

天气干燥，如何守护鼻健康？

随着冬至节气的到来，空气变得干燥，咽喉鼻腔经常会感到不适，特别是每天睡醒后，鼻腔总是干干的，耳鼻喉科门诊里鼻出血的患者也渐渐多了起来。

为什么冬天鼻子容易出血？

首先，冬天空气干燥，鼻腔黏膜容易干裂出血。这就像我们的皮肤在干燥季节容易开裂一样，鼻腔黏膜也不例外。

其次，冬天人们活动减少，室内外温差大，鼻部容易受到外界刺激，比如挖鼻孔、碰撞等，这些都可能导致鼻出血。

再者，一些全身性疾病，如高血压、血液系统疾病等，也可能在冬季加剧，导致鼻出血的风险增加。特别是高血压患者，在冬季血压容易波动，更容易引发鼻出血。

遇到鼻出血应该怎么办？

首先，要保持冷静，坐直身子，头稍微向前倾，用食指和拇指紧紧捏住鼻翼两侧，向后上方用力压，坚持 5-10 分钟。同时，可以用冰袋或冷毛巾敷在鼻根或额头上，帮助收缩血管，减少出血。

如果在这个正确的止血姿势下还在出血或血液从后鼻孔流向咽喉部位，说明出血部位比较深，建议马上选择就近的医院就诊。

在就医过程中，如果感觉有血液从后鼻孔流到咽部时，尽量不要将血液咽

下，以免刺激胃部引起呕吐。在到达医院后，简要向医生介绍病情，如出血时间、出血速度和大概的出血量、此次出血有无自觉病因，有无其他合并症状、有无服用抗凝药物等，以便医生进行有效的治疗。

如何预防冬季鼻出血？

1、饮食调理

冬季要多吃含维生素 C 的食物，这样对防止鼻出血是有益的。鼻子干燥出血的人还要多吃生津润燥食物，肺燥热盛的人可以多吃豆腐石膏汤、莲藕蜜汁、白萝卜汤。肝火旺盛的人多吃可用藕节西瓜汁、菊花栀子茶、白萝卜通菜汤。肝肾阴虚的人要多吃生地黑豆汤、山茱萸生地瘦肉粥、花生猪蹄汤。为了有效防止鼻出血，冬天的饮食要尽量清淡，辛辣上火、油腻的食物要少吃。

2、多喝水

缓解鼻子干燥出血的有效方法是多喝水，可以多喝温开水或者淡茶水，平时多吃一些柑橘、橙子也是非常好的，柑橘和蜂蜜一起吃可以缓解鼻干燥。避免冬天鼻干燥还有一个非常简单的方法，就是倒一杯热水，然后对着杯子吸气，让蒸汽进入鼻腔，每次 5 分钟左右，对预防鼻出血有很好的效果。

3、注意室内的温度和湿度

冬天大多数都会开暖气，这样室内就会更加干燥，很容易出现上火、流鼻血的症状，所以需注意室温和湿度，可以放一桶水在房间里，或者用加湿器也是可以的，这样可以让室内空气变得湿



润，鼻腔和咽喉也会感到舒服很多。

鼻出血该怎么治疗？

到医院就诊后，医生首先会根据患者的出血情况，结合血压、脉搏、血常规等综合判断一下患者的失血量。如果患者出血量不大，一般先进行鼻腔局部的检查，确定出血部位后给予适当的止血措施，再进行必要的全身检查和病因治疗。如果医生判断出血量大或患者已出现出血性休克的症状，会立刻建立静脉通路，进行补液、输血等急救措施。

扫描二维码查看完整内容



解决“甜蜜的负担”——妊娠期糖尿病

不少孕妈感到疑惑：孕前好好的，为什么怀孕了还得检查糖尿病？许多孕妈对此闻之色变。得了妊娠期糖尿病有哪些影响，该怎么办呢？妊娠期遇上“糖”烦恼，小蛋糕奶茶还能安排吗？是不是连水果都不能吃了？又该怎么控糖呢？

什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指妊娠前血糖正常，妊娠期才出现的糖代谢异常，属于高危妊娠，怀孕期间并发症的发生率比正常妊娠高。妊娠期糖尿病的糖代谢异常问题，产后大多能恢复正常，但这类宝妈将来患 2 型糖尿病的风险会增加。

检查时间及方法

在妊娠 24-28 周需“喝糖水”，即 OGTT 试验（口服糖耐量试验），空腹血糖 $\geq 5.1\text{mmol/L}$ 或 1 小时血糖 $\geq 10.0\text{mmol/L}$ 或 2 小时血糖 $\geq 8.5\text{mmol/L}$ ，即可诊断“妊娠期糖尿病”。

口服糖耐量试验注意事项：

1、检查前禁食 8~10 小时；检查前连续 3 天正常饮食，即每日进食碳水化合物不少于 150g。

2、检查期间静坐、禁烟。

3、检查时，5 分钟内口服含 75g 葡萄糖（无水葡萄糖粉）的液体 300ml，分别采集服糖前、服糖后 1 小时、2 小时静脉血（从开始饮用葡萄糖水计算时间）。

4、OGTT 检查时，应于清晨 9 点前抽取空腹血，时间较晚可能影响检验结果。OGTT 检查前一晚应避免空腹时间过长而导致的清晨反应性高血糖，从而影响诊断。

糖尿病对妊娠的影响

对孕妇的影响：自然流产率高、妊娠期高血压、羊水过多、感染（泌尿生殖系统感染）、产程延长手术产增加、产后出血发生率高。

对胎儿的影响：巨大儿、胎儿畸形（受孕时高血糖者）、胎儿宫内发育受限、胎儿死亡、早产发生率高。

所以，孕期血糖控制不好，会危害两代人的健康。

妊娠糖尿病的治疗方法

妊娠期糖尿病的干预管理方法和普

通糖尿病基本一致。普通糖尿病遵循“五驾马车”原则。由于妊娠这一特殊状态，在妊娠期糖尿病的干预管理中，“母胎监护”也尤为重要，因此，它们共同组成妊娠期糖尿病的“六驾马车”：

1、健康教育

鼓励妊娠期糖尿病的孕妈妈和家属们通过各种正规途径，比如书籍、医院公众号、健康咨询等方式学习妊娠期糖尿病相关的知识，提高自我管理和全家健康的意识。

2、医学营养

建议遵照科学健康的妊娠期糖尿病个性化食谱：首先控制总热量和一天以内主食摄入量，主食包括我们常吃的米饭（最好是粗粮饭、杂粮饭）、减少精制面食摄入等；其次多吃高蛋白食物（如：牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉等），摄入低 GI 食物（如白心火龙果、番茄、黄瓜、柚子、绿心猕猴桃等等）和高纤维食物（如：绿叶蔬菜、蒸煮薯类、水果玉米、蘑菇等），尽量少吃或不吃蛋糕、火锅等。

3、运动疗法

无运动禁忌症的孕妇，每周可进行 3—5 次，每次 30 分钟左右的运动。运动时应由低强度开始，循序渐进，如进行孕妇瑜伽、快步走、游泳等有氧运动

及抗阻力运动。当孕妇运动时出现阴道流血、阴道流液、腹痛、呼吸困难、头晕、头痛等情况时，应停止运动。

4、血糖监测

做好自我血糖监测很重要，血糖控制满意标准：空腹或餐前血糖 $\leq 5.3\text{mmol/L}$ ，餐后 2 小时 $\leq 6.7\text{mmol/L}$ ，夜间不低于 3.3mmol/L ，糖化血红蛋白 $< 5.5\%$ ，全天无低血糖表现。

5、药物治疗

如果通过饮食和运动治疗后，孕期血糖仍不能达到理想水平，则需考虑使用胰岛素控制血糖。目前，妊娠期糖尿病应用胰岛素，是相对安全有效的药物，但要在专业医生指导下使用并注意血糖监测。

6、母胎监护

孕期适当增加到院产检次数，每两周监测胎儿常规超声了解生长发育状况和羊水量，警惕巨大儿或者胎儿生长受限的发生。严格计数胎动，建议 32 周开始门诊胎心监护，监测胎儿健康状况，防止胎儿窘迫、胎死宫内的发生。

杨培培（新城妇产科病区）