

男子鼻出血不止,竟是高血压作乱

武进中医医院专家提醒:频繁流鼻血,需关注血压

鼻子流血,可能是每个人都有过的经历。这是因为鼻子血供非常丰富,而且血管比较脆弱,血管位置表浅,很容易受到影响而破裂流血。如果是偶尔流一次鼻血,那是再正常不过了。如果经常性的流鼻血,还是要引起重视。武进中医医院耳鼻喉科主任、副主任医师王德清提醒,频繁鼻出血,需要关注自身血压。

“医生,我这两天鼻子总是出血,还止不住,这是怎么回事?”家住南夏墅的朱先生今年58岁,有多年高血压病史。夏季血压控制良好,便自行减少了吃降压药的量和次数。最近,他开始频繁流鼻血。起初

以为是天气干燥上火所致,按压鼻翼后勉强止住了血,便没有再管。没成想,不久后鼻血再次涌出,按压鼻子也止不住,捂着鼻子的纸巾都被血渗透。这可急坏了朱先生,赶忙来到武进中医医院耳鼻喉科就诊。

耳鼻喉科主任王德清接诊后,仔细询问病史并完善相关检查,排除了朱先生鼻腔相关疾病,为其测量血压高达180/100mmhg,考虑朱先生是由于高血压动脉硬化引起的鼻腔小血管破裂出血。所幸血管破裂部位在鼻腔,如果血压过高引发脑部血管破裂,即高血压性脑出血,将会面临中风、偏瘫的情况,甚至有生命危险。

由于朱先生鼻腔填塞后仍出血不止,且出血量较大,王德清建议实施鼻内镜下电凝止血术。这是一种精准的治疗方法,具有损伤小、恢复快、痛苦小等优点,避免了鼻腔填塞导致的鼻腔通气困难、头痛等不适,尤其适用于合并高血压、血管疾病及血液病等患者鼻出血的治疗。在控制血压平稳后,朱先生接受了鼻内镜下电凝止血术,术中通过鼻内镜清晰的视野找到了出血点,精准封闭血管,成功止血。术

后,朱先生鼻腔没有再出血,两天后康复出院。

“近年来,高血压引起的鼻出血患者越来越多。这是由于高血压往往伴有动脉硬化,一般高血压患者的血管弹性较差、脆性偏高,本身更容易破裂出血。而人体鼻腔处血管比较丰富,有些部位血管表浅、黏膜比较薄,当血压升高时,很容易诱发血管破裂出血。此外,鼻腔黏膜直接暴露在外界,容易发生干燥、糜烂,所以高血压病人容易反复鼻出血。”王德清介绍。

相比于正常人来说,高血压鼻出血的出血量更大,而且更不容易止血,要及时接受治疗,避免出现失血过多的症状。专家提醒,中老年人如果生活中经常出现流鼻血的状况,且出血量较多,不易自止,出血前鼻部有搏动感,既往有高血压病史,很有可能是高血压导致的鼻出血,要及时到医院就诊,积极地控制高血压,遵医嘱服用降压药。

冬季气温低,对于中老年人而言,血压也更容易升高。专家建议,高血压患者要积极预防高血压性鼻出血,以及脑出血、眼底出血等情况。在日常生活中,注意监测血压

专家介绍 >>



王德清 武进中医医院耳鼻喉科主任、副主任医师。江苏省中西医结合学会耳鼻咽喉科专业委员会委员,曾在南京鼓楼医院耳鼻咽喉头颈外科进修学习。擅长耳鼻咽喉及头颈外科常见病、多发病的诊治,尤其对耳源性眩晕、各种中耳炎、变应性鼻炎、鼻腔鼻窦良恶性肿瘤、头颈部及咽旁间隙肿瘤等本科室疑难复杂病例的诊治有独到见解。

专家门诊时间:周五、周六上午

水平,保持血压平稳。饮食方面要以清淡为主,多吃新鲜的蔬菜和水果,少吃辛辣、油腻和刺激性的食物。避免激烈的

体育锻炼,激烈的体育运动会导致血管扩张,而高血压患者的血管相对脆弱,宜选择平缓的锻炼方式。



扫码关注武进中医医院
微信公众号

发起“保胃战” 别把胃病“作”出来

暴饮暴食、不吃早餐、长期熬夜、抽烟酗酒……长此以往,胃病就被一步步“作”出来了!想养胃?想养胃?一起聊聊养胃护胃的那些事。

远离这些“折腾胃”的行为

1. 饮食习惯不良

对于不吃早餐的人群,胃分泌的胃酸没有食物可以消化,会损伤食管和胃壁,容易诱发溃疡、胆结石等;暴饮暴食不仅会促使胃酸过多分泌,损伤胃黏膜,加重胃的负担,还会增加胰腺、胆等其他消化器官的压力;如果睡前饱餐,胃内食物还没来得及消化,很容易导致消化功能异常。

2. 饮食营养不均衡

长期摄入高盐高糖高油脂食物不仅增加胃负担,引起消化不良,加重暖气、腹胀等症状,还可能损伤胃黏膜,发生充血水肿糜烂等病理改变。

3. 长期抽烟饮酒和使用非甾体类药物

抽烟饮酒会刺激胃黏膜,破坏胃的保护层,使得胃黏膜



更容易受到胃酸侵蚀;对于阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药,如果盲目使用容易刺激并损伤胃黏膜。

4. 长期加班熬夜,压力过大

经常性熬夜容易打乱身体生理节奏,而压力之下的各种情绪,如焦虑、抑郁、恐惧等压抑性情绪可能导致胃肠动力下降,引起食欲不振、暖气、打嗝等不适,而愤怒等亢奋情绪可能促进胃酸分泌增加,诱发胃炎、胃溃疡等疾病。

怎样才能“讨好”我们的胃

1. 养成良好的饮食习惯,进食时细嚼慢咽,多吃蔬菜水果、粗粮,少吃或不吃辛辣刺激、

油腻食物,同时应注意控制浓茶、咖啡、酒精的摄入。另外,过冷过烫的食物、腌菜、烟熏烤焦食物应少食用;

2. 避免暴饮暴食,保持饮食规律,三餐定量定时,坚持养成每日吃早餐的习惯,尽量避免睡前饱食;

3. 经常按揉腹部,以肚脐为中心,适当用力,缓慢推揉,可促进肠道蠕动、减少便秘。按摩时应注意避免腹部着凉;

4. 保持情绪稳定。肝在志为怒,情志过度会影响肝之气机条达,肝脏气血失调,失于疏泄,横逆犯胃,引起胃部不适;

5. 建议戒烟戒酒,避免长期使用非甾体类抗炎药物,必要时在专业医生指导下更换其他更为安全的药物。

(金羊网)

冬季谨防“寒包火”

冬季气候干燥,很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为,这主要是由于人体内火所致。

有人感觉上火了,想靠少穿衣服的方法降火,这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散,如果靠外面的寒气去火,容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式:一种是以急性感冒的形式表现出来,出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;另一种是以慢性的形式表现出来,即身体感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题,推荐萝卜

配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清里热,搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药,如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等,各取10克混合代茶饮即可。另外,也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招,可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴原穴,位于足内侧,在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激,气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势,用手指按揉,按揉时一定要酸痛感。

(人民网)

