变化在诱发鼻炎方面也很关键,很多鼻炎患者对温度敏感,比如从户外进入到开了冷空调的室内。因此,从热环境进入冷环境,可用热毛巾敷一敷鼻子,或者喝杯温开水保持鼻部温暖,也以通过戴口罩等方法尽量帮助鼻部保暖。

保持鼻腔清洁,建议定期使用生理盐水洗鼻,一方面可以清除鼻腔分泌物有利于鼻喷药物吸收;另一方面,能把鼻腔中可能引起过敏

的颗粒冲刷出来,减少过敏反应。

过敏性鼻炎患者需尽量避免接触已知过敏原。如在花粉季节减少外出并佩戴口罩;养成良好生活习惯,包括戒烟限酒、加强锻炼、保证睡眠等;可在医生指导下进行药物或免疫治疗。

注意环境因素,保持室内通风与清洁,减少尘螨,并避免长期处于污染环境。

此外,擤鼻涕时应动作轻柔,两侧鼻孔交替进行,以防损伤。按揉“通鼻穴”。鼻子两侧是迎香穴所在,每天按一按,可促进鼻部血液循环,改善鼻黏膜的血液循环,从而达到通利鼻窍之效。具体方法:食指弯曲,朝着一个方向按揉鼻翼两侧(迎香穴)20下。

出现鼻塞、流涕、头痛等症状后,切勿轻信网络夸大宣传,盲目购买、滥用不明成分的鼻用药物。若症状持续超过两周或加重,出现头痛、发热、鼻涕带血等情况,一定要及时前往正规医院就诊,通过专业检查明确病因,在医生指导下规范用药、科学治疗,从根源上控制病情,远离鼻炎困扰。(长沙晚报 杨云龙 唐侃俊 李聪玲)

读懂情绪信号 守护心理健康

食欲改变、失眠……科学研究表明,这些表现可能都是你的情绪在“呼救”。

5月25日是全国大中学生心理健康日。世界卫生组织和联合国儿童基金会数据显示,全球范围10至19岁的儿童和青少年中,大约每7人就有1人会出现心理健康问题,其中最常见的是焦虑、抑郁和行为障碍。

专家提示,青少年及其家庭应及时捕捉不良情绪信号,以科学干预守护心理健康。

青少年更易“情绪化”有其原因

敏感易怒、离经叛道、沉默寡言……许多家长疑惑,怎么进入青春期的孩子,突然“变了一个人”?

“青少年时期,大脑会经历‘施工’的关键阶段。”北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平说,这一时期,掌管情绪的边缘系统发育迅速,而负责理性思考的前额叶皮层却尚未成熟,加之体内激素水平的剧烈变化,让青少年更容易冲动与情绪化。

孩子情绪问题,既不能“冷处理”,也不应过度反应。专家建议,家长可以邀请孩子说出自己的想法和情绪,只倾听不评判,同时通过运动、晒太阳、陪孩子做喜欢的事等方式,减轻孩子的情绪问题。

以科学方法应对考试压力

专家在临床中发现,大中学生往往在考试前,会出现紧张、焦虑等情况。

“需要区分适度紧张和过度焦虑。”首都医科大学附属北京安



定医院心理治疗师徐高阳介绍,适度紧张能够促使学生认真复习,不干扰睡眠、饮食和社交;过度焦虑则会明显扰乱正常功能,出现持续入睡困难、早醒、食欲骤变、无法集中精力复习等情况,甚至回避上学、拒绝谈论考试相关话题,出现“考不好未来就没希望了”等灾难化思维。

专家提示,出现焦虑不用怕,可以运用一系列科学方法。如采用番茄工作法、任务清单法、优先级划分等方法,提升掌控感。同时,出现紧张、烦躁、大脑空白等情况时,可通过478呼吸法、渐进式肌肉放松法快速缓解,同时保持规律作息和适度运动,为备考储备充足精力。

“核心是将庞大、模糊的复习任务,转化为具体、可执行的小步骤,减少畏难情绪。”徐高阳说,家长要有意识地减少对学习的直接干预,为孩子腾出心理空间。用“我相信你已经尽力了”“累了就歇会儿”替代催促,用默默准备的热饮、安静的学习环境替代过度关注。

需要注意的是,如果青少年出现连续两周以上,每天大多数时间的情绪低落、兴趣下降、乏

力、食欲不振或食欲亢进、失眠或睡眠过多等情况,或焦虑情绪在考试结束后仍持续超过两周,严重影响日常生活,且常规减压方式无效,则需警惕发展为焦虑症、抑郁症,需要及时寻求专业干预。认知行为治疗、正念练习、绘画治疗、音乐治疗等方式,都能帮助青少年改善情绪。

及时调节保持心理健康

“心理治疗就是聊聊天,没必要浪费时间”——许多人有这样的误解。

“心理治疗是治疗抑郁症、焦虑症、心理创伤等问题的重要手段,通过系统挖掘情绪背后的认知偏差、行为模式或深层冲突,可以显著改善症状并降低复发风险。”北京安定医院心理治疗师刘旭说。

但同时,专家表示,情绪波动不等于心理疾病。压力、焦虑、低落、疲惫,都是人体正常的心理应激反应。

“累了可以休息、难过可以释放、有压力可以倾诉,让情绪自然流动起来,就会减少心理问题发生。”北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理中心主管护师高佳佳说,要减少对未发生事情的过度担忧,减少对已发生事情的反复遗憾,把注意力放在当下吃饭、休息、工作、陪伴上。

5月25日也被很多人解释为“我爱我”。北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理中心副主任医师姜涛说,心理健康不是“永远开心、毫无烦恼”,适度关注、拥有稳定自我调节能力,是拥有良好心理状态的关键。

(新华社 徐鹏航)

全谷物主食清肠道调血脂

每日一勺糙米一把燕麦

随着健康意识的提高,越来越多的人将全麦面包、燕麦片等全谷物食物作为主食食用。天津市妇女儿童保健中心营养专家建议,一日三餐中至少一餐有全谷物,餐盘中多添一勺糙米、一把燕麦,可以为自己和家人搭建起有效的健康防线。需要注意的是,主食需粗细搭配,全谷物摄入过多,可能增加消化负担,胃肠功能较弱的老年人或胃肠疾病患者,在食用全谷物食物时要酌情减少。

全谷物是指除去不可食用部分后保留了胚乳、胚、种皮等完整籽粒结构的谷物。经历了碾磨、破碎、压片、发芽等加工方式,只要保留了完整籽粒结构仍属于全谷物,反之即使是粗粮或杂粮但没有保留完整籽粒,也不能叫做全谷物。全谷物的营养价值源于全谷物的完整性。与精米白面相比,全谷物保留下的种皮和胚,富含大量的膳食纤维、B族维生素和矿物质,可以帮助清理肠道、调节血脂、控制血糖水平,维持身体代谢和健康体重。市场上常见的糙

米、黑米、紫米、红米、燕麦、荞麦、苡米、小米、玉米、黄米、高粱、青稞、藜麦等都是全谷物。如果是预包装食品,可以选择配料表中包含“全麦粉”“全燕麦”等带“全”字的食物。全谷物不容易存放,建议冰箱冷藏或倒入干净的密封盒中放至阴凉干燥的地方。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天摄入谷类200克至300克,全谷物应占谷物的1/4至1/3,约为50克至100克。目前我国居民全谷物整体摄入量较低,建议一日三餐中至少有一餐有全谷物,可与精米白面搭配做成日常主食或粥类,重点是掌握好粗细比例。比如蒸米饭时,抓一把糙米、黑米,混着白米一起煮,或在白面粉中加入三分之一的全麦粉,做成馒头、面条。为改善全谷物口感和烹饪效果,可提前将全谷物浸泡2小时至4小时或过夜,给予足够的水分和时间,焖煮时间延长可大大改善口感。

(天津日报 李少涵)

健康人群别照搬糖友吃法

近日,社交平台上“把自己当糖尿病患者来吃饭”的理念走红,不少人通过模仿糖友的控糖饮食模式来管理体重与血糖。

北京大学第三医院内分泌科副主任医师田劭表示,糖尿病患者的饮食模式确实有助于减少脂肪合成、控制体重,并改善各项代谢指标。然而,健康人群与糖尿病患者存在生理状态上存在显著差异,盲目照搬可能带来健康风险。

碳水是大脑主要供能物质,过度限制会影响注意力与记忆力。“对于健康人群而言,刻意模仿糖尿病

患者的饮食模式,可能会因主食摄入不足导致能量不够、情绪低落,有人甚至因过度恐惧碳水出现进食焦虑;严格限制水果可能造成维生素、矿物质缺失。”田劭表示。

田劭强调,健康人群可借鉴糖尿病患者的进餐顺序和粗细搭配原则,比如,先吃蔬菜再吃肉类,增加饱腹感,最后吃主食,有助于控制总热量,保持合理体重;无需过度限制主食,更不必完全戒断精细主食,只需在保证饮食多样性的基础上,适当增加粗粮比例。

(健康时报 赵苑旨)