

# 近期鼻出血高发 我们该如何应对

近段时间天干物燥,不仅是皮肤容易缺水,我们鼻腔内的黏膜也变得格外脆弱。近日,杭州12岁女孩燕燕(化名)凌晨惊恐地发现枕头上血迹斑斑,原来是因为鼻腔干燥导致反复出血。随着天气的变化和空调的频繁使用,医院里像燕燕这样流鼻血的小患者明显增多。面对这一季节性高发问题,如何科学止血与有效预防成为家长们关心的焦点。



## 打嗝停不下来? 找对原因才能有效止住

说起打嗝,大家首先想到的是不是打饱嗝?现实生活中,很多人吃饭一定要吃到打饱嗝才结束。但大家也一定遇到过打嗝停不下来的情况,如果是在工作、上课时打嗝,还十分尴尬,令人发愁。民间有各种“土方”帮助化解,有的塞耳朵,有的被人吓一跳,有的憋气,千奇百怪。

其实,打嗝就是嗝气,是一种常见的生理现象。大部分的嗝是由饮食不当引起的,如进食过快、过多,饮用大量碳酸饮料,或其实是无意识地吞入大量空气的吞气症等。

吞入大量空气难道也是疾病?吞气症是指反复出现令人不适的嗝气,有吞气动作,但无器质性疾病、代谢性异常。

吞气症可能是由某些心理原因如焦虑、精神激动等引起的;饮用碳酸饮料,甚至咀嚼口香糖也可能导致吞气症。其主要表现为吞咽空气、上腹部饱胀、过度肛门排气、反复嗝气等。

对于这种疾病,消除自身顾虑通常能自己控制嗝气,部分患者进行生物反馈治疗可能有效。

此外,患者还应避免吃硬糖或嚼口香糖,避免喝汽水,进食要慢,勿大口吞咽。腹胀严重时,可应用胃肠促动力药或中药等,促进吞入气体的排出。

打嗝在一定程度上可以减轻恶心、消化不良和胃胀气的症状,但也反映了某些疾病的存在。

食管和胃连接处的贲门,是两者之间“把门”的关键结构。正因为它的存在,即使胃内的压力升高,也不会导致食物反流回食管。当这个结构出现问题时,无论是食物还是气体,都可以轻易反流入食管、口腔。

如果胃动力不足,胃内的食物和气体不能有序进入十二指肠,就有可能留在胃中,加上细菌分解产气,极有可能出现打嗝症状,最为常见的就是胃食管反流。

食量过大、胃不能按时有效排空、胃内食物积存过久,都会引起嗝气,有时还伴有上腹部疼痛、烧灼感等不典型症状。

精神因素也是较为常见的原因。情绪低落或紧张会影响交感神经,使其过度紧张,抑制了胃的蠕动及排空功能。食物存留胃内过久,经过消化、发酵,继而出现发酵气体,导致打嗝。

还有一些常见的饮食喜好也可能导致胃排空障碍,如进食过多萝卜、土豆、红薯、板栗等。

除食管、胃、肠的疾病外,膈肌功能障碍也可能导致打嗝频繁。膈肌是将胸腔和腹腔分隔开的肌肉组织,它有效阻止了食物从胃内反流入食管,所以膈肌的松弛也会导致胃内压力升高后气体奔向食管。当膈肌出现痉挛时,嗝可能会连续不断、停不下来,让人困扰不已。

打嗝偶尔出现不必担心,但如果经常出现停不下来的嗝,一定要到医院就诊,明确到底是什么原因。

据人卫健康微信公众号

## 鼻腔黏膜太干燥 女孩经常半夜流鼻血

目前天气干燥,鼻腔黏膜容易因干燥而受损,这也让这段时间成为鼻出血的高发期。

12岁的燕燕这几周反复出现鼻出血,尤其是放假以来,短短两天内已经流4次。出血多出现在玩耍后或挖鼻之后,有时甚至发生在睡觉时——要么睡到半夜突然流血,要么一觉醒来枕头上已染上血迹。

燕燕妈妈立刻带她前往杭州市中医院耳鼻喉科就诊。接诊的尹文副主任医师检查发现,燕燕鼻腔黏膜干燥,伴有明显血管扩张,判断为黏膜干燥所致。经过门诊止血处理并配合后续保湿护理,燕燕的鼻出血情况得到有效控制。

## 很多小朋友流鼻血 与吹热空调有关

无独有偶,8岁男孩小鹤(化名)也会经常鼻出血,而且出血量很大,要用很多纸塞住才能止血。尹医生通过鼻内镜发现,小鹤的鼻腔里有一处血管暴露在外面,轻轻一碰就立马“飙血”。在专家的建议下,小鹤终于通过手

术解决了这个隐患。

据统计,收治的部分小患者所出现症状与冬天吹热空调有关。长时间待在空调房中,鼻腔黏膜容易变得干燥,鼻腔的毛细血管就容易破裂、出血。

还有些本来就有“过敏性鼻炎”的患者对空调吹出来的尘螨、霉菌过敏,或者鼻腔黏膜对一冷一热的温差刺激特别敏感,这都会引起鼻痒、打喷嚏或者不自觉揉鼻子、抠鼻子,更容易引起鼻腔黏膜破损,导致鼻出血。

## 发生鼻出血怎么办

如果鼻出血,保持镇静,按照以下步骤操作:

### 身体前倾

坐下,身体微微前倾,一定不要仰头!仰头会使血液倒流进咽喉和胃里,可能引起呛咳、恶心或呕吐。

### 捏紧鼻翼

用拇指和食指紧紧捏住鼻翼(鼻子柔软的部位)约10~15分钟,中间不要松手检查,同时用嘴呼吸。

### 配合冷敷,帮助止血

在压迫止血的同时,可用冰袋或冷毛巾敷在前额和鼻根部,帮助血管收缩,减少出血。

## 止血后的注意事项

止血后的几小时内,避免剧烈运动、用力擤鼻、提重物或喝热饮,以防再次出血。

要注意的是,鼻出血时,仰头止血的做法是错误的。仰头可能会导致血液倒流呛入气管,或流入胃部,刺激黏膜后引发呕吐。

## 如何预防鼻出血

预防鼻出血,科学的方法很关键,核心在于保湿和保护。

## 增加空气湿度

在卧室或常待的房间使用加湿器,室内相对湿度保持在50%~60%为宜。如果没有加湿器,也可以在暖气片上放条湿毛巾,或在房间放一盆水。

## 主动湿润鼻腔

生理盐水喷雾:每日使用1至2次,尤其是在感觉干燥、睡前和起床后,能温和补水。

涂抹保湿膏:睡前用棉签蘸取少量医用凡士林、红霉素眼膏或专用的鼻腔凝胶,在鼻孔前部(鼻中隔前方)薄薄涂一层,能形成保护膜,锁住水分。注意只需少量,避免吸入肺部。

## 近期发生过鼻出血 需要注意哪些事项

饮食:建议吃温软食物,避免吃烫且刺激的食物。

洗澡:建议洗温水澡,避免高温的刺激。

日常:禁止用力擤鼻,若鼻腔多涕或干燥,可选用等渗海水喷雾剂清洗湿润化鼻腔。不建议为预防鼻出血反复填塞纸巾球,损伤鼻腔黏膜。

治疗:积极进行高血压、鼻炎等相关疾病的治疗。

## 哪些情况下要及时就医

反复回缩涕带血,可伴有鼻塞、头痛或颈部淋巴结肿大等症状,应及时就诊。

无明显诱因下反复单侧鼻腔出血,应及时就医,明确病因。

鼻腔出血量较大,按压无法止血,应立即就诊。

10至25岁的男性患者,如反复鼻出血,症状有加重趋势,或伴有鼻塞,应积极就诊排除鼻咽纤维血管瘤。

## 日常应该如何护理鼻腔

鼻腔是呼吸系统中向外暴露最多的结构,保护好这第一扇门非常重要,日常护理必不可少。保持鼻腔通畅是最简单和有用的办法。日常生活中,推荐使用等渗盐水定期冲洗来保持鼻腔卫生,这有助于消除鼻腔中积聚的过多分泌物、污染物、病原体 and 过敏原,减少充血并滋润鼻腔。

据中国医学论坛报  
杭州市中医院、极目新闻等

