



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

- ⚡ 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- ⚡ 拥有华人优良传统,累积了十七年专业管理经验和细心的工作人员。
- ⚡ 完善的医护服务: 预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- ⚡ 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- ⚡ 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- ⚡ 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- ⚡ 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!
在新的一年我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

男子挖鼻孔进手术室！鼻子痒应当这样做

男子因爱挖鼻孔最终导致动脉血管破裂,不得不进行手术修复。乍一听,是不是让你大跌眼镜? 该话题也一度冲上新闻热搜榜。毫不夸张地说,抠鼻子这个小动作若是操作不当,确实隐藏着“要命”的大危险。正值春季天气干燥,加之“过敏星人”增多,鼻干鼻痒在所难免。今天,医生就来跟大家分享,那些抠鼻子不得不知的小知识。

鼻子为什么容易出血

鼻子为什么一抠就会爱出血? 那是因为鼻黏膜较薄,又含有丰富的毛细血管网,是临床上最常见的鼻出血区,我们又称之为易出血区。约90%的鼻出血发生于此。当娇嫩脆弱的鼻黏膜,遇上过于尖利的手指指甲,或者是抠鼻子的力度过大,就很容易造成鼻腔黏膜的破烂,进而引发流鼻血的现象。除此之外,对于鼻腔内有血管瘤的患者来说,如果不小心抠到了鼻腔内的血管瘤等组织,也会导致其破

裂,出现流鼻血的情况。

当然了大多数鼻出血是轻微的,通过按压就可以止住。但如果压迫止血后仍然持续出血、出血量大,连续滴下或形成血流,甚至血流如注、患者呼吸困难、疲惫甚至意识模糊,需要尽快就医处理。

小动作还可引发致命危机

为什么大人、小孩子都喜欢抠鼻子呢? 从鼻腔的生理结构上讲,鼻子的空间本来就小,如果有硬硬的鼻屎在里面,肯定会觉得不舒服。为了让自己鼻子出气痛快,自然就会用手去抠鼻子。这样一来不仅鼻子里面舒服了,整个人也会觉得“过瘾”。所以很多人在看电视、思考问题、对着电脑发呆时,手指会不自觉捅进鼻孔转几圈。

这里要郑重提醒大家,抠鼻子引发的感染绝非小事! 这是因为我们的面部三角区(即鼻子周围区域)的静脉与颅内静脉直接相通。如果因抠鼻子导致鼻腔感染,感染部位的致病菌就有可能通过静脉

进入颅内的海绵窦内,引起海绵窦静脉炎,出现一系列症状,如发烧、呕吐,甚至昏迷。严重情况下还有可能引发脑炎、脑膜炎等致命的疾病。这也正是文章开头提到的男子被送进监护室的原因。

抠鼻子的危害不止一个

当然了,抠鼻屎导致生命危险的情况相对还是罕见的。大多数情况下,抠鼻屎的主要危害在于可能导致鼻腔感染、鼻出血等轻度健康问题。

鼻前庭炎 不久前,一位神情焦虑的女士匆匆步入耳鼻喉头颈外科门诊。她透露,近一周以来,时常感到鼻腔异常干燥,就连呼出的气息都似乎带着一股灼热感,用手指轻轻触碰鼻腔内部还会引发剧烈的疼痛。由于她本就患有鼻窦炎,再加上日常工作中频繁接触粉尘,很担心是不是鼻子里长了东西。最终,通过鼻内镜检查诊断她是患了鼻前庭炎,而诱发此病的诱因居然是她的一个不良习惯

——抠鼻子。

鼻出血 鼻黏膜十分娇嫩脆弱,频繁使用指甲抠挖很容易导致其破损,进而引发流鼻血的现象。临床上最常见的鼻出血部位在利特区,此处的黏膜较薄,含有丰富的毛细血管网,称为易出血区,约90%的鼻出血发生于此。

鼻疖 日常生活中,抠鼻子、撞击鼻部、不当的修剪鼻毛,或拔鼻毛等,会损伤鼻前庭皮肤毛囊,诱发鼻疖。或是鼻子本身患有鼻前庭炎,如果治疗不及时,或治疗过程中清洁鼻腔方式有误,会引起继发性感染,诱发鼻疖。

其他健康隐患 抠鼻子还会导致鼻纤毛数量减少,削弱鼻腔的自我保护能力。而且,抠鼻子的手往往不干净,携带大量细菌和病毒,这样的“脏手”在鼻腔内频繁转动,极有可能引发鼻腔的炎性反应。

鼻子痒可以这样做

相信很多人会联想到影视作品中“如花”的大鼻孔,这真的是抠

鼻子把鼻孔抠大的吗? 其实,这种说法并没有什么科学依据。准确地说,鼻孔的大小在人类发育完全后就固定了,一般不会受抠抠鼻子这个动作的外力影响。

不过,在这里提醒大家不要频繁抠鼻子。如果确有需要,抠鼻子前记得要洗净双手,别用力过度,也不要抠鼻腔的内侧面。因为鼻中隔前下部就是易出血区,小心酿成流血事件。若出现鼻腔不适或感染症状,应及时就医治疗才是关键。

日常要保持鼻腔清洁和湿润,如有需要可使用生理盐水冲洗鼻腔。特别是对于过敏性鼻炎的患者,鼻腔冲洗是一种常用的辅助治疗方法。所谓的清洗鼻腔就是我们俗话说的“洗鼻子”,它是一种简单、有效且安全的鼻腔清洁方法。

洗鼻子可以起到清洁、湿润鼻腔;保护鼻黏膜并促进鼻黏膜修复;减轻鼻腔内的炎症和过敏反应;改善鼻塞、鼻痒、流涕等症状;同时还能预防和治疗多种鼻腔疾病,譬如鼻炎、鼻窦炎等。

呵护鼻腔:小习惯影响大健康

鼻部健康是人体健康的“晴雨表”,鼻腔作为呼吸系统的门户,是空气净化的第一道防线,也是多种疾病发生的“源头”。然而,生活中许多与鼻子相关的、看似无关紧要的“小习惯”,例如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕、随意拔鼻毛等,都可能影响健康。4月12日是全国爱鼻日,采访了相关专家,从多个视角解读鼻腔健康的潜在风险与防护之道。

鼻子作用十分重要

陆军军医大学西南医院耳鼻喉科主任钟诚介绍,鼻部虽小,却承载着呼吸、嗅觉、免疫等重要功能。一个成年人鼻腔里内衬的黏膜面积约有120平方厘米至150平方厘米。

“健康的鼻腔是一个精密的‘空气处理系统’。空气进入肺部前,通过鼻腔可以过滤掉约80%直径大于5微米的颗粒物。”陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)耳鼻咽喉科主治医师冯丹丹说,鼻子大致分为外鼻、鼻腔和鼻窦,其中,鼻腔结构最为复杂。鼻腔包括鼻甲、黏膜、上皮细胞等,它被鼻中隔分为左右两腔,前有鼻孔与外界相通,后连通于鼻咽部。鼻腔前下部较为阔大的部分是鼻前庭。鼻前庭主要位于鼻翼和鼻尖

的内面,内面衬以皮肤,生有鼻毛,有过滤尘埃、净化吸入空气的作用。鼻毛是空气进入鼻腔的第一道防线,它像天然的过滤网,能阻挡空气中较大的颗粒物和粉尘。

鼻腔内布满了黏膜,能调节适当温、湿度,为下呼吸道创造理想的气体环境。黏膜产生的分泌物是“防疫盾”,里面含有溶菌酶、干扰素等免疫物质,能杀灭部分细菌和病毒。黏膜下的血管极其丰富,包括动脉、静脉、毛细血管等,交织成网,四通八达。其中,属于鼻腔结构的鼻甲黏膜就像加湿器,鼻甲黏膜内有丰富的血管网。

鼻腔异常易引发连锁反应

鼻腔健康状况与全身多系统密切相关,钟诚用“多米诺骨牌效应”来形容其危害。

“鼻腔异常会引发全身健康连锁反应。”冯丹丹表示,作为呼吸系统的“守门人”,若鼻黏膜受损或功能下降,病菌更易长驱直入,增加呼吸道感染风险,引发感冒、咽炎、支气管炎等疾病。此外,鼻腔与耳、咽喉相通,鼻部问题可能波及邻近器官,如引发中耳炎、咽喉炎等。

慢性鼻炎等因素会导致鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻窦炎鼻息肉等其他鼻部疾病。这些鼻部疾病可能会引发鼻塞,而长期鼻塞不仅

会导致睡眠呼吸障碍,影响血氧供应,增加高血压、心脏病等慢性病风险,还会影响面容。

一旦鼻塞严重,人们会被迫使用口呼吸。钟诚说,如果呼吸气流通过口腔且超过一定比例(一般为25%—30%)且长时间如此时,会引发大问题。

“长期张嘴呼吸会导致人们的嘴唇肌肉力量不足、闭唇困难,即使去除了鼻部呼吸阻塞的病因,患者往往也会维持原有口呼吸习惯,难以自主改善。”西南医院口腔科主任熊宇表示,许多人误以为张嘴呼吸仅是习惯问题,殊不知长此以往会导致“腺样体面容”,表现为下颌后缩、牙齿排列不齐、唇厚外翻等,甚至影响儿童颌面发育。此类患者常伴随咬合功能异常,需通过正畸或正颌手术矫正。

此外,鼻腔的各种病理状态还可能导致嗅觉失灵。成年人长期鼻塞可能与阿尔茨海默病风险上升相关——缺氧会加速脑细胞凋亡,导致记忆力减退。

日常需养成良好护鼻习惯

看似无伤大雅的小习惯,却有可能造成大危害。

“很多人喜欢挖鼻孔。但挖鼻孔不仅损伤鼻黏膜,还可能将致病菌带入鼻腔。用手指挖鼻孔的时



候,会把手指上的细菌送到鼻腔里,很容易引起鼻部感染。此外若鼻部红肿长痘被挤压,感染可能会经面部静脉逆流至颅内,严重者甚至会引发海绵窦血栓性静脉炎。”钟诚说。

临床数据显示,错误的擤鼻涕方式会导致鼻黏膜损伤。钟诚指出,反复掏挖易造成鼻黏膜干燥、破损,增加过敏反应概率;用力同时捏住双侧鼻孔擤鼻易导致鼻孔局部肿胀、堵塞和疼痛;过度用力吸鼻子还可能引发鼻黏膜急性或慢性炎症,甚至导致鼻出血或感染。对此,钟诚表示,正确做法是单侧交替擤鼻涕,也就是按住一侧鼻孔,另一侧缓慢呼气排出分泌物,两侧交替进行,让鼻涕自然流出。要避免用力过猛,防止分泌物逆流至中耳或鼻窦引发感染。

“许多鼻部疾病起初只是小问

题,但若长期忽视则会逐渐加重。日常养成良好的护鼻习惯,比患病后再治疗更重要。”冯丹丹表示,长期揉搓鼻部可能导致鼻周皮肤敏感,诱发接触性皮炎;长时间佩戴口罩可能因空气流通不足导致鼻黏膜缺氧,出现干燥、刺痛等不适;频繁拔鼻毛会削弱鼻腔的过滤功能,增加呼吸道感染风险。

冯丹丹提醒,日常清洁鼻腔要避免用手挖,可用生理盐水喷雾或洗鼻器轻柔冲洗;干燥季节可涂抹少量凡士林或维生素E软膏于鼻前庭,防止鼻腔干裂。此外,还可以适量补充维生素A、C、E,促进鼻黏膜修复,坚持适度运动,包括慢跑、游泳等,改善鼻腔血液循环。

“鼻腔疾病早期症状隐匿,易被忽视。建议每年至少进行一次鼻腔镜检查,尤其是有过敏史或家族遗传人群。”钟诚说。