

鼻子健康的秘密,你了解吗

□ 张伟

鼻子是我们人体重要的器官之一,它不仅能够帮助我们呼吸,还与嗅觉、空气过滤、以及免疫防御等功能密切相关。然而,很多人对鼻子的健康问题并不十分关注。实际上,了解鼻子的健康小秘密,对于维护我们的身体健康至关重要。本文将为您揭秘鼻子健康的那些小秘密,帮助您更好地关注和维护自己的鼻子健康。

秘密一:鼻子也需要休息

很多人认为鼻子是24小时工作的,其实不然。鼻子也需要休息,尤其是在夜间。当我们在睡眠时,鼻腔内的血管会收缩,使鼻腔变得狭窄,从而减少空气的流通,起到保护鼻腔的作用。因此,保持良好的睡眠习惯,有助于

维护鼻子的健康。

秘密二:擤鼻涕的正确方式

擤鼻涕是每个人都必须做的事情,但是很多人可能不知道正确的擤鼻涕方式。错误的擤鼻涕方式可能会导致鼻黏膜损伤,甚至引发鼻窦炎等疾病。正确的擤鼻涕方式是:用手指按住鼻翼两侧,然后用纸巾轻轻擦拭鼻腔,再轻轻擤另一侧鼻孔。

秘密三:冷空气对鼻子的影响

冷空气对鼻子的健康有一定影响。当冷空气刺激鼻腔时,鼻腔内的血管会收缩,导致鼻腔黏膜充血、水肿,甚至引发鼻炎。因此,在寒冷季节,要注意保暖,出门时戴口罩,以保护鼻腔。

秘密四:过敏性鼻炎与环境因素

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部疾病,其发病与环境因素密切相关。环境中的花粉、尘螨、动物皮屑等物质是过敏性鼻炎的主要过敏原。因此,在花粉季要特别注意防护,尽量减少外出,或佩戴口罩、眼镜等防护用品。

秘密五:鼻子的自查方法

定期检查鼻子健康非常重要。以下是一些简单的自查方法:观察自己的鼻涕是否有血丝或颜色异常;感觉鼻部是否有持续的鼻塞或疼痛;尝试用手指按压鼻翼两侧,感受是否有压痛;注意自己是否有打喷嚏、鼻痒等过敏症状。如果发现异常,应及时就医。

秘密六:鼻子的保健方法

保持鼻子的健康需要一些日常保健方法。首先,多喝水有助于保持鼻腔湿润。其次,避免过度挖鼻或用力擤鼻,这些行为可能会损伤鼻黏膜。此外,加强锻炼,如跑步、游泳等,有助于增强鼻腔和呼吸道的免疫力。最后,保持室内空气流通,避免空气干燥和污染也是维护鼻子健康的重要因素。

总之,了解并关注鼻子的健康是非常重要的。通过本文所述的六个小秘密及相应的保健方法,我们可以更好地维护自己的鼻子健康。同时,如果出现任何异常症状,应及时就医,以免延误治疗。让我们一起关爱鼻子健康,享受清新呼吸!

(作者单位:威海市妇幼保健院)

浅谈预防疾病的日常护理方法

□ 翟晓丹

在我们的日常生活中,健康始终是我们最宝贵的财富。为了保持这份宝贵的财富,体检护理成为了我们生活中不可或缺的一部分。今天,我们将一起探讨体检护理的魔法,以及预防疾病的小窍门。

首先,让我们来谈谈体检护理的魔法。体检护理并不仅仅是一次简单的身体检查,它更是一种魔法,一种能够预防疾病、保持健康的生活方式。通过定期体检,我们可以及时发现身体的微小变化,从而避免潜在的健康问题演变成严重的疾病。这就是体检护理的魔法所在。

然而,定期体检并不意味着一切都能得到有效的预防。在生活中,我们同样需要注重预防疾病的日常护理。这里有一些小窍门可

以帮助我们预防疾病:

1. 保持均衡饮食:

多吃富含纤维、维生素和矿物质的食品,避免过多的油腻和糖分。这样可以帮助我们保持健康的消化系统和免疫系统。

2. 适量运动:

定期进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,可以帮助提高心肺功能,增强身体的抵抗力。

3. 充足的睡眠:

良好的睡眠可以帮助身体恢复,提高免疫力。建议成年人每晚保持7-9小时的睡眠时间。

4. 避免烟酒:

烟草和酒精都是已知的致癌物质,应尽

量避免或减少摄入。

5. 保持积极心态:

乐观的心态可以增强身体的免疫力,减少患病风险。学会放松自己,保持良好的情绪状态。

定期体检中,我们需要关注一些关键的项目,如血压、血糖、胆固醇、肿瘤标志物等。这些指标的变化可能预示着潜在的健康问题,需要我们及时就医检查。

随着现代医学技术的发展,体检护理的方式也在不断更新。除了传统的身体检查外,现代科技如人工智能、大数据等也正在改变我们的体检护理方式。例如,智能化的体检设备可以帮助医生更准确地评估身体状况,而大数据分析则可以帮助我们更

好地理解自己的健康状况,提供个性化的健康建议。

我们要强调的是定期体检的重要性以及预防疾病的紧迫性。预防疾病并不仅仅是关于身体健康的持久战,它也是我们每个人都应该参与的日常行动。无论你年龄多大,都应保持健康的生活方式,因为这不仅关乎你个人的健康,也关乎你家庭的幸福和社会的和谐。

总的来说,体检护理的魔法与预防疾病的小窍门共同构成了我们维护健康的重要工具箱。通过定期体检和注重日常护理,我们可以更好地预防疾病,保持健康的生活方式。让我们一起行动起来,为自己的健康投资,为美好的未来努力。

(作者单位:张家口市第二医院)

中医调理内分泌的方法

□ 许东梅

内分泌系统是人体内一个复杂的系统,它包括各种激素和神经系统,它们共同协调工作,维持着人体内环境的稳定。内分泌系统主要负责调节人体的生长、发育、代谢和生殖等过程。然而,随着现代生活节奏的加快,压力的增加,内分泌系统常常受到各种因素的影响,导致各种健康问题。

一、什么是内分泌失调?

内分泌失调是指人体内的激素水平失衡,导致一系列的症状和体征。例如,皮肤问题、体重变化、情绪波动、疲劳、失眠等。这些症状可能源于许多因素,包括遗传、环境、饮食和生活方式等。

二、中医如何调理内分泌?

中医认为,内分泌失调主要是由于身体

内部的气血不畅、阴阳失衡等原因导致的。中医调理内分泌的方法主要包括调整饮食、运动、睡眠和情绪等方面。中医认为,这些因素对人体的内分泌系统有着重要的影响。

1. 调整饮食:

中医认为,饮食对人体的健康有着直接的影响。我们应该多吃一些富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等。同时,要避免过度摄入油腻、辛辣和刺激性的食物。

2. 运动:

适当的运动可以促进血液循环,增强身体的免疫力,有助于调节内分泌。我们应该选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,每周至少进行150分钟中等强度的有氧

运动。

3. 睡眠:

良好的睡眠对调节内分泌非常重要。我们应该保持规律的作息时间,每晚保证7-9小时的睡眠时间。此外,我们还可以通过放松身心的方法来促进睡眠,如睡前泡个热水澡、喝杯温牛奶等。

4. 情绪:

情绪对内分泌的影响也非常大。我们应该学会调节自己的情绪,保持乐观的心态,避免过度焦虑和压力。当遇到问题时,我们可以尝试通过深呼吸、冥想、听音乐等方式来放松心情。

三、案例分享

曾经有一位年轻的女性患者,因为工

作压力大,经常熬夜,饮食不规律,导致月经不调、皮肤暗沉等问题。经过中医调理后,她开始注重饮食和作息规律,同时也加强了运动和情绪管理。几个月后,她的身体状况明显改善,月经周期恢复正常,皮肤也变得光滑有弹性。

四、结语

中医调理内分泌是健康生活的重要一环。通过调整饮食、运动、睡眠和情绪等方面,我们可以改善内分泌失调的问题。同时,我们也要认识到内分泌失调的危害性,积极采取措施预防和治疗。健康的生活方式不仅有利于我们的身体健康,也有利于我们的心理健康。

(作者单位:盐山县寿甫中医医院)

如何解读产科超声检查报告单

□ 王飞燕

超声检查是妇产科疾病诊断的一项重要手段,它不仅可以显示病人体腔的解剖结构,如子宫、卵巢的大小、形态,有无占位性病变,盆腔有无积液等,还可以观察这些器官及病变的大小、形态、位置及毗邻关系,更重要的是可以动态观察脏器及病变的活动规律,如妊娠后胚胎在子宫内的生长发育情况。

一、产科超声报告单的内容

产科超声报告单一般包括检查所见和结论两部分。检查所见部分主要描述胎儿及子宫的情况,包括胎头、脊柱、股骨、胎盘、羊水、脐带等;结论部分则根据检查所见提出结论意见,如“宫内妊娠,活胎,胎儿大小符合孕周”等。

二、如何解读产科超声报告单

1. 核对孕周:

首先核对报告上的孕周,因为每个人的月经周期长短不一样,医生根据早孕超声(B超)结果推算出来的孕周与停经周数不完全一致,所以此时的孕周不是十分准确,需要再次核对。

2. 观察胎头:

观察胎头时应该注意胎头大小是否符合孕周,轮廓是否完整,内部结构有无异常。例如脑积水患儿的脑室扩张超过1.5cm,脑发育不良的胎儿胎头双顶径大而规则不清晰等。

3. 观察脊柱:

脊柱位于后方的正中线,正常情况下脊柱连续完整,如果发现脊柱有中断、后弯等异常说明脊柱发育异常。

4. 观察股骨:

股骨是胎儿大腿骨的长度,它的测量有助于估计胎儿体重。在妊娠晚期,股骨的测量对于估计胎儿储备有重要意义。

5. 观察胎盘:

胎盘的位置是确定正常妊娠的标志。如果胎盘附着在子宫上段,甚至达到或超过子宫内口处,则可能发生胎盘早剥。另外胎盘过小或过大都说明胎盘功能不良或胎儿发育异常。

6. 观察羊水:

羊水是充满母体羊膜的液体。正常的妊娠羊水在一定范围内波动,过多过少都说明胎儿异常或母亲异常。

7. 观察脐带:

脐带是连接母体和胎儿的纽带,正常情

况下脐带有轻微的张力,随着妊娠的进展会逐渐变细。脐带绕颈是孕期常见的现象,脐带绕颈对胎儿无任何危险性。但是脐带绕颈过紧或脐带异常则可导致胎儿缺氧。

8. 复查:

一般情况下需要间隔2-4周复查以明确胎儿发育情况是否与临床诊断相符。若报告单内容过于专业或难以理解可咨询医生进行咨询。

总之,一份准确的产科超声检查报告需要超声医师仔细、客观地观察胎儿及子宫的情况,结合临床资料做出综合判断,为临床提供可靠的诊断依据。解读报告时需要认真理解报告内容,注意各个项目的正常值范围,并结合临床资料进行综合分析。

(作者单位:河北省阳原县人民医院)