

反复鼻出血,或是高血压惹的祸 咱厝医生教你紧急止血妙招

鼻出血,在医院的耳鼻喉科内属于一种常见的病症。有群众认为,流鼻血是因为上火导致,但其实,上火只是引起流鼻血的一个原因。若是经常流鼻血,更可能是因为身体出现疾病所致。值得一提的是,老年人是鼻出血的高发人群,更应重视起来,及时查找原因。

案例 老人突发鼻出血不止

3月21日晚9时左右,市民张阿伯突发鼻出血,赶忙用纸巾堵塞后,仍反反复复一直流血不止。这可吓坏了老人及其家属,家人急乱之中,将张大爷送至晋江市中医院。急诊医务人员测得患者血压193/100mmHg,此时患者上身衣物已沾满血迹,患者和家属情绪不稳定,面色恐慌。

面对这一紧急情况,急诊内科医生立即进行降压治疗并安抚患者,减轻其紧张情绪,同时通知耳鼻喉科值班医生进行会诊。通过紧急对患者进行鼻内窥镜检查,医生发现患者右侧鼻腔下鼻道后段波动性出血,找到出血点后,立即在鼻内窥镜下用双极电凝对患者进行右侧鼻腔电凝止血。而后出血停止,术后鼻腔无填塞,无明显不适,避免了鼻腔填塞的痛苦。术后,张阿伯恢复良好。

解析 四大原因易引起老人鼻出血

“鼻出血是耳鼻喉科的急症之一,具有突然、反复、来势急骤的特点。”晋江市中医院党委书记、副主任医师黄东昭表示,“这些患者往往反复出血,且出血量较多,无法自止,需要查找出血原因。”那么,为什么鼻出血偏爱老年人呢?引起老年人鼻出血的常见原因有不少,主要为以下四点:

首先,高血压、动脉硬化症是引起老年人鼻出血的常见原因。这种出血来势较猛、血鲜色红。且因老年人多有动脉硬化,血管的回缩力差,故出血常常不容易止住。

其次,是因为鼻—鼻咽静脉丛区出血。老年人下鼻道外侧鼻后部接近鼻咽处有表浅而且扩张的鼻后侧静脉丛,常为后部鼻出血的部位,称为吴氏鼻—鼻咽静脉丛。

此外,老年人鼻腔经常反复少量出血或涕中带血,往往与鼻腔、鼻窦及鼻咽部出现恶性肿瘤有关,需要高度重视。

最后,老年人因胃肠功能较差,易造成维生素C、维生素K或钙的缺乏,这也是引起鼻出血的原因之一。

根据张阿伯的情况,黄东昭指出:“张阿伯因为年龄大,且患有高血压病,动脉硬化、血管弹性差,血压增高后,鼻腔就容易出血。此外,因为是后位型,所以更不容易填塞止血,必须及时就医。同时鼻出血与干燥、上火、鼻腔本身疾病等因素都有一定关系。”

支招 出现鼻出血如何应对?

黄东昭提醒:老年人鼻出血时,患者及家人不要过度慌乱。在家可头稍向前倾,用食指和拇指捏紧两侧鼻翼5~10分钟,额部及鼻部冷敷,促进血管收缩。要注意堵住鼻子以后,如果血流进口腔,不要咽下,以免血液进到胃里引起呕吐,最好轻轻吐在杯中。之后及时就医,在医生确定止住鼻血后,进行一些必要的检查,找出出血的原因,排查鼻腔恶性肿瘤,以便对症下药。

值得一提的是,若老年人患有高血压、动脉硬化或肺气肿、久咳等疾病,要坚持治疗和预防,这是防治老年人鼻出血的根本措施。同时还要注意保持规律的生活作息,适当进行体育锻炼,保证充足的睡眠,多吃水果蔬菜,保证大便通畅,外出也要注意保暖。

晋江市中医院耳鼻喉科门诊配备的鼻内窥镜,具有高清晰、视野宽、亮度高等优点,对病变部位一目了然,极大地方便观察鼻腔结构有无异常。对原因不明、部位不详的鼻出血,鼻腔、鼻咽部占位性病变更等病症具有较好的检查效果,与传统检查方法相比,患者痛苦较小。老年人鼻出血后鼻孔填塞较为痛苦,所以在填塞前需评估患者心肺功能是否能够耐受;科室运用鼻内窥镜找到出血点后,予双极电凝止血则可极大减轻老年人传统鼻腔填塞的痛苦。

本版由本报记者吴清华
通讯员 洪尚妙 采访



健康
课堂

三款中医食疗方 助你告别鼻出血



“中医认为,老年人鼻出血多为肺热上壅、肝火上炎及脾虚所致,止血后可辨证求因,加强病期与日常的药膳食疗。”晋江市中医院彭学英医师表示,从中医的角度出发来解析的话,鼻出血可分为以下三种情况:

首先,是肺热型。患者表现为鼻腔干燥出血,色红,身热,口干等。建议可用藕汁蜜糖露应对,具体的制作方法是:鲜藕榨汁100ml、鲜茅根榨汁50ml、蜂蜜15ml,上物调匀,每日分3次服用。

其次,是肝火上炎型。患者表现为鼻出血,头重,目赤口苦,烦躁易怒等。可食用藕节萝卜排骨粥,具体的制作方法是:鲜藕节250g、白萝卜200g、排骨200g、粳米100g,共煮粥,熟后可根据个人口味加适量盐,每日食用1次。

此外,是脾虚型。患者表现为鼻出血时常发作,面色白,食少,便溏,身体倦怠,气短懒言等。可食用桂圆藕粉羹,具体的制作方法是:桂圆肉30g、藕粉50g、鲜藕节30g,生山药30g、白糖20g;桂圆加适量水和藕节及山药炖煮30分钟后加入藕粉白糖,搅拌成羹状,早晚食用。

“春天五行属木,以传统中医理论为指导,遵循阴阳五行生化收藏之变化规律,人体的五脏之中肝亦属木,因而春气通肝。饮食要吃一些易消化软食,多吃水果蔬菜,忌辛辣刺激饮食,并保持大便通畅,便秘者可给予缓泻剂。并且,老年人鼻出血病人多伴有高血压、冠心病、支气管炎等,应定期防治原发病,针对病因进行相应的治疗,尤其是高血压病患者,必须尽快将血压控制在正常或接近正常的水平,观察病情变化,并及时到医院就诊。最后,患上鼻咽部疾病或者患上肿瘤疾病之后,会导致鼻腔反复出血的现象。如果是因为此种现象所引起的鼻出血,需要及时采取手术治疗,切除鼻腔的肿瘤之后才能避免疾病继续发展及恶化。”

问题:引起鼻出血的原因都有哪些?
A. 鼻腔干燥 B. 上火 C. 高血压等基础疾病 D. 鼻腔本身疾病 E. 以上都是

上期正确答案:E. 以上都是。

在春天,肝气旺盛而升发,可是如果肝气升发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏。因此,要顺应天时变化,对人体进行科学调养,这个季节选用上述中的藕节萝卜排骨粥进行食疗可对鼻出血起到预防和调理作用。”彭学英说。

彭学英医师建议,对于容易鼻出血的患者来说,日常生活中一定要做好预防。首先,保持房间的安静、清洁,温度要适宜。室内保持空气清新,适当开窗通风换气,温度宜保持在18℃~20℃。其次,老人平日活动时动作要慢,记得勿用力擤鼻,咳嗽要及时治疗。再次,日常生活中一定要合理饮食。

“春天五行属木,以传统中医理论为指导,遵循阴阳五行生化收藏之变化规律,人体的五脏之中肝亦属木,因而春气通肝。饮食要吃一些易消化软食,多吃水果蔬菜,忌辛辣刺激饮食,并保持大便通畅,便秘者可给予缓泻剂。并且,老年人鼻出血病人多伴有高血压、冠心病、支气管炎等,应定期防治原发病,针对病因进行相应的治疗,尤其是高血压病患者,必须尽快将血压控制在正常或接近正常的水平,观察病情变化,并及时到医院就诊。最后,患上鼻咽部疾病或者患上肿瘤疾病之后,会导致鼻腔反复出血的现象。如果是因为此种现象所引起的鼻出血,需要及时采取手术治疗,切除鼻腔的肿瘤之后才能避免疾病继续发展及恶化。”

引起鼻出血的原因 有哪些?

健康
问答

在日常生活当中,很多人可能会出现鼻出血的现象,偶尔鼻出血是很正常的,但是有的老年人经常出现鼻出血的情况,这就不正常了。在出现经常鼻出血的情况后,老年人的身体会越来越虚弱,身体各个器官也会逐渐老化。因此,一定要重视起来,及时查找原因,并积极进行治疗和调理。同时,随着年龄的增长,老年朋友们也应该做好预防鼻出血的日常保健措施。本期《健康问答》邀你来参与,请将答案通过短信的形式,发送至15980068048,我们将于下期健康在线专版公布答案,并送上礼品。

问题:引起鼻出血的原因都有哪些?
A. 鼻腔干燥 B. 上火 C. 高血压等基础疾病 D. 鼻腔本身疾病 E. 以上都是

上期正确答案:E. 以上都是。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话0595-85891234
预约咨询时间:24小时,节假日不休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

科室巡礼

晋江市中医院耳鼻喉科 传承中医文化 用精湛医术打造特色科室



他们用精湛的医术,数年如一日倾心服务着每一位患者;他们致力于传承中医文化,中西医结合治疗耳鼻喉病的技术特色,受到了广大患者的欢迎和好评。他们,就是晋江市中医院耳鼻喉科医护团队。全心全意为病人服务,是他们多年来始终如一的服务理念;用精湛医术打造特色科室,是他们精益求精的专业追求。

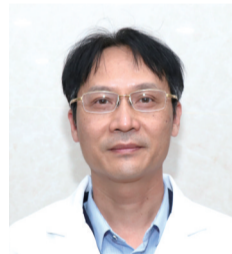
据了解,晋江市中医院耳鼻喉科拥有良好的医疗团队,科室设备精良,技术精湛,是极具中西医结合特色的专科科室。科室常规开展耳内镜、鼻内镜、电子鼻咽喉镜及听力学等各种功能性检查。拥有优良先进的设备,包括德国WOLF内镜手术显示系统、美国Medtronic动力系列、美国ArthroCare低温消融等离子手术系统、丹麦otometrics电测听、日本FUJINON喉镜系统、德国XION频闪喉镜系统、德国ZEISS手术显微镜等。精湛医术配以先进设备,为各类疑难病症的治疗提供了有效保障。

“无论仪器多么精密,扎实深厚的理论功底和技术水平一样都不能缺少,这是一成不变的道理。”杜平副主任医师表示,在练就扎实功底的同时,科室还秉持着“以老带新共成长”的良好教学原则。历年来,科室承担着福建中医药大学、泉州医学高等专科学校的教学实习任务及中医住院医师规范化培训等工作。在前辈们的感染和引领下,团队里的年轻医生迅速成长,在业务能力和理论水平上均有飞速的提高。

值得一提的是,科室在晋江市率先开展功能性内窥镜鼻腔/鼻窦/鼻眼相关手术及低温等离子辅助下扁桃体及腺样体切除术、鼻、咽喉肿瘤切除及鼾症手术,极大地减轻了患者的术后痛苦,缩短了手术时间及住院时间。

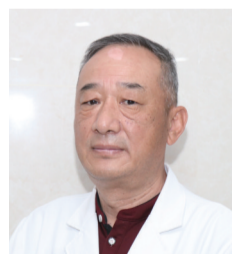
科室同时开展以下业务:耳显微外科及耳内镜下外耳、中耳手术,支撑喉镜下声带小结、声带息肉等喉微创手术,颌面部及颈部肿瘤切除术等。同时,科室采用中西医结合治疗耳鸣、耳聋、急性鼻炎/鼻窦炎、慢性咽炎、慢性喉炎、慢性扁桃体炎等常见病,开展中药超声雾化吸入、穴位敷贴、耳穴埋豆、穴位注射等特色治疗。

专家风采



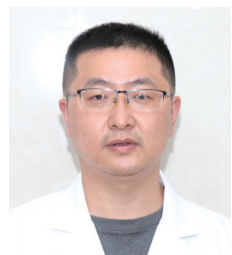
黄东昭,晋江市中医院党委书记,副主任医师,1992年毕业于南通医学院临床医学专业,1996年在福建医科大学附属第二人民医院进修耳鼻喉科。参与《晋江市新农合服务管理和数据分析应用的综合研究》科研课题。获得晋江市科技进步一等奖,泉州市科技进步二等奖,现为福建省医学会理事、晋江市医学会秘书长。

擅长耳鼻咽喉科常见病、多发病及疑难杂症的诊断及治疗。



杜平,副主任医师,中国中西医结合耳鼻喉科专业委员会头颈肿瘤专家委员会委员。两项科研成果获湖北省政府三等奖。

擅长耳显微外科手术、功能性鼻内窥镜外科手术,头颈肿瘤手术及组织缺损修复术及嗓音疾病的诊断及治疗。



彭学英,主治医师,福建省中西医结合学会耳鼻喉分会委员,福建省中医药学会耳鼻喉分会委员。

擅长功能性鼻内窥镜外科手术,低温等离子扁桃体、腺样体切除术,支撑喉镜显微外科手术,耳显微外科手术。



卢珈环,江西省中医药大学耳鼻喉科研究生,师从江西省耳鼻喉科名医谢强教授。江西盱江谢氏喉科第八代传人,发表论文9篇,其中两篇发表在核心期刊。参与编写《盱江谢氏喉科传》。

擅长使用中医针药治疗耳鼻喉科疾患。