

专家连线



患者鼻子出血如泉涌
该怎么办？

河南大学附属郑州颐和医院耳鼻喉科主任、主任医师 于圣立

鼻腔是血管分布非常丰富的地方，外界空气进出鼻腔，势必会冲击较薄的鼻腔黏膜。鼻腔黏膜一旦受到刺激，产生糜烂，就容易造成或轻或重的鼻出血。冬季空气干燥、寒冷，外界环境温度和湿度逐渐降低，人体鼻黏膜分泌的液体挥发较快，鼻子里的黏液、灰尘容易混合形成“鼻屎”，引起干涩、发痒等不适感；外界一些污染颗粒也容易被吸到鼻腔里边，对鼻腔黏膜产生不良刺激，所以起床洗脸、触摸鼻子甚至打个喷嚏等轻微活动，都可能引起鼻出血。

如何有效治疗

鼻出血是耳鼻喉科常见急症，有时病因复杂，出血部位不仅限于鼻中隔前下部的黏膜，还可能发生在嗅裂、鼻中隔后部、中下鼻道区域，出血部位较为隐匿并呈间歇性发作，无法及时明确定位。这时就急需迅速找出出血部位，快速、有效地终止出血。

既往治疗多采用前鼻镜下前、后鼻孔填塞凡士林纱条，气囊或气囊压迫等传统方法。此种方法可能会因鼻腔压力增大使出血暂时减轻或暂停，但易导致反复出血，并且多次填塞易引起耳部、鼻窦等诸多并发症发

生。这样不但患者痛苦，盲目性大，而且无法保证达到有效压迫出血点的效果。

手术可在门诊直接进行，术前内镜下清除鼻腔凝血块后，使用含0.1%肾上腺素和1%丁卡因棉片行鼻腔黏膜表面麻醉。术中治疗系统采用全数字化控制温度，全程温度控制在39~70摄氏度，温度可精确到0.05摄氏度，对组织损伤小、不烧伤黏膜，不破坏纤毛上皮。

出血点凝固止血后组织轻微水肿，配合鼻内镜提供良好的照明和清晰的视野，可有效发现

隐匿出血点，明确出血部位，能有目的地观察止血效果，同时可在检查中全面观察鼻腔变异情况，了解鼻腔、鼻窦、鼻咽部是否有肿瘤，必要时可同期采取手术治疗。这样做，患者损伤小、术后恢复快，治疗迅速、全面，可达到理想的止血效果。

对于老年或出血较多者，要注意有无失血性贫血、休克、心脏损害等情况并及时处理；对失血严重者，需要给予输血、输液、抗休克等治疗，必要时请相关科室协助诊治；对于鼻中隔偏曲者，可行鼻中隔偏曲矫正术。

如何有效预防

- 一、适量运动，增强体质。
- 二、养成良好的生活习惯，改掉抠鼻的不良习惯。
- 三、鼻腔分泌物较多时，可以用温盐水洗鼻，或用盐酸金霉素眼膏涂抹改善。
- 四、避免长时间吹空调，按时开窗通风，室内放盆水或使用空气加湿器，保持空气湿润。
- 五、自觉鼻腔干燥时使用盐水喷剂，保持鼻腔湿润。
- 六、每天保证饮水量，清淡饮食，多食水果蔬菜以补充维生素。
- 七、养成良好的排便习惯，以防大便干结。
- 八、减少诱因，高血压病患者应按时服用降压药。

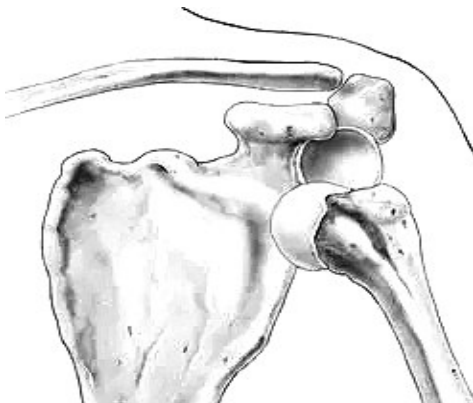
- 九、积极治疗各类鼻腔疾病，如鼻炎、鼻窦炎、鼻结核、鼻外伤、鼻中隔偏曲、鼻异物或鼻肿瘤等。

温馨提醒：患者频繁鼻出血，应到正规医院做个系统检查，以排除全身血液系统疾病及鼻腔、鼻窦、鼻咽部肿瘤！



本期医生简介

闫金才，供职于开封市鼓楼区南苑办事处丰收岗村卫生室，临床助理执业医师，从医23年，曾先后被评为“开封市优秀乡村医生”“开封市疾病预防控制先进个人”等；擅长中医内病外治(如顽痹)；治疗烧伤、褥疮、斑秃、鼻炎等效果显著。



开封市鼓楼区南苑办事处丰收岗村卫生室 闫金才

急性软组织扭伤是指四肢关节或躯干部位的软组织(如肌肉、肌腱、韧带、血管等)损伤，不包括骨折、脱臼、皮肉破损等情况。

急性软组织扭伤的主要临床表现为损伤部位疼痛肿胀和关节活动受限，多发于腰、踝、膝、肩、腕、肘、髌等部位，大部分由剧烈运动、负重持重时姿势不当或不慎跌仆、牵拉和过度扭转等原因引起某一部位的皮肉筋脉受损，导致经络不通，经气运行受阻，瘀血壅滞局部而成。

临床常碰到患者一扭伤后就马上涂抹红花油、活络油、驱风油，或对患侧进行搓揉按压甚至敲打等处理，此类行为均不可取！

踝关节在急性扭伤时，为什么会马上肿胀？这是因为其关节周围软组织受到关节的外力作用，挤压撕裂等引起关节周围毛细血管破裂出血，导致局部肿胀、疼痛，此时再用活血药物进行搓揉会加重毛细血管的出血，从而加重肿胀情况。

急性软组织扭伤的中医特色疗法

第一步：立即停止行走、运动等
医者应要求患者尽可能制动，佩戴护具，或者是用绷带、三角巾等布料加压包扎踝关节周围；亦可用数条宽胶布从足底向踝关节及足背部粘贴、固定踝关节，减少活动度。
若是外侧受伤，应使足部呈外翻的状态；如果是内侧受伤，应使足部呈内翻的状态，减少对肌肉或伤处的牵拉，从而减轻或避免加重损伤。

第二步：立即冷敷，减少局部出血及肿胀程度
在伤后局部肿胀尚未消失的24~72小时内，每一两小时冰敷一二十分钟，在冰块和患者皮肤之间最好垫上薄毛巾或者是衣物。冰袋应紧贴受伤的部位。

第三步：可用弹力绷带加压包扎，减轻水肿
绷带仅用来消除水肿，对于关节并没有保护作用，所以若需要踝关节承重，则要用支具支撑。

第四步：经前面处理后，第三天即可涂抹速效止痛酊
组成：三七30克，川芎30克，红花30克，栀子30克，元胡30克，当归20克，鸡血藤30克，伸筋草20克，乳香20克，没药20克，95%酒精3000毫升。
制法：密封浸泡7天后备用。
功效：活血化瘀，消肿止痛。
适应证：软组织损伤，骨折及关节脱位早期；爱运动者练功前后使用，可防劳损。
用法：将速效止痛酊适量外擦患处，亦可配合按摩手法，有伤口者不能用。

第五步：恢复期后做功能锻炼，防止再次发生
有过一次损伤的患者尽量穿高帮鞋以保护踝关节，不做剧烈运动。

实践证明，应用中药速效止痛酊止痛是治疗急性软组织损伤和颈肩腰腿痛的理想方法。其优点是局部用药，药物直入病灶，病灶周围药物浓度高。

急性软组织扭伤疼痛是由局部气血瘀滞引起，正所谓“通者不痛，痛者不通”，正好本药具有通经活络、祛瘀止痛之功能，因此应用中疗法可达到药到病除之目的。

另外，本药使用方便，无毒副作用，值得在所有基层卫生室推广使用。

欢迎您在本栏目分享您的临床技术、经验、用药方法，甚至“绝招儿”。文章只讲实招儿无须理论，一定要真实有效。请写清楚您的地址及联系方式。欢迎踊跃参与，积极投稿。
投稿邮箱：343200130@qq.com
联系电话：(0371)85967338

征 稿

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助，本版对内容进行调整，设置了《专家连线》《实用方》《误诊误治》《经验之谈》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注，并提供稿件或建议。

稿件要求：尽量原创，言之有物，具体可行；1000字以内；可以用小故事开头，以增加趣味性。
联系人：杨小沛
电话：(0371)85967338
投稿邮箱：343200130@qq.com
邮政编码：450000
地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生计生委8楼医药卫生报社编辑部

经验之谈

中医药治疗健忘症案例偶拾

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所 胡佑志



病例：赖某，男，68岁。1年多以来，赖某说话偶尔前后不接，有时甚至无法分辨自己是否洗脸，记忆力日渐衰退，伴头晕乏力、腰酸背痛、畏寒、胸闷，夜间更是无法入眠。

诊见：食欲不振，面色不华，且无表情，精神恍惚，大便略不成形，小便清长，舌淡红，苔腻，脉滑沉。

辨证：肾阳不足兼痰湿。

处方：党参、茯苓、补骨脂、石菖蒲

各12克，白术、当归、远志、山茱萸、仙茅、淫羊藿、白芷各8克，生黄芪、山药各15克，炙甘草6克，木香5克，法半夏7克。水煎，分3次服用，每日1剂，连服7剂。

二诊：患者服药后自觉记忆力略有好转，疲劳减轻，精神好转，大便成形，舌淡红，苔略腻，脉滑沉。上方去补骨脂加酸枣仁、丹参各15克。水煎，继续服药14剂。

三诊：患者自述记忆力有所好转，能知道自己是否已经洗脸，精神明显改善，胃口好转，二便调，舌淡红，苔薄白，脉略沉。上方去白芷，继续服用14剂。

赖某遵上方服用6个月，记忆力明显增强，说话不再前后不接，能记住自己是否已经洗脸。赖某痊愈。笔者随访1年，未见复发。

按：赖某因机体摄养不当，劳伤心脾，导致心脾气血耗伤，心血不足，出现心悸、记忆力减退、失眠等症。上方能养心健脾，使气血得健、脑髓得养。全方共奏健心脾、补气血之功效，脑髓充盈，心脑有所养，则记忆力恢复。

新年临近 当心“年关焦虑症”

本报记者 杨 须 通讯员 席 娜

新年的脚步越来越接近，因过年而引发的心理问题日益增多。近日，医院门诊的接诊量有所增长，其中不少是“年关焦虑症”患者。

刘先生是郑州市某机关的工作人员。一到年关，他就觉得不胜其烦——不仅要应对源源不断的上级检查和考评等“年关应酬”，还得写单位总结、学习总结、个人年度工作总结等。这让刘先生疲惫不堪，一到年关，他心里就有种恐惧感。

65岁的王老太太向医生讲述了自己的恐慌：每年这个时候，她都会感到心神不宁、心慌气短。开始，她还以为是心脏病又犯了，但医生检查后没有发现什么问题。后来询问了心理医生，王老太太才知道，她是因为每到年关都盼望远在外地的孩子回家过年，但又很怕孩子说

临时有事回不来，所以每到这个时候就坐立不安、焦虑难过。

郑州市第八人民医院心理专家杨勇超说：“烦躁、焦虑、疲惫、易发脾气等心理症状，有的还有心慌、失眠等身体症状，都是‘年关焦虑症’的表现。”

年关时，面对种种压力及繁忙的事务，难以适应而产生的心理失衡状态就叫“年关焦虑症”。人的一生当中有很多重要时期或者时刻，具有非常特殊的意义，会让人在心理上有所期待。但是，人们越是对某件事或某个状态产生浓厚的兴趣，越容易在那个时刻来临之前产生焦虑。有些人会很快调整过来，也有些人因过于期待，从而产生恐慌、焦虑情绪。

那么，“年关焦虑症”如

何缓解呢？杨勇超提醒大家，自我心态调节是防病的关键。

一、列一个年终工作计划表，按轻重缓急原则，一件一件去做，尽量避免年终因事情多、杂乱无章而加重自己的心理压力。

二、不要过高要求自己。应该把目标和要求定在自己能力范围之内，凡事只要自己尽力就行。

三、学会为自己喝彩，多给自己鼓气，多分析和看到自己的优势，同时客观分析

现状，制定出来年的计划，为自己鼓劲。

四、及时宣泄不愉快的心情，要学会倾诉。通过与朋友交流、寻求专业的帮助以及心理指导等方法，使自己尽快得到恢复。

五、转移自己的注意力，走出家门去购置年货，在购物中体验生活的快乐；也可以适当娱乐，给自己一些奖励，比如爬山、打球、唱歌、打牌等。

六、保证充足的睡眠，尽量保持有规律的生活。



协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线：(0371) 68953120