感冒与鼻炎有哪些区别

鼻腔是人体呼吸系统的门户，寒气从鼻子先行进入，所以鼻子是最容易受到寒邪侵犯的部位。有些人特别容易“感冒”，喷嚏通常一打就是三四个，而且还会流清鼻涕、鼻子发痒，有的还会嗅觉减退。但是感冒药吃了一大堆，症状不但没转好，反而有严重的趋势。这到底是怎么回事呢？带着这个问题，记者咨询了市六院呼吸内科主任孟玉红。

孟主任指出，有些患者得的可能不是感冒，而是鼻炎。特别提醒的是，感冒和鼻炎症状类似，别把鼻炎当感冒“等它自己好”，拖久了可引发中耳炎等问题。由于二者症状很相似，市民应该如何区分患了感冒还是鼻炎呢？孟主任给了一下解答。

感冒：一般感冒的病程多在7至10天，除了鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻部症状之外，往往还伴随着全身症状，如头痛、发热、咽痛、四肢乏力等。

鼻炎：一般会持续较长的时间，不用药物控制很难完全缓解。症状则以鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻部症状为主，如果这些症状都是每年的相同时间发作，那很可能是鼻炎而不是感冒。

由于治疗不及时和治疗方法不当等原因，鼻炎要么拖延不治，要么久治不愈，进而加重了病情，引发鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、中耳炎等并发症。对于青少年来说，严重时则导致记忆力减退，成绩下降。

孟玉红建议，如果市民发现有感冒症状应及时注意休息保暖，到医院检查，以免耽误病情。已确诊鼻炎的市民则要注意防寒保暖，戒辛辣燥热食品，少抠鼻子和防止鼻子受到撞击，以缓解鼻炎症状。

本报记者　刘彩霞

■本期解答专家

孟玉红，市六院呼吸内科主任，副主任医师。漯河市医学会呼吸与危重症专业分会副主任委员，漯河市重症分会常委，漯河市老年病分会委员，河南省医学会呼吸与危重症学会精准医学分会常委，河南省中西医结合睡眠呼吸障碍 分会常委。熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机、无创呼吸机等诊疗技术和睡眠呼吸监测技术及肺功能测定技术。擅长慢阻肺、哮喘、肺心病、肺癌等呼吸系统疾病和高血压、糖尿病等老年疾病的综合诊治。

答疑解惑
栏目协办
漯河市第六人民医院
（漯河市心血管病医院）
地址：市区八一路东段83号　电话：0395-5966002

健康知识

春季吃“发物”易诱发老毛病

民间有春季吃“发物”诱发老毛病的说法。因此，每到这时，很多人会注意不吃“发物”，以免引起或加重疾病。那么，何为“发物”？“发物”会引起哪些病复发呢？

据了解，“发物”往往被分为：风性、湿性、耗气血、凉性、气滞等类型。

风性“发物”。一般指虾、蟹、鱼、贝、鸡蛋、牛乳等。这些食物往往具有腥膻的味道，能升发阳气，引动内风，助生丹毒，容易引发头晕目眩、手足心热、皮肤疮疡破溃，严重的情况下还会引动体内肝风，出现中风、惊厥等重症。一般情况下，皮肤有溃疡者一定禁食风性发物。在日常生活中，我们可以用风性“发物”生发之性，温养脏腑，补充气血，对阳气下陷的病症有较好的作用，食欲不振、四肢无力、下肢浮肿的患者可以适当使用风性“发物”效果较好。

湿性“发物”。一般指藕、蜂蜜、梨、冰糖、荸荠。这类食物味道甘甜，易生湿热，往往会造成胸闷、腹胀、厌食、咳痰等。体虚发胖者不可在春季过多食用湿性“发物”。

利用湿性“发物”的滋润功效，可生津止渴，对唇干舌燥、干咳、肌肤干燥等症状加以缓解。例如对待干咳症状，可用鲜藕、鲜梨、鲜荸荠、甘蔗各500克，生地250克，洗净榨汁，每次饮用50毫升至70毫升，每日3次，可逐步缓解。

耗气血“发物”。一般指辣椒、胡椒、酒类、油炸食品、可食用昆虫类。这类食物大多味道辛辣，易耗动气血，损伤脉络，诱发胃出血、皮肤紫癜以及各种出血症状。

利用耗气血“发物”运转气机、活血化瘀的特点，可用于肝郁气结、胸胁胀闷、头痛、肩周炎及各类风湿性疾病。例如以500:15的比例将活蝎放入50度以上白酒中7日制成蝎子酒，每天饮用20毫升至30毫升，可强壮筋骨、通络止痛。

专家提醒，要了解“发物”特性，不可凭“想当然”自己服食，与医生进行沟通后方可食用。　**据《健康报》**

呵护肝脏 注意这些

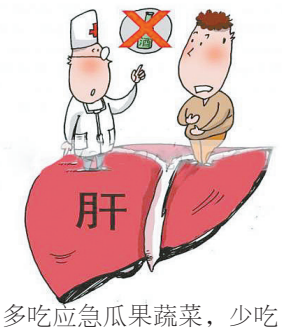
肝脏是我们身体里最为任劳任怨、身兼多职又隐忍包容的一个器官。它担负着人体营养物质的消化储存、有害物质的无害化处理、蛋白质的合成、胆汁的分泌、抗病免疫等多种功能。如何呵护肝脏，专家给大家六点建议。

1.远离病毒感染

肝炎病毒感染，位于肝脏“天敌”清单之首，它们是导致肝炎、肝硬化、肝癌的“罪魁祸首”。另外，细菌感染、寄生虫感染等也会损害肝脏。所以，平时应该避免感染肝炎病毒；一旦感染，需接受正规治疗。

2.避免滥用食品添加剂

食品添加剂进入人体需要肝脏解毒，造成了肝细胞的损伤。多吃应急瓜果蔬菜，少吃含食品添加剂的食物。



3.避免滥用药物

据统计，目前有500多种药物可引发肝损伤。可引起药物性肝炎的药物主要有解热镇痛抗炎药、镇静催眠药、抗结核药、抗寄生虫药，以及某些抗菌药和激素类药物等，应慎用。长期用药患者应定期监测肝肾功能。

4.避免脂肪过量

脂肪在肝细胞内沉积，进而发展为脂肪肝。脂肪肝如果继续恶化就会演变为肝硬化，甚至导致肝功能衰竭。

5.避免酒精伤害

酒多伤身，首先受损的还是肝脏。因为酒精本身就具有肝毒性，足以伤害肝脏，损害的后果包括酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化。

6.避免恶性情绪

人在情绪剧烈波动时，体内荷尔蒙分泌失去平衡，导致血液循环障碍，影响肝的血液供应，使肝细胞因缺血而死亡。　**据《广州日报》**

健康提醒

防范结肠癌 五年做次结肠镜

李师傅听说体检时做结肠镜检查很重要，就在45岁且无明显不适症状的情况下做了结肠镜检查。结果在乙状结肠处发现一枚长蒂息肉，范围1.5厘米×1.3厘米×1.0厘米。结肠镜仔细观察发现局部腺管排列紊乱，考虑局灶恶变。病理显示绒毛状腺瘤，局灶癌变。

为什么没有症状也要做结肠镜检查？专家说，结肠癌在40至50岁为高发期，约5%的患者小于30岁，而且结肠癌与其他癌症不同，它症状隐匿，早期大多没有任何症状。不过结肠癌生长极其缓慢，从息肉到结肠癌，需要10至15年。

早期结肠癌的治愈率达90%以上。一旦发现肿瘤体积大于3cm或出现淋巴结转移，就很难治疗了。

预防结肠癌最有效的方式就是定期做结肠镜检查，尤其是年龄超过45岁、有长期腹泻或长期便秘的高危人群要警惕结肠癌的发生。

结肠癌发生前会有癌前病变，也就是结肠息肉。结肠息肉患者如果超过五年不手术会有癌变的风险，每五年做一次结肠镜能有效预防结肠息肉及其他肠疾病的发生，从而有效预防结肠癌。　**据健康网**

骨关节炎患者不宜静养

得了骨关节炎为什么不宜静养？关节软骨就是关节表面的“软垫”，吸收和缓冲应力，保护关节。如果静养，不活动，会导致软骨得不到营养，加速软骨的退化。肌肉是关节的动力系统，需要通过锻炼来增强肌肉力量，静养会导致肌肉萎缩。患者应该合理进行锻炼。

1.关节活动范围锻炼：膝关节伸直和打弯的锻炼。

2.肌肉锻炼：股四头肌锻炼（勾脚抬腿锻炼），勾脚尖，蹬脚后跟，尽量将腿绷直，抬腿，坚持5至10秒，放下。10个一组，建议一天10组左右。臀中肌锻炼（侧抬腿锻炼），侧躺，将腿绷直，向侧方将腿抬起，坚持5至10秒，放下。10个一组，建议一天10组左右。

3.耐力锻炼：选择一种适合自己的方式，如步行（耐力锻炼首选）、骑车、游泳（建议膝关节不好者选择自由泳），循序渐进，持之以恒。刚开始锻炼的时候量不要太大，逐渐加量，最终达到目标量——每天30分钟（如果关节不能完成单次30分钟，可以分成2至3次进行），每周3至5天。

不过，患者应尽量减少或避免以下活动：爬山、爬楼、蹲起、提重物、超出关节承受能力的长距离行走。　**晚综**

如何自行处理鼻出血

每年春季是鼻出血的高发期，面对鼻出血要学会科学处理。

如果鼻出血量不太大，主要表现为涕中带血丝或者鲜血自鼻孔滴下但速度不快、不连续，可自行处理。常用的处理方式有：

1.压迫止血。即用与出血鼻孔同侧的手，伸出大拇指，其余四指攥拳，将大拇指按压在出血鼻孔鼻翼后，稍加用力。同时，将头部前倾约30度，张口自然呼吸，持续按压15分钟。

2.用冷毛巾敷额头。在按压止血的同时，可采用冷水袋或湿毛巾敷前额和后颈部，促使血管收缩，从而减少出血。倘若鲜血为连续滴下，甚至成为血流，说明鼻腔内的出血速度不算慢了，这时应该考虑去医院就诊。

据新华网

LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科
漯河啄木鸟口腔门诊部
电话：2690120
（漯）医广【2019】第01-23-003号
地址：市区人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）