

冬季天干 易流鼻血

四招帮你预防

“近日,记者从城区多家医院了解到,入冬以来由于天气异常干燥,加上室内外温差变化大,最近鼻出血到医院就诊的患者明显增多,其中多为老人和儿童。十堰市人民医院老年医学科主任李敬会提醒,冬季鼻子容易出血,如果不及时采取适当的急救措施,不仅对控制病情没有帮助,还可能会贻误病情。

■记者 韩玉砚

八旬老人擤鼻后突然血流不止

最近,家住朝阳路 83 岁的范老遭遇了一次“惊心动魄”的鼻出血。

据家人介绍,老人前天早上擤鼻时,右边的鼻腔突然出血。“大概出了有 50 毫升的血,可把老人吓坏了,一度怀疑自己是脑子的血从鼻子流出来了。”家人赶紧将他送到附近的社区医院,然而在用棉球填塞后,血还是止不住地往外流。眼见老人心慌乏力、脸色发白,家人将其紧急转至市人民医院

急诊科就诊。

医生检查后,发现老人鼻中隔偏曲,右侧鼻中隔利特尔区有一个芝麻粒大小的血管瘤,并有活动性出血,考虑是由于鼻粘膜过于干燥后糜烂,利特尔区血管暴露曲张破裂而引起出血。

在完善急诊术前检查后,医生为其实施了局麻下鼻内镜下电凝止血术,老人鼻部出血最终得到了控制。

冬季鼻出血高发

“冬季是鼻出血高发的季节,与干燥、上火、鼻腔本身疾病都有一定的关系。”李敬会介绍,一方面,冬季室外天气寒冷,气候干燥,暖气或空调让室内环境同样干燥。粘膜干燥极易引起破裂出血。若伤及血管较大,则出血较多。内燥也是诱因之一,冬天天冷,人们喜食辛辣香燥的食物,火热内生,鼻腔粘膜易干燥而破裂出血,还有些人群由于感染风寒,风寒化热,肺热化火,灼伤鼻腔经络或迫血妄行

可造成出血。此外,鼻腔本身疾病引起出血,如鼻中隔偏曲、鼻腔血管瘤、鼻腔外伤和肿瘤等。

李敬会强调,孩子和老年人在冬天尤其要当心鼻腔出血。儿童冬天鼻炎频发,鼻涕多且反复擦鼻,本身鼻部肌膜娇嫩,故易破损而出血。加之鼻炎易鼻痒,如反复揉鼻也容易鼻出血。老年人动脉硬化,血管弹性差,冬天易血压增高,鼻腔局部的出血机会增大。

如何正确止血

鼻出血发生后,一定要掌握正确的方法止血。

一忌惊慌。如果鼻血突然发生之时,许多人往往手足无措。此时首先要镇定,可引导患者做缓慢而深的呼吸,以充分放松。

二忌仰卧。鼻出血时不要仰头或仰卧,因为血会从咽后壁流入食道及胃,不久就会从胃再呕出,这就掩盖了鼻出血的真相。取坐位或半坐位,注意保持呼吸道通畅,防止血液经后鼻孔流入口腔,更要指导患者把流入的血液尽量吐出,防止血液咽下后刺激胃肠道引起恶心、呕吐或误吸入呼吸道而

引起窒息。

三忌用纸卷、棉花乱塞。这不但起不到止血作用,不干净的纸卷及棉花反而会会引起炎症。

鼻出血正确的处理方法是拇指和食指的第二节紧紧压住患者的双侧鼻翼,因为鼻出血一般都在鼻中隔的前部,压迫双侧鼻翼一般都可以止血。另外可用冷毛巾敷在患者的额头以助止血。鼻出血不止或自救无效时必须去医院检查,尤其反复而经常的出血,应查明原因,根据情况处理,防治出血的再发。



四招帮你预防鼻出血

李敬会表示,冬天预防鼻出血,主要就是防止干燥和上火。

饮食方面:少食辛辣、火锅等热性的食物,少食如巧克力、曲奇饼、薯条以及瓜子花生等炒货干货,此类食物易产生燥热。可以多吃一些如苦瓜、绿豆汤、火龙果等清热降火的食物。平时泡水可选取冬桑叶 3 克,加上白茅根、黄芩和麦冬,再适当加一些甘草,以达到清热降火的目的。

反复少量鼻出血时:每天按时用盐水喷鼻和油膏涂鼻腔,防止干燥出血。可用黄芩油膏局部涂抹鼻腔,既可以局部润滑粘膜,降低表面张力,又可以局部清热祛火、凉血止血。此外,可用复方薄荷脑滴鼻液对鼻腔深部的粘膜进行润滑。

环境和生活习惯:在室内用空气加湿器,湿润的空气对保护鼻粘膜很有效。平时不能挖鼻、揉鼻腔,减少对鼻粘膜的损害。

祛除发病因素:积极治疗鼻炎等相关疾病以及全身慢性疾病。

旺店转让

北京路主干道 2400 平方米宾馆转让。独立电梯、停车场,客源稳定。价格面议!

黄女士:13135726186

拍卖公告

受委托,我公司定于 2021 年 1 月 6 日 15 时在丹江口市丹二路 33 号市国资公司一楼拍卖大厅,对以下标的进行公开拍卖:

1、位于丹江大道的丹江口库区培训中心原丹江饭店公开招租,租金参考价 47 万元/年,租期 10 年,5 年后每年租金递增 3%,竞买保证金 50 万元,履约保证金 30 万(此标的承租者不得经营污染和噪音项目;买受人即新承租者应给予原承租者一年的房屋腾退期)。

2、位于丹江口市大坝二路东原铁路段(花鸟市场)的 6 间门面房公开招租,租金参考价每间 200 元/月,租期 3 年,保证金 500 元/间(该处门面仅限经营花鸟鱼虫类生意)。

3、位于丹江口市丹二路原企管局楼下的一间门面房,租金参考价 4500 元/月,租期 5 年,保证金

2 万元。

4、位于丹江口市生产北路的一间门面房,面积约 10 平方米,租金参考价 3000 元/年,租期 3 年,保证金 5000 元。

5、位于丹江口市老广场附近的用心人大药房公开招租,租金参考价 10 万元/年,租期 5 年,保证金 15 万元。

以上 5 项招租项目,均不允许买受人擅自转租,且我公司在拍卖成交后代丹江口市国有资产经营管理有限公司向买受人收取第一年房租。

展示时间及地点:自公告之日起至拍卖日前在

标的物所在地展示,竞买人报名后联系我公司自行查勘标的物及资料和瑕疵声明。

竞买登记:有意竞买者须在 2021 年 1 月 5 日前,将足额保证金转入我公司对公账户(开户行:中国农业银行股份有限公司十堰张湾支行,账号:17234801040024019),并携报名本人身份证在拍卖日前来我公司办理竞买手续,保证金以银行实际到账为准。鉴于以上标的物均在丹江口,我公司拟定于 1 月 4 日在丹江口市内设置报名点,届时请有意竞买者与我公司积极联系。

公司地址:十堰市张湾区公园路 57 号

电话:15549941777

13972496008

湖北拍即合拍卖有限公司

2020 年 12 月 26 日