

关注

呵护小鼻子 守护大健康

鼻部健康是人体健康的“晴雨表”，鼻腔作为呼吸系统的门户，是空气净化化的第一道防线，也是多种疾病发生的“源头”。

每年4月的第二个星期六是“全国爱鼻日”。今年的主题是“鼻腔健康、呼吸未来”，旨在提升公众对鼻部健康的关注，普及鼻腔疾病防治知识，倡导科学护鼻理念。

鼻腔有哪些功能？如何正确呵护鼻腔？近日，记者采访了贵阳市第一人民医院耳鼻喉科副主任医师熊欣璐，从多个视角解读鼻腔健康的潜在风险与防护之道。

方寸之地是健康“守护要塞”

“在人体精妙的结构中，鼻部虽看似小巧，实则宛如一座功能完备的‘健康堡垒’，承载着呼吸、嗅觉、免疫等诸多关键功能。”贵阳市第一人民医院耳鼻喉科副主任医师熊欣璐介绍，一个成年人鼻腔里的黏膜面积约120平方厘米至150平方厘米，这方寸之地，却对人体健康有着不可忽视的影响。

首先，通气功能作为鼻腔的基础生理功能，其重要性不言而喻。它就像一条畅通的“空气通道”，确保空气能够顺畅地进出肺部，为身体各个器官源源不断地输送充足的氧气，维持正常的生理代谢。一旦通气功能受阻，人体就会出现呼吸不畅、缺氧等不适症状，长期如此还可能引发一系列健康问题。

其次，鼻腔还有空气过滤与净化功能，特别是鼻腔里面的鼻毛就像一道天然屏障，能够阻挡 $>10\mu\text{m}$ 的颗粒物，比如花粉、灰尘等，防止它们进入鼻腔深处。而对于一些 $2-10\mu\text{m}$ 的颗粒，包括PM2.5、病原体等，鼻腔内的黏液和纤毛系统会发挥重要作用，黏液会吸附这些微小颗粒，将它们运至鼻咽部予以清除。同时，鼻腔分泌物中还含有分泌型免疫球蛋白IgA，可以中和病毒，如流感病毒、鼻病毒等，为身体健康保驾护航。

此外，鼻腔的加温加湿功能同样重要。鼻腔内鼻甲黏膜血管十分发达，能够在0.25秒内将吸入的空气加热至 $32-34^{\circ}\text{C}$ （外界 0°C 时）；鼻腔内杯状细胞每日会分泌约500到1000ml黏液，使吸入空气的湿度达到95%以上。经过这些处理，吸入的空气变得温暖湿润，能够更好地保护下呼吸道纤毛功能，减少呼吸道疾病的发生。

熊医生介绍，鼻腔在嗅觉、声共振、语言功能以及反射性保护等方面也发挥着关键作用。鼻腔顶部嗅区黏膜内的嗅细胞宛如一群敏锐的“气味探测器”，能够识别1万种气味分子。由于80%的味觉依赖嗅觉，当鼻腔出现鼻塞时，人们常常会感觉“食不知味”，这一现象清晰地展现了嗅觉对味觉的重要影响。在声共振与语言功能方面，鼻腔构成了发音的“鼻共鸣腔”，若鼻腔的共鸣功能出现问题，就可能影响语音的清晰度和美感。另外，鼻

鼻炎危害知多少？

影响颜值

炎症会导致鼻内黏膜充血，鼻道变窄，呼吸不畅，只能靠嘴呼吸。长时间口呼吸，可能会下巴后缩、嘴唇变厚，影响面部发育致鼻塞，长时间鼻不通。

影响学习、工作效率

长时间呼吸不畅，会让大脑缺氧、记忆力下降，影响睡眠质量，降低第二天的学习和工作效率。

诱发其他疾病

鼻部问题如果长时间不重视，可能会引起鼻窦炎、中耳炎、咽喉炎等。

腔具备反射性保护功能，例如喷嚏反射等。当鼻腔受到异物刺激时，会迅速做出反应，通过打喷嚏将异物清除出去，避免其对鼻腔造成进一步伤害。

春季小心过敏性鼻炎

春季是过敏性鼻炎高发期，鼻塞、鼻痒、喷嚏不断……这些症状不仅影响患者的生活质量，还可能诱发哮喘等更严重的疾病。

家住观山湖区的张女士，过去3年每到春季，她和7岁的儿子小林便会出现鼻塞、流涕等症状。起初她以为是普通感冒，吃了感冒药也不管用。小林还因长期鼻塞出现睡眠障碍和“腺样体面容”，母子俩到医院就诊，经检测均被确诊为花粉过敏性鼻炎。

最新流行病学调查结果显示，我国成人过敏性鼻炎患病率达19%，儿童达22%，且呈逐年上升趋势。

熊医生说，随着季节交替，过敏性鼻炎患者数量有所增多，而过敏性鼻炎，也就是人们常说的过敏性鼻炎，按过敏原的种类可分为季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎。

季节性过敏性鼻炎症状发作呈季

节性，常见过敏原为花粉、真菌等季节性吸入过敏原。每到花粉传播的高峰期，不少患者就会出现不适症状。而常年性过敏性鼻炎的症状发作呈常年性，常见的过敏原为尘螨、蟑螂、动物皮屑等。这些过敏原在日常生活中较为常见，患者可能长期受到困扰。

“环境控制是过敏性鼻炎防治策略中的一个重要组成部分，许多过敏原在环境中无法完全避免，因此，我们应更加关注可改变的环境或患者长期居住的环境，以尘螨过敏为例，建议采取控制湿度、热处理或冷冻杀灭尘螨等措施综合防控；对花粉过敏者，在空气中花粉浓度较高的季节进行户外活动时，最好避开致敏花粉播散的高峰期，或者使用防护口罩、防护眼镜、鼻腔过滤器等减少致敏花粉吸入鼻腔或与黏膜接触，从而缓解鼻、眼过敏症状。”熊医生说。

此外，对于过敏性鼻炎的治疗，国家临床指南有非常明确的药物推荐。如果进行了过敏原回避仍然有症状，或者无法进行过敏原回避的患者，推荐使用以下四类一线

用药，包括鼻喷激素、口服2代抗组胺药、鼻喷抗组胺药、抗白三烯药。若药物疗效不佳，可采取通过阻断支配鼻腔的自主神经，降低鼻黏膜敏感性和减少腺体分泌的外科手术方式改善症状。此外，中医中药治疗，鼻腔盐水冲洗等，都能缓解变应性鼻炎症状。

从四个方面正确护鼻

“在生活中许多看似无关紧要的小习惯，例如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕、随意拔鼻毛等，都可能影响健康。”熊医生说，频繁挖鼻孔是一个常见却危害极大的坏习惯。许多人习惯用手指挖鼻孔，殊不知指甲很容易划伤鼻腔黏膜，导致反复鼻出血。同时，这种行为还会破坏鼻前庭皮肤屏障，引发感染，如鼻疖、鼻前庭炎等。正确做法是使用生理盐水喷雾或鼻用软膏软化痂皮后，用棉签轻柔清理。另一个误区是认为“鼻毛越少越干净”。事实上，鼻毛具有重要的空气过滤功能，能有效阻挡灰尘、花粉等颗粒物进入鼻腔深处。仅修剪伸出前鼻孔的鼻毛即可，以保留鼻毛的防御功能。

那么，有哪些安全有效的护鼻措施呢？熊医生建议，守护好呼吸之门应做到以下几点：

1. 日常清洁不可少。鼻腔内部容易积聚灰尘、细菌和其他微粒，因此定期清洁至关重要。可以使用温和的生理盐水进行鼻腔冲洗，这有助于清除鼻腔内的污垢和多余的黏液，保持鼻腔的通畅和湿润。
2. 远离有害物质。尽量避免长时间暴露在有害的化学物质、烟尘或强烈的气味中。这些物质不仅可能刺激鼻腔黏膜，还可能对呼吸系统造成长期损害。如果无法避免，记得佩戴口罩，为鼻子提供一层额外的保护。
3. 改掉不良习惯。挖鼻孔、用力擤鼻子等不良习惯可能会损伤鼻腔黏膜，增加感染的风险。为了鼻子的健康，请尽量克制这些冲动，改用更温和的方式来处理鼻腔的不适。
4. 正确的擤鼻涕方法。用手指按压一个鼻孔，从另一边把鼻涕擤出来，然后用同样的方法擤另一个鼻孔。

熊医生呼吁大众重视鼻腔健康，从日常细节做起，摒弃不良习惯，掌握科学的护鼻方法，守护好呼吸之门。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

贵阳市二医(金阳医院)胸痛中心——通过第二批次国家胸痛中心(标准版)再认证

本报讯 近日，贵阳市二医(金阳医院)胸痛中心正式通过2024年第二批次国家胸痛中心(标准版)再认证，标志着该院急性胸痛救治体系的管理水平、技术能力及服务质量再次获得国家权威认可。

据悉，此次认证是该院继2021年首次获评后，第二次通过急性胸痛救治最高水平的国家级评审，这既是对胸痛中心团队多年努力的肯定，也彰显了医院在心血管急危重症救治领域的领先地位。

近年来，市二医(金阳医院)胸痛中心始终以“时间就是心肌，时间就是生命”为准则，通过优化绿色通道流程、强化多学科协作、规范诊疗路径，实现了从院前急救到

院内救治的无缝衔接。中心年急诊PCI手术量逐年增长，D2B时间(患者入院至球囊扩张时间)稳定控制达标。

据介绍，胸痛中心依托医院综合实力，积极构建区域协同救治体系，与周边数十家基层医院、社区卫生服务中心等医疗机构建立医联体，开展胸痛患者转诊合作，服务范围覆盖三县一市。此外，中心通过开展远程会诊及培训，提高医联体单位胸痛患者诊疗能力，缩短胸痛患者转诊时间；多次举办胸痛救治公众教育及义诊活动，普及心肺复苏技能及胸痛识别知识，提高本地区胸痛患者的早期就诊率，使救治效率与患者满意度双提升。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵州省前列腺疾病诊治新进展论坛在贵安新区举办

本报讯 4月13日，贵州省前列腺疾病诊治新进展论坛在中山大学附属第一医院贵州医院(贵州医科大学附属医院贵安院区)举办，全省各市州医疗单位的100余名男科及泌尿外科领域医务人员齐聚一堂，共话学科发展。

本次论坛分为手术演示及学术交流两个环节。在手术演示环节中，中山一院贵州医院(贵阳附院贵安院区)党委书记、院长孙晋宙为一名72岁前列腺增生患者实施前列腺增生热蒸汽消融术。该手术以微创为特点，手术时间短的“微创”优势，引发与会者高度关注。

学术交流环节，中山大学附属第一医院邓春华教授、华中科技大学

同济医学院附属同济医院刘继红教授、贵州省人民医院胡建新教授、贵州医科大学附属医院李彦锋教授等专家进行了专题授课。内容涵盖前列腺疾病新理念、慢性前列腺炎与性功能障碍、前列腺癌最新指南、内镜技术应用、电生理技术等，介入超声止血材料等热点问题，兼具理论深度与实践指导性，为基层医生提供了宝贵的临床经验与科研思路。

参会学员纷纷表示，此次活动内容全面、丰富多彩，专家授课内容详实，既拓宽了临床思维，又为基层工作提供了切实可行的解决方案。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

解惑

眼科专家提醒：小心六个白内障诊治误区

“没想到我的眼睛还能有复明的一天；没想到足不出省还能让全球排名前列的眼科专家为我治疗……”近日，70多岁的市民刘凯用了两个“没想到”表达了自己的激动之情。而他口中的全国著名眼科专家就是陈伟蓉教授。

陈伟蓉教授是广州中山眼科医院原副院长，现任广东省医学会眼科分会主任委员、中华医学会眼科分会白内障学组副组长、中山大学中山眼科中心教授、主任医师、博士生导师。她大力推动儿童青少年近视防控和白内障防治工作，在贵州完成了上千例疑难白内障手术。

陈教授在贵州接诊时发现，很多患者对白内障的认识不够，存在一些误区。

误区一 年龄大了都会得白内障。陈教授说，作为全球首位致盲性眼病，白内障的发病率在60岁以上人群中高达70%以上。许多人对白内障存在误解，认为“年龄大了都会得”“只能等成熟了做手术”。实际上，通过科学预防，可以显著延缓其发生发展。

误区二 白内障仅是视力模糊。白内障不仅导致视力下降，还会引发眩光、复视、色觉异常等症状，甚至影响患者的心理健康(如情绪波动、抑郁风险增加)和大脑功能。研究表明，白内障患者术后大脑功能可恢复，情感平衡中枢得到改善。

误区三 手术风险高且易感染。现代白内障手术(如超声乳化联合人工晶体植入)已实现微创化，切口仅2.2毫米，表面麻醉即可完成，无须住院。

误区四 等失明后再手

术。白内障应早诊早治，避免白内障诱发青光眼、葡萄膜炎等并发症。即使视力未明显下降，若晶状体混浊已影响生活质量，也需及时手术。

误区五 人工晶体无法自然变焦。新一代连续视程人工晶体可提供远、中、近全程视力，满足患者多样化需求。医生会根据患者眼部条件和生活需求个性化选择晶体类型。

误区六 眼贴、保健品能治愈白内障。目前尚无药物能逆转晶状体混浊，手术是唯一根治方式。

陈教授提醒，紫外线(尤其UVA/UVB)是导致白内障的最危险因素之一，长期暴露可使发病风险增加3倍以上。尤其在贵州这样的高原地区，在阳光下戴墨镜是很有必要的。

此外，糖尿病、高血压等疾病会影响晶状体代谢。糖尿病患者发生白内障的风险是普通人的2到5倍，且发病年龄更早。控制慢性基础病也是预防手段之一。另外，吸烟者白内障风险较非吸烟者高60%，烟草中的镉、钒化合物等可直接损伤晶状体上皮细胞。

陈教授建议，50岁以上人群应每年进行1次裂隙灯检查，若发现早期白内障，可通过使用吡诺克辛钠滴眼液等药物延缓进展，必要时择期手术。“大部分老年性白内障与衰老密切相关，但绝非不可预防。通过防晒护眼、控制慢病、科学膳食、远离烟害等综合措施，我们完全能够推迟其发生，甚至避免严重视力损害。”陈教授说。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

保健

用“211”口诀科学减肥

每到春季，“减肥”话题热度不减，在追求健康美丽的路上如何做到科学减肥不踩坑？贵州省疾病预防控制中心慢性病健康管理中心专家徐莉娜为您解答。

徐莉娜表示，减肥不是一蹴而就的事情，需要我们养成良好的生活习惯，并坚持下去。养成良好饮食习惯、细嚼慢咽、避免暴饮暴食、定时定量进餐。

误区一，过度节食。有的人每日摄入极低热量食物，甚至一天仅吃一顿。

这种做法短期内体重可能下降，但长此以往会使身体基础代谢率降低。身体进入“饥荒模式”，一旦恢复正常饮食体重极易反弹，还可能引发营养不良、贫血、月经紊乱等问题。

还有很多女性长期不吃碳水化合物也就是主食。但研究发现，与碳水化合物供能占55%的人相比，碳水供能占38%的人，糖尿病风险增加20%。因此，不吃主食会引起低密度脂蛋白(胆固醇)的水平升高，从而增加2倍心血管疾病风险。

误区二，滥用减肥药。市场上部分减肥药成分不明，可能含有有害身体的物质，如曾被禁用的西布曲明会影响心脏功能。徐莉娜说，科学而合理的饮食是达到长期管理体重的关键。与其相信药物，不如相信习惯可以改变一切。

怎样科学减肥，徐莉娜分享了一个简单易记的“211”口诀：每餐保证有2份绿叶蔬菜、1份优质蛋白(尽量选择杂粮

粮)、1份优质蛋白(以鱼禽优先)。建议使用三格膳食餐盘，根据主食25%、蛋白质25%、果蔬50%搭配，再做到食物新鲜、少加工、多样化即可。此外，要减少食用油炸食品、高糖饮料、加工食品。食材的选择上，早餐可选择燕麦牛肉面，加些蔬菜，再喝一份牛奶；午餐要有适量瘦肉、蔬菜和主食，主食可选择糙米饭等全谷物；晚餐可多吃蔬菜，搭配一些鱼禽和豆制品及适量杂粮。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

贵州省医疗保障局——

多举措完善生育医疗保障制度

本报讯 记者从贵州省医疗保障局获悉，近年来，贵州医保积极作为，不断完善生育医疗保障制度政策，通过一系列有力举措全方位加强生育支持，为生育家庭筑牢健康保障网。

在保障灵活就业人员生育保险权益方面，贵州医保在不另行征收生育保险费的基础上，将全省灵活就业人员纳入生育保险保障范围，确保其享受生育保险和生育津贴(生育补助金)待遇。在贵州省参加职工医保连续缴费满12个月的灵活就业女职工分娩后，可以享受超过人均6000元的生育补助金。据统计，2024年全省灵活就业女职工领取生育补

助金1184人次、720万元。

产前检查待遇显著提升。自2023年10月起，全省参保女职工产前检查待遇从原来的500—800元不等提高到1200元，叠加职工普通门诊统筹，产前检查最高可报销3200元。同时，新增城乡居民产前检查待遇，参保人员怀孕后可享受600元产前检查待遇，叠加普通门诊统筹最高可报销1100—1200元。政策实施后，全省居民累计已有213万人次享受产前检查待遇，基金支付达1.38亿元。

生殖健康服务保障持续优化。2021年，我省将无痛人流纳入医保基金支付范围；2024年，又将“取卵术”等12项辅

助生殖类医疗服务项目纳入医保基金支付范围。目前，全省参保人累计已有1.15万人次享受辅助生殖报销，基金支付1248万元。为支持人力资源流动，我省明确省内参保关系转移接续政策，参保人在变换参保地或转换参保身份时，待遇由转入地支付，确保待遇有效衔接，避免出现断档、落空的情况。在人文关怀方面，从2020年起，对于新生儿出生后死亡的特殊情况，监护人在其出生之日起90日内，可用出生医学证明等作为依据为其参保缴费，并按规定追溯报销自出生至死亡前的医疗费用。经办服务不断优化。实现与卫生健

康部门的新生儿数据线上共享，推动落地参保，参保人可通过手机端便捷办理参保登记、变更登记、个人账户家庭共济等手续。2024年，全省当年出生并参保新生儿达36万人。通过经办服务下沉到医疗机构以及开通线上办理等方式，参保人可便捷办理生育登记等手续，享受直接结算服务。

下一步，我省将继续深入推进各项惠民政策落实和医保服务优化，持续健全完善生育保障制度，强化生育保险支持保障功能，助力全省加快建设生育友好型社会。(贵阳日报融媒体中心记者 常青)