

# 慢性鼻炎： 别直接用自来水洗鼻

初春乍暖还寒，气温仍在“打摆子”。遇到突然降温来不及添衣保暖，很多“老鼻炎”又开始鼻子发痒，喷嚏连连，鼻塞、流涕，坐卧不安。

你有没有想过慢性鼻炎到底是怎么回事？就是鼻子很不舒服？当然！怎么个不舒服？发痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、嗅觉减退……间歇、反复发作，纠缠不休。具体到常见的慢性单纯性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎和过敏性鼻炎又各有侧重：慢性单纯性鼻炎的特征是间歇性和反复性的鼻塞，鼻塞在白天轻，夜间重，活动后轻，安静休息时重；肥厚性鼻炎的鼻塞较重，为持续性，伴有嗅觉减退，闭塞性鼻音；过敏性鼻炎的鼻塞可轻可重，间歇性发作，伴有鼻痒、打喷嚏、流水清鼻涕。

听起来太复杂？广东药科大学附属第一医院耳鼻喉科主任姚良忠用一根橡皮筋打了个比方——其实，我们的鼻腔黏膜是可以收缩、舒张的，就好比一根橡皮筋。正常人的鼻腔黏膜功能收缩、舒张自如，就如完好的橡皮筋，不会出现功能的异常；慢性单纯性鼻炎和过敏性鼻炎就好像经过反复拉伸多次的橡皮筋，弹性比较差，拉长后回缩慢，并且可能回缩不到正常状态；而慢性肥厚性鼻炎就像是被拉长了没有弹性的橡皮筋，不能回缩。当鼻腔里的这根“橡皮筋”失常（黏膜慢性炎症）持续3个月以上或反复发作，慢性鼻炎就赖上你了。

“只要正确认识，坚持治疗，慢性鼻炎是可以治愈的。”姚良忠说，慢性鼻炎最基本的治疗是要去除发病的不良因素。一般对过敏性鼻炎、单纯性鼻炎以药物治疗为主，肥厚性鼻炎以物理治疗、手术治疗为主。

除了治疗，在日常的护理中，清洁鼻腔、减少鼻腔中的过敏原、病菌残留是必须的“功课”。但用什么水



来洗鼻子，可不是随随便便的。

“不要直接用水龙头的自来水去洗。”姚良忠解释说，一般自来水是用氯化物消毒的，合格的也仍含有少量的氯，对鼻腔的黏膜、纤毛有损伤。最好用无菌、消毒的水，有条件的用生理盐水或是生理海水（严格消毒过的海水），不然的话，将自来水煮开放凉，让氯尽量挥发掉再用来洗鼻腔也行。

另外，想通过跑步等体育锻炼来防治慢性鼻炎，姚良忠认为这一招慢性单纯性鼻炎患者可以试试，过敏性鼻炎患者就免了吧。因为他们的病因主要是过敏，做鼻腔的分泌物检测或抽血查找过敏原，对症下药更有效。

（据《广州日报》，有删节。原标题为《慢性鼻炎：你鼻腔里的“橡皮筋”坏啦》）

## 远离肩周炎 日常预防是关键

近段时间，随着天气变化加剧，一些老年人的肩膀又出现了久违的酸痛。新年期间长时间棋牌玩乐的中年人也出现这种状况，包括手机控、电脑控一族由于肩部的肌肉韧带长期紧张，也容易出现这种状态，其实，这是罹患肩周炎的一种表现。

肩周炎的全称是肩关节周围炎，中医认为该病由于肩部感受风、寒、湿邪及闪、挫、扭伤所致，又因患病后肩关节疼痛，活动受限，好像冻结了一样，所以称冻结肩、肩凝症，发病年龄大多在五十岁左右。

那么是什么原因导致肩周炎的呢？肩周炎目前确切的病因尚未完全明确，有研究认为可能是长期过度活动，姿势不良等所产生的慢性炎症；或外伤后肩部不正确的治疗导致肩周组织发生粘连；又或者是肩部急性挫伤、牵拉伤后因治疗不当等原因造成。

肩周炎发病的症状是：肩关节僵硬不灵活，局部疼痛，并有明显的压痛点，尤其是在夜间疼痛加剧。肩周炎一般多发生一侧，个别患者痛得夜间不能入睡。严重时连日常生活中的端碗吃饭、穿衣伸袖、大小便时解系腰带以及洗脸梳头都感到困难。

专家提醒，肩部受凉是肩周炎的常见原因，因此，在日常生活中注意防寒保暖，特别是避免肩部受凉，对于预防肩周炎十分重要。其次，经常伏案、双肩经常处于外展工作的人群是肩周炎的高发人群，因此，这类人群应注意调整姿势，避免长期的不良姿势造成慢性劳损和累积性损伤。市民平日要加强功能锻炼，肩周炎的锻炼非常关键，要注重关节的运动，可经常打太极拳、太极剑门球，或在家里进行双臂悬吊，使用拉力器、哑铃以及双手摆动等运动，但要注意运动量，以免造成肩关节及其周围软组织的损伤。对于已经发生肩周炎的患者，除了要积极治疗患侧外，还应同时预防健侧发病。（据《揭阳日报》）

# 七旬老人腰疼一个月 原是肿瘤转移所致 肿瘤转移 我们还可以做些什么？

去年12月，到海南过冬的徐大爷挺闹心，一直腰痛。他估摸着，可能是不小心扭到腰或者是腰肌劳损，就买了活络油和膏药贴回家用。“刚开始还有点作用，没几天疼痛又继续了。”徐大爷赶紧到医院做了腰部检查。医生根据徐大爷描述的情况要求进一步检查做磁共振。结果表明：腰椎处有肿瘤转移。之后又做全身检查后，医生发现徐大爷左肺长了一个肿块，通过穿刺做活检病理，确诊为肺癌。没想到一个月来折腾徐大爷腰痛的，竟是肺癌骨转移。

听到这一结果可把徐大爷吓坏了。“一把年纪了，动刀手术实在折腾不起。”徐大爷的家属对此很是头疼。经多方打听，“听说现在有一种高端的肿瘤治疗设备——射波刀，据说治疗过程无创、无痛、无出血，且精确度高，身体还不会出现什么大的反应。”徐大爷家属为此查阅了一些射波刀肿瘤治疗相关的资料，特地从琼海赶到海口187肿瘤医院求医。

“对于肿瘤患者而言，肿瘤一旦出现转移，更应积极配合医生进行治疗，对于孤立性骨转移灶，在肺部病灶可以通过直线加速器与射波刀结合治疗的方法，有效地控制和稳定病情，可给予大剂量、小范围的精准放射治疗，起到缓解疼痛并杀灭癌细胞、控制病灶发展的作用。射波刀的计划治疗系统可以通过计算机辅助剂量设计和调节矩阵的大小，使病灶内的放射剂量分布更加均匀，对病灶周围组织损伤减少到最低，明显改善疗效。”187肿瘤医院专家陈显钊主任说。

2017年1月初，徐大爷接受了第一次射波刀立体定向放疗治疗。“就在治疗室这么躺一会，治疗就完成了，也不用住院。”徐大爷说，接下来他又按医生的治疗方案接受了几次射波刀治疗，疼痛的状况日渐好转，未觉明显的不适。

“随着放疗技术的不断发展，以射波刀手术机器人为代表的高端放疗设备将肿瘤变不治为可治，这样的治疗手段也可以有效延长病人生存期并改善生活质量。”陈显钊主任表示。



患者在187肿瘤医院医护人员的指导下，准备接受射波刀治疗。

### 相关链接

## 什么是肿瘤转移

肿瘤是威胁人类健康的头号疾病，得了肿瘤并不可怕，但棘手的是肿瘤转移。肿瘤转移指恶性肿瘤细胞脱离其原发部位，通过各种途径到达身体不同的组织器官继续增殖生长成同样性质肿瘤的过程。“比如徐大爷的肺癌，考虑为经血液传播转移到腰椎，产生肺癌骨转移的症状。”陈显钊主任说，导致肿瘤转移的因素很多，肿瘤组织的恶性程度越高，转移就发生得越早；患者身体情况差、免疫功能低也会增加肿瘤转移的几率。

肿瘤转移的发生不是随机的，好发于特定的器官，如肺癌易转移到肝、骨和脑，乳腺癌易转移到肺、骨和脑，结肠

癌易转移到肺和肝，前列腺癌易转移到骨，而脑肿瘤极少发生向其他器官的转移。

“正因为肿瘤会发生转移，有些患者是因为肿瘤转移部位出现了不舒服才来就诊，进而发现肿瘤的，像这位徐大爷就是因为出现骨转移的早期症状腰痛才来医院就诊。”陈显钊主任提醒市民，平时要注意养成健康的生活习惯，并定期进行体检，如有不适及时到医院进行检查，做到对疾病早预防，早发现，早治疗。

- 咨询热线：0898-65920352
- 预约挂号：400-6161-343
- 网址：www.ckonline.cn