

本期聚焦

关注儿童健康 鼻孔不能“挖呀挖”



医生名片

邹嵩,晋江市医院(上海六院福建医院)耳鼻咽喉科主治医师,从事耳鼻咽喉科临床工作近10年。擅长:过敏性鼻炎、小儿疝症(扁桃体、腺样体肥大)、鼻窦炎、中耳炎、声音嘶哑等耳鼻咽喉科常见病及多发病的诊治。熟练运用低温等离子技术进行扁桃体及腺样体手术、支撑喉镜下声带显微手术、鼻内镜下鼻腔微创手术等。

“在小小的花园里面挖呀挖呀挖……”5月以来,相信不少人都被这首“挖呀挖”儿歌所“洗脑”。里面的经典台词,要细数的话,可能大家也记不清,哪怕重复听了多遍,脑海中还是仅剩三个字——“挖呀挖”。那么,到底是在挖什么呢?在晋江市医院(上海六院福建医院)耳鼻喉科门诊的医生看来,“这不禁让人联想到一个‘一时挖一时爽’的动作,那就是挖鼻孔。”



小小鼻孔不能“挖呀挖”

在晋江市医院(上海六院福建医院)耳鼻咽喉科门诊,经常出现许多鼻出血的小朋友在家长陪同下前来就诊。鼻出血,很大程度上也与小朋友们喜欢“在小小的鼻孔里面挖呀挖呀挖”有关。

那么为什么小朋友抠鼻子就会引起鼻出血呢?耳鼻咽喉科邹嵩医生提醒小朋友,可不能“挖呀挖呀挖”,挖的鼻血“哗啦啦啦啦”!

邹嵩介绍,2岁以前,鼻中隔前部的易出血区(Little's区)尚无特殊血管结构,3岁以后此处会形成典型的扇形血管网,并随年龄增长逐步显露,该血管网由筛前动脉、蝶腭动脉、腭大

动脉和上唇动脉吻合组成。血管丰富,吻合支多,位置表浅。90%的儿童鼻出血发生在易出血区(Little's区),因为此处鼻腔黏膜薄弱,毛细血管集中于此,当空气干燥或鼻腔炎症刺激、小朋友好动碰伤、挖鼻揉鼻等不良习惯等均可引起黏膜损伤,导致血管破裂出血。

鼻出血处理的常见误区

当孩子鼻出血时,家长常常不知所措,仰头大法和卫生纸填塞大法往往是心中首选,殊不知这都是错误的。

小孩子流鼻血的误区一,就是很多家长会告诉孩子头后仰,以期用此方法来止血。邹嵩

介绍,这是不恰当的。因为鼻出血将会经咽入胃而导致胃部不适,引起腹痛、呕吐等症状。其次,头后仰,容易造成鼻出血往后倒流,可能误入气管,从而引起窒息而危及患儿生命。而且头后仰血液流入胃中会导致无法准确估计出血量,将会影响医生对患儿病情的判断。

误区二,是家长常常告诉孩子用卫生纸填塞的方法止血。邹嵩介绍,这样做也不对。往往容易造成局部感染。而鼻腔葡萄球菌感染是儿童鼻出血反复发作的原因之一,因为感染可以造成局部血管增生,从而导致在不良因素刺激下更加容易溃破出血。

发生鼻出血后该怎么做

那么,当儿童出现鼻出血,究竟该如何正确应对呢?

邹嵩介绍,儿童鼻出血多是鼻前部小血管出血。出血时,提醒儿童取坐位,头前倾,鼻额部用湿毛巾冷敷,用食指和拇指紧紧捏住两侧鼻翼10分钟,一般少量出血多能止住。鼻出血时,叮嘱孩子将口中的血液吐出,切勿咽下,以便观察出血的情况和出血量。注意儿童有无面色苍白、出冷汗等症状。对于出血量大的患儿应限制其活动,加强护理。鼻中隔黎氏区黏膜糜烂,目前无明显出血点者,每日2~3次涂抹抗菌素药膏,如红霉素眼膏等,修复鼻腔黏膜,必要时给予适量的复合维生素口服。

此外,孩子在病后,邹嵩鼓励家长和孩子一起,与医生一起积极查找病因,针对病因治疗。鼓励儿童多吃蔬菜、多喝水,少吃易上火的食物;尤其叮嘱孩子不要挖鼻子,不要用力搓揉鼻子;保持室内空气湿润,不要太干燥。最后,家长还应该按时带患儿复诊,不可过于忽视儿童健康。如遇特殊情况,应及时到医院处理。

自制漱口液缓解患者术后不适 晋江市医院暖心服务获赞

2016年起,晋江引进国内高端医疗机构树兰医疗集团,并推动复旦大学上海医学院等国内高端医疗资源落地,通过“委托管理”“全方位帮扶”“驻点服务”等多种合作模式,将优质医疗资源逐步引导下沉到晋江。

走进晋江市医院(上海六院福建医院)罗裳院区,超300亩的“花园式”现代院区映入眼帘,高端大气的门诊大楼、独立矗立一隅的妇儿大楼、宽敞整洁的停车场、智能便捷的看病流程……伴随着医院的发展进步,专业诊疗、硬件设施不断升级的同时,多样暖心举措的实施,也进一步让咱厝市民的就医体验感不断提升。



自制薄荷叶菊花漱口液

口干,是在手术后很常见的一种症状。近日,晋江市医院(上海六院福建医院)妇科护理人员为缓解患者术后口干、口臭等不适症状,推出了一项为人称道的暖心服务——自制薄荷叶菊花漱口液,免费供给患者朋友。

晋江市医院(上海六院福建医院)妇科护士黄雅惠告诉记者,“全麻术后,患者由于使用麻醉镇静药、阿托品等药物,会导致唾液分泌减少,促进厌氧菌生长。再加上患者手术时处于昏睡状态,唾液在口腔滞留,舌苔上的微生物分解产生有机酸等挥发性硫化复合物,使全麻术后患者易出现口臭等症

一壶暖心水暖了患者心

记者了解到,该院妇科自制薄荷叶菊花漱口液,对全麻术后患者进行口腔护理,有效改善了患者的口臭症状及口腔环境。根据《本草纲目》中记载,薄荷叶气香,味辛凉,具有养阴清肺、化痰利咽等功效。现代研究表明,其药理作用有抗病毒、镇痛、止痒、抗刺激、止咳、杀药、消肿作用。同时,该科室的医务人员通过查阅文献,最后采用薄荷叶菊花漱口液为患者进行口腔护理,除口臭效果显著优于生理盐水。薄荷叶菊花漱口液作为口腔护理溶液,不仅拓展了草本植物在中医护理中的应用,同时还起到了抑菌作

用,又能使患者口腔清新舒适。

“用薄荷叶菊花漱口液进行口腔护理,对局部黏膜刺激小,接受度较高,增加患者舒适感,未见明显不良反应。”黄雅惠表示,当前,该科室的工作人员利用每日早晨的交班时间,煮制这一壶暖心的漱口液,并在工作间隙耐心地

为术前及术后患者进行薄荷叶菊花漱口液的使用宣教。该科室相关负责人介绍,从细节入手,关注患者各种需求,妇科护理人员用心为患者提供帮助的同时,也获得了患者的好评,收获

相关链接

迁建后的晋江市医院(上海六院福建医院)位于罗裳山脚下,属晋江市医院罗裳院区,是一个占地超300亩、远近闻名的“花园式”院区。2021年启用妇儿楼,妇产科又细分为产科和妇科。

晋江市医院(上海六院福建医院)妇科建科一年多以来,已经成为一个集医疗、保健、计划生育为一体的综合性科室,获得“巾帼文明岗”等荣誉称号。妇科是该院的重点发展学科,杭州树兰医疗集团及厦门市第一医院专家定期至该科开展专家门诊、查房、手术指导、疑难病例讨论。

目前,妇科月门诊量已达8000余人次,月手术量近200台。该科室不断提高诊疗水平和优质护理服务,始终贯彻为广大患者朋友提供精准温馨医疗服务及“以病人为中心,夯实基础护理”的宗旨和追求。接下来,晋江市医院妇科将继续砥砺前行,创造更多成效,造福咱厝广大患者。

指导单位
晋江市卫生健康局
特约协办



晋江市医院
JINJIANG MUNICIPAL HOSPITAL
1936



晋江市医院
福建省晋江市医院

晋江市医院(上海六院福建医院) 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310



小满节气解析

小满节气知多少?古语有云,“物至于此小得盈满,此谓小满也。”小满之名,有两层含义。第一,小满节气期间南方的暴雨开始增多,降水频繁;第二,与农业小麦有关。这个“满”是指小麦的饱满程度。此时的晋江雨水会慢慢增多,气温升高,暑热渐盛。

暑邪、湿邪、寒邪高发……在了解此节气的特点后,我们便大概知晓了该如何根据此时的节气特点进行身体养护。第二,注意防晒、通过多种方法祛湿、避免空调直吹等。另外,还要注意预防中暑、失眠等夏季高发病。

小满易焦躁

小满高温,焦躁不安,湿热难耐。近日,白领张女士自述,“整个人就是晕乎乎的状态。一直徘徊在快生病的边

节气养生

小满至,咱厝中医话养生

情暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生的知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

5月21日(上周日),是今年的小满节气。同时,这也是夏天的第二个节气。小满节气如何养生保健?本报健康融媒体平台邀请晋江市灵源街道社区卫生服务中心国医馆负责人、主治医师林天钉为大家讲述小满节气的气候特点、养生方法。

缘。夜里,也总觉得入睡困难。”这是怎么回事?

林天钉说,“湿气未去,热气来袭,容易生病。近日,在门诊中我们发现,和张小姐一样的患者有不少。其实,这时的张小姐就是已处于亚健康状态了。一般来说,可以到医院的康复医学科、中医馆就诊。”

林天钉介绍,夏天是养生防病最难的季节,除湿热是小满节气养生第一要务。值得一提的是,每个人都应树立良好的健康管理观念。防病大于治病。了解此时的节气特点,在未病之前,就防患于未然,将更有助于我们保护自身健康。

应季养生要点

小满期间,饮食调养方面,建议宜以清爽清淡的素食为主。常吃具有健脾利湿、清热养阴作用的食物,如赤小

豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、莲子、西瓜、山药等清利湿热、健脾养阴的食物。也可配合药膳汤饮以益气生津,避免过量进食生冷及甘肥厚腻食物,以防生湿助湿。

林天钉坦言,在生活起居方面,我们还要顺应夏季阴消阳长的规律,早起晚睡(但不熬夜),保证睡眠时间。有条件的话,中午可以小憩一会儿,时间在20分钟至30分钟为宜。虽然是夏季,但也要早晚保暖。特别是老人、小孩,在午睡的时候,不要觉得天气热就不盖被子。可以用被子盖住肚子。在吹空调的时候,不宜对着人长时间直吹。如果是工作原因,需要长时间在空调房内,建议加件薄针织外套。运动方面,这个时节,可以散步、慢跑、打太极拳等为宜。情志方面,建议保持平和心态,以防情绪剧烈波动引发高血压、脑血管意外等心脑血管疾病。



基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

陈埭中心卫生院 开展心理健康主题活动



本报讯 与心灵相约,与健康同行。为进一步加强人文关怀,关心关爱医务人员,保障医务人员心理健康,5月19日,陈埭中心卫生院邀请了福建省心理健康研究会副会长、硕士生导师陈艺华副教授为全体干部职工开展“与心灵相约,与健康同行”心理健康主题讲座。

活动中,陈艺华副教授以《医务人员的心理减压和自我照顾》为题,围绕“情绪压力与身体健康”“情绪与压力管理”“如何提升心理免疫力”三个方面,通过案例分析、现场演示,深入浅出地为在场的人员分享关于解压的一些方法,大家受益匪浅。活动结束后,该院的与会人员纷纷表示,要进一步增强自我保健意识,自觉养成良好的生活、工作习惯,加强体育锻炼。从而以强健的体魄、健康的心理、充沛的精力投入到繁忙的工作和生活中去,愉快地工作,幸福地生活。

医院相关负责人表示,陈艺华副教授的讲座既有理论高度,又有很强的现实针对性和指导性。本场活动,是指导医院工作者加强自我保健,开启健康之门的金钥匙。今后,医院将持续做好医务人员的关心关爱工作,时刻关注广大职工的心理健康问题,以期医务工作者为周边群众、患者朋友带去更优质、专业、暖心的服务。

专家医讯

安海医院 银屑病义诊明日举行

本报讯 每年的5月25日是“全国护肤日”(也称“国际爱肤日”)。为及时帮助广大群众科学护肤,关注皮肤健康,晋江市第二医院(安海医院)将于明日下午,在该院的文博楼二楼名医工作站举行义诊活动。届时,该院皮肤科副主任医师齐统水,将现场为广大求美者解答如何科学护肤,解决“面子问题”。欢迎广大求美者积极参与。

本次义诊活动,除了主要覆盖银屑病患者,同时针对特应性皮炎患者以及其他皮肤科罕见病、疑难病等患者也均可预约就诊。专家也会为“银友”们进行一对一解答疑惑,制定更优的治疗方案。家门口专家义诊,优质专业的医疗服务,读者朋友不宜错过。

小贴士

义诊时间:5月25日 15:00-17:00

义诊地点:晋江市第二医院文博楼二楼名医工作站

义诊嘉宾:本次义诊活动由晋江市第二医院皮肤科主办,特邀泉州市皮肤病防治院李志民院长、福建医科大学附属第二医院皮肤科郭燕妮主任、泉州市第一医院皮肤科王丽纳主任等多位经验丰富的知名专家莅临我院开展银屑病义诊。

预约方式:电话预约 85700180 或安海医院公众号预约

健康问答

“阳过”不等于“阳康”

读者问:“阳过”后不就是“阳康”了吗?为何我还是觉得入睡困难、失眠,该怎么办呢?

晋江市中医院康复医学科洪荣凯医师回答:部分患者新冠后,可能出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状。对失眠问题的建议:一、调整生活习惯,有规律地入睡和起床,有吸烟的患者应尽可能减少尼古丁(例如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入。试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备。二、改善睡眠环境,确保所处的环境没有让你分心的事物,如过强的光线或噪音;尝试帮助入睡的放松技巧,例如冥想、正念减压疗法、意念或沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽和音乐等。三、自我心理、情绪调整。稳定情绪保持顺其自然的心态。建立睡得着就睡,“躺下就是休息”的心态。放松大脑避免长时间处于紧张焦虑状态。必要时到医院就诊,可按压“安眠穴”,运用浅针疗法治疗失眠、用中药泡洗等方法,在失眠的治疗中有不错的疗效。