健康维权
电话：13939525087
邮箱：Z20021002@163.com

六院在线

鼻炎过度治疗不可取

15岁的小王是个初三的学生，繁重的学习任务加上反复的感冒使他患上了慢性鼻炎，出现鼻甲肥大、鼻塞、头痛、流涕、张口呼吸、咽干、失嗅、记忆力减退等症状。为了减小对学习的影响，尽快恢复正常，他到某小医院做了鼻甲部分切除术。术后双鼻非常通畅，头痛、头晕的症状却有增无减，先后到多家医院求治，都疗效不佳。

日前，小王在母亲的陪同下到市六院耳鼻喉科，医生给小王做了专科检查：见他的鼻甲比正常人小了一半儿，鼻甲黏膜大部分被切除，下鼻道异常通畅，剩下的鼻甲黏膜对鼻腔的保护作用也大大减弱了。外界冷空气等不良刺激直接作用于鼻腔神经，出现头痛、头晕的症状。这在医学上叫“通气过度”，严重时可出现臭鼻症。再想恢复正常鼻甲，需行鼻外侧壁内移术或鼻甲充填增大术，而鼻黏膜功能不可能完全复原。

随着环境污染程度的日益加重以及学习生活压力的加大，鼻炎、鼻窦炎患者越来越多。 经常有很多像小王这样过度治疗的患者来医院就诊，他们有的用激光，有的用微波，有的用中药腐蚀，有的用手术剪刀简单地把鼻甲切除一部分，祛除范围包括黏膜、黏膜下组织及腺体，这些结构对进入鼻腔的气流具有过滤、清洁、加温、加湿、溶菌、免疫等保护作用，因过度治疗将这些结构祛除的同时，正常的鼻黏膜功能也随之丧失。

国内外鼻科专家经过长期的临床实践及研究，呼吁人们要爱惜自己的鼻腔，不要轻易人为损坏。

那么，鼻甲肥大，鼻腔堵塞怎么办？漯河市第六人民医院耳鼻喉科专家温馨提醒患者：得了鼻炎，过度治疗不可取，要到正规医院就医，市六院采用国内外最先进的不损伤鼻黏膜及其功能的微创治疗，只需在鼻甲黏膜上轻轻划开1厘米左右的小口，剥离并取出极小一片鼻骨支架，肥大的鼻甲黏膜失去了这一小片支撑，立即缩小了，就像鸟儿展开的翅膀收了回去一样，鼻腔即刻通畅。不切除鼻黏膜及黏膜下腺体。术后恢复比传统手术快得多。并可同期实施鼻息肉，鼻窦炎及鼻中隔手术，真正实现了人性化服务，还给你一个轻松健康的鼻腔。

沈春华

■简 介

沈春华，市六院耳鼻喉科副主任医师，本科学历。从医二十余年，多次到北京等地进修，发表论文十余篇。主治耳、鼻、咽喉各种疾病，睡眠打鼾。在复发性鼻息肉治疗上有独到之处。擅长鼻内窥镜下各种手术。咨询电话：0395-5966287

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

3月24日，召陵区天桥街道办事处和市第六人民医院联合在天桥街道铁新村社居委开展“关注男性健康，共创和谐家庭”知识讲座。

韩国军 摄

四招防治颈椎病

颈椎在我们身体里起着重要的作用，颈椎一旦出现毛病就会给我们的生活带来严重的危害，因此我们在生活中要了解颈椎病的原因，这样才能对症治疗。那么，颈椎病是怎么发生的？

颈椎病的发生与其生理功能及解剖特征有密切关系，颈椎活动范围大，负担头颈活动的主要应力，因此容易发生退行性变。

颈椎间盘退变是颈椎病的主要病因，正常椎间盘髓核含水80%，纤维环含水65%，随着年龄增长，含水量渐少，失去其韧性和弹性，纤维环变薄，在外力缓慢作用下即可造成椎间盘纤维环膨出、破裂或髓核突出和椎间隙狭窄。那么，患了颈椎病后，该如何防治呢？下面就教你四招防治颈椎病。

第一招，换枕头。

从源远流长的警枕、药枕、玉石枕、茶叶枕，到现代的磁枕、颈椎修复枕等，小小枕头真如此重要吗？

是的，枕头不仅关乎睡眠质量，对于颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人群而言，好的枕头更意味着缓解疼痛及持续的伤害甚至康复需要。

枕头的选择应遵循三个原则：柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

第二招，改坐姿。

每天用电脑的时间很长，下班还要坐车或是开车，一天坐的时间就会特别长，颈椎病就这样坐出来了。

树立正确的坐姿，能减少至少40%的颈椎病发病概率。

树立正确姿势可总结为一句话，头部微仰，挺胸，自然放松。

第三招，局部功能锻炼很重要。

颈椎问题之所以复杂，很大原因在于其症状反复发作。要想保证颈椎的持续健康，增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。因此，有必要进行一些针对性较强的颈肩部局部功能锻炼，如“颈椎操”、“颈椎瑜伽”等。

第四招，少看电脑多运动。

在颈椎病的治疗方法中，医生往往强调物理治疗，何为物理治疗，通俗点说就是运动。颈椎的局部功能锻炼也属于物理治疗法的范畴，人体每个部位本来就息息相关，没有脱离整体的局部健康，因此，全身运动，对于康复与治疗颈椎病将会更有效。对于颈椎病患者而言，打羽毛球、游泳等，不仅运动了全身，还非常具有针对性。

据人民网

谢志胜口腔门诊部

种植牙安全吗

种植牙是目前修复牙齿缺失最适合的方法，它修复牙齿只需要在缺失牙齿的牙槽上修复，不会对邻牙造成伤害，具有感觉自然、不损伤邻牙、坚固、使用方便、没有痛苦等优势。

种植牙手术采用局部麻醉，创伤小、风险小，手术后即可吃软食，几乎无痛苦。

感觉自然。种植完成后牙齿感觉跟天然牙一样。

不损伤邻牙。种植牙有自己的牙根，因此无须研磨患者牙齿以进行固定牙齿，无须切磨邻近的天然牙齿。

坚固的种植牙。因为是植入在牙槽骨上，所以种植牙较为坚固稳定，这一优点在进食和说话时尤其突出。

使用方便。种植牙因义齿基托小，无基托与卡环等结构，因此美观舒适，无异物感，对发音影响小，患者使用起来会更方便。

没有痛苦。种植牙的手术规模很小，无须住院，手术过程完全无痛，术后即可进食。

效果显著。咀嚼能力是种植牙优势中最为重要的一点，能承受强大的力量，咀嚼效率较传统义齿有大幅度提高。

谢志胜

牙病专家
谢志胜
河南省人工种植牙学组成员
（漯河市后谢牙防所）
地址:金山路南段双汇大厦对面

身上有“鸡皮疙瘩”怎么办

春天来了，有些人部位皮肤上遍布着类似丘疹的细小凸点，也就是人们常说的“鸡皮疙瘩”。

国家二级公共营养师王涛介绍，“鸡皮疙瘩”也称为毛囊角化症，主要是因为身体基因的差异代谢出现异常，从而引起维生素A缺乏，皮肤的细胞角质化严重，过多的角质在毛孔附近堆积，产生了小凸点，让皮肤看起来像“鸡皮”。

因此，足量的维生素A，能够修复皮肤的细胞膜，减轻皮肤的过度角质化现象。它可以激活细胞的活性，帮助修复皮肤细胞的角质层，让“鸡皮疙瘩”看起来不那么明显。

美国塔夫斯大学吉恩·迈尔人类老龄营养学研究中心主任罗伯特·M·罗素表示，他们中心与中国疾病预防控制中心所做的研究发现，黄色水果中所含的胡萝卜素比黄绿色蔬菜中所含的胡萝卜素多，容易被人体吸收，还能更好、更全面地转化为维生素A，为人体所利用。多吃黄色水果，如柠檬、芒果、橙子、杏、木瓜、柿子、菠萝、橘子等，养成每日饮用添加维生素A和维生素D的鲜牛奶的习惯。此外，对于目前市面上销售的各种维生素A补充剂，不鼓励随便购买食用，它只适合维生素A严重缺乏的人群，尤其是儿童维生素A缺乏，更不需要专门进补，通过日常合理膳食就可以达到目的。

维生素A是脂溶性维生素，遇到油脂能很好地被人体吸收。水果虽然不能和油一起烹炒，但是一般人吃每顿饭时，都会有一些植物油，在这之后如果吃黄色水果，维生素A的吸收效果照样会很好。

据人民网

大参林 DASHENLIN PHARMACY
大参林春季送大礼
3月26日～4月2日，满128元送精品汤锅1个或银鸽纸巾1提！满350元送洁玉毛巾礼盒套装或5升福临门调和油1桶！众多商品春季特惠:大保龙系列买1送1或买2送2再加送赠品1瓶！福牌阿胶375克买1送125克2盒！汤臣倍健系列2件8.5折！阿胶补血口服液四件均价每盒43.5元！气血康口服液四件均价每盒51元！苗药系列贴膏三件均价每盒12.7元！宁红新效减肥茶三件均价每盒21.9元！冬虫夏草系列买3送1！野生三七买1斤送半斤！购满50元还可参与超值换购！大参林春季送大礼！