

关注爱鼻日 学会爱鼻子

唐若雯

今年4月8日是“全国爱鼻日”。为了让广大读者朋友更好地爱护鼻子，第二军医大学附属长征医院耳鼻咽喉头颈外科的专家总结了几个常见误区——

误区一：头痛跟鼻子无关

不少头痛的患者到医院检查都查不出毛病，做了头颅CT才知道是鼻窦炎引起的。刘环海主任介绍，鼻源性头痛最常见的原因是鼻窦炎。很多患者首先表现为头痛、头晕或面部胀痛或闷痛，甚至始终只有头痛，没有典型的鼻塞、流涕、耳闷等症状。

误区二：小鼻炎和眼、耳、咽喉等大病无关

人的五官七窍都相通，鼻疾病延误治疗会引起其他器官疾病，如慢性鼻-鼻窦炎、过敏性鼻炎常常引起支气管哮喘、中耳炎、鼾症、

眼疾病、过敏性鼻炎等，所以对鼻疾病不可忽视，一定要早防早治。

误区三：打呼噜因为睡得香

不少人认为躺倒就睡、睡时打鼾是睡得好的表现。刘环海主任指出，如果打鼾过程中出现呼吸暂停现象要警惕可能患上睡眠呼吸暂停综合征了。而儿童打鼾还可能影响智力发育、生长迟缓以及其他神经系统。此外，心脑血管疾病患者可能会睡眠猝死，所以打呼噜应早诊早治。

误区四：慢性鼻-鼻窦炎治不好

绝大部分鼻窦炎患者按现有国际国内治疗指南就能治好，但还有一种嗜酸性粒细胞增高的慢性鼻窦炎很容易复发。刘环海主任正承担2项国家自然科学基金和一项研究型医师项目，努力攻克这个世界难题。

误区五：鼻整形美容找整形科医师

鼻整形美容找整形科医师没错，但整形科和鼻科医生一起手术效果会更好，因为鼻科医生不仅关注外形美更了解关注鼻解剖生理功能。鼻科与整形科合作能取得良好的效果。

误区六：鼻子得了癌症就是绝症了

鼻腔、鼻窦及鼻咽部的癌症并不少见。鼻咽癌是头颈部最高发的癌症，其次是上颌窦癌。鼻癌不易早期不易发现，中晚期鼻癌尽管疗效有所下降，但并不是无法治疗的绝症。

爱鼻日科普活动

即日起至4月8日，长征医院耳鼻咽喉头颈外科在门诊五楼开展“爱鼻日”鼻疾病科普咨询公益活动，欢迎市民参加。

专家简介

刘环海

长征医院耳鼻咽喉头颈外科主任、学科带头人。上海市医学会耳鼻咽喉头颈外科学会常委兼秘书长；全军耳鼻咽喉头颈外科学会委员；中国研究型医院学会委员；中国内镜学会耳鼻咽喉科专委会委员；中国医学装备协会耳鼻咽喉头颈专委会委员；中国耳鼻咽喉科国际文摘杂志编委；中国耳鼻咽喉颅底外科等杂志编委。

长期从事鼻颅底外科临床及基础研究、慢性鼻-鼻窦炎及嗅觉障碍的临床与基础研究。专攻慢性鼻炎、慢性鼻窦炎诊疗、鼻颅面部创伤及整形、分泌性中耳炎咽鼓管功能障碍诊疗。

吴建

长征医院耳鼻咽喉头颈外科教授、主任医师、博士生导师。擅长鼻腔、鼻窦及鼻颅颅底相关疾病的显微及内镜微创外科手术。

郎军添

医学博士，副教授、副主任医师。现任第二军医大学长征医院副主任。擅长鼻-鼻窦炎、喉癌、甲状腺癌的个体化诊治。

如何远离颈肩腰腿痛

新民健康邀石氏伤科传人现场宣教支招

叶雪菲

颈肩腰腿痛、骨关节炎、肩周炎、筋骨退变等骨伤科疾病如何应对才有效？是否可以不开刀？本周，新民健康特邀石氏伤科第四代传人石关桐主任医师以及王谦、黄洪等专家与读者面对面宣教答疑支招，解答骨伤困扰。

报名方式

- 1、热线:021-52921500
- 2、编辑短信：“骨科+姓名+联系方式”至15802153840

石氏伤科理论基础

石氏伤科始于清道光年间，是著名的中医骨伤科世家，倡导“十三科一理贯之”的整体观念，强调要根据患者当下的体质情况、正邪的关系来灵活用药。

石氏伤科特点

石氏伤科在治疗外伤筋骨、内伤气血及伤科杂症时，灵活应用治理方法，多种治疗方

法多管齐下。其手法讲究的是“稳、准、狠”，整个过程一气呵成。医生通过对患者的“比摸”，了解伤情，之后便运用“拨伸捺正、拽搦端提、按揉摇抖”的十二字手法，进行整体调治。

石氏伤科专家推荐

石关桐

曙光医院原骨伤科主任、主任医师，石氏伤科第四代传人，从事中医临床40余年。

王谦

师从全国名老中医、石氏伤科传人施祀教授，从事中医临床20年。

黄洪

师从石关桐教授，从事中医临床工作15年。

你在“失眠地图”上吗？五招帮你好睡眠！

高媛

最近发布的《2017年中国网民失眠地图》显示有近80%的受访对象曾有失眠经历。“失眠地图”里，上海、广州、长沙、北京、深圳几地失眠比例最高，很多人已无法睡满八小时甚至更少。对此，复旦大学附属中山医院老年病科副主任医师马慧表示，8小时的睡眠是通常所说的正常平均睡眠时间，但每个人所需时间随着年龄不同而不同。需要提醒的是，不是睡得越多越好，睡眠时间过长与睡眠不足一样，都可导致神疲体倦、认知功能下降等，所以更应注重睡眠质量而不是数量。

此外，失眠会给身体带来诸多隐患。她介绍，失眠会导致身体免疫力下降，对各种疾病抵抗力减弱；可引起记忆力减退、头疼，影响学习、工作、生活；经常失眠还可让人过早衰老，缩短寿命；儿童睡眠不足则影响身体发育。

对此，马慧提供了以下五招帮助失眠者“春”梦一场：

- 一、不要计较睡眠量。对睡眠量的要求是因人而异的，而且不同年龄的人也不一样，年龄愈小，睡眠量需要愈多，随着年龄的增长，睡眠会逐渐减少。
- 二、注意饮食习惯。晚餐不要吃得过饱，或空腹睡觉，这两种情况都会影响人的睡眠。临睡前，可吃些奶制品或喝一杯牛奶有助于睡眠。
- 三、放松自己。睡前应避免从事刺激性的工作和娱乐，也不要从事过分紧张的脑力活动。做些能松弛身心的活动，对尽快入睡无疑会有好处。
- 四、让床只发挥睡眠的功能，不要让床成为学习、工作的场所。
- 五、创造一个良好的睡眠环境。

公寓 | 复式 | 大平层 | 婚房 | 二手房 | 设计方案 | 在建工地 | 软装配饰 | 整体施工

【聚通】家装实景博览会

4月7-9日 周五-周日 9:00-18:00 暨第二十四届上海建材团购展

百家宜装潢建材交易中心 / 瑞金南路570号(近瞿溪路)

一次盛会 开启8大体验

- 体验1 设计师洽谈: 300组获奖设计师免费咨询
- 体验2 VR体验: 720度3DVR全景设计体验
- 体验3 DIY预算: 15秒家装预算立等查看
- 体验4 建材大促: 第二十四届上海建材团购展
- 体验5 软装选购: 精品软装定制 装修选送
- 体验6 智能场景: 八大智能化家居现场体验
- 体验7 工艺样板: 106项工艺规范 深度讲解
- 体验8 惊喜不断: 限时优惠送大礼 即抽即得 (详见现场海报)

10000m² 一站式实景家装城 3层体验馆

立即享 家装锦囊《家装服务指南》、《家装小百科》

签就送 设计费5折 (不限设计师级别)

限量送 2280元 市场价 派森五级过滤净水器

豪礼送 1999元 品牌2套时尚橱柜 (赠送灶具抽油烟机、手动榨汁机免费升级为电动榨汁机) (市价3960元)

免费短驳车接送 (两分钟车程)

地铁: 4号线鲁班路站3号口 (9:00-17:30特设地铁接驳车)

公交: 隧道二线、41、45、205、327、572、781路瑞金南路瞿溪路站

展务热线 / 400-920-0126 <http://www.jtzs.com/>