

打呼噜是一种普遍存在的睡眠现象,很多人对此不以为然。其实打呼噜是健康的大敌,由于打呼噜使睡眠呼吸反复暂停,造成大脑、血液严重缺氧,而诱发高血压等心脑血管疾病。耳鼻喉科专家指出,打呼噜多源于鼻息肉,鼻息肉则常伴发鼻窦炎。

不少打呼噜源于鼻息肉

从临床上来说,鼻息肉导致打呼噜的病例不在少数。只要通过鼻内镜检查,一般都会在患者鼻腔内发现数量大小不等的息肉组织,将呼吸道堵得严严实实,而这正是打呼噜的主要病因。据耳鼻喉科专家介绍,虽然导致打呼噜的原因很多,但大部分是鼻腔内息肉赘生物阻塞了气道引起的。只要摘除堵塞物并将呼吸道打通,打呼噜的现象就能消失。

打呼噜源于鼻息肉,鼻息肉常伴发鼻窦炎

小毛病不重视会带来大麻烦

鼻息肉常伴发鼻窦炎

鼻息肉是一种常见的鼻病,常发生于鼻腔的筛窦区、中鼻甲的游离缘及上颌窦口等处。鼻息肉外形很像瘤子,有的深红,有的淡红,半透明样。但组织细胞学检查证明,鼻息肉并不是真正肿瘤,多为慢性炎症刺激或变态反应所致的鼻腔或鼻窦黏膜发生高度水肿或肥厚。

患有鼻息肉的患者常伴有鼻窦炎,但诊断比较容易,一般通过鼻内窥镜检查,就能发现鼻腔的息肉组织,这些组织有的呈淡红色,有的呈灰白色半透明状物,外形平滑。

鼻息肉治疗有原则

鼻息肉是一种高发的耳鼻喉疾病,鼻息肉患者常会出现持续性鼻塞、嗅觉减退、闭塞性鼻音、睡眠时打鼾等症状。鼻息肉危害极大:容易阻塞鼻窦引流,可引起鼻窦炎;后鼻孔息肉可致呼气时鼻阻塞感,造成窒息;若阻塞咽鼓管咽口,还可引起耳鸣和听力减退。此外,由于鼻息肉经传统手术方法治疗后极易复发,因此使很多患者不得不反复进行手术,最终严重影响并刺激鼻腔组织和生理功能,在与慢性炎症交互作用下还有恶变的可能。

活动信息

耳鼻喉科专家提醒患者,如有鼻息肉相关症状,一定及时前往正规医院耳鼻喉科进行诊治,以免延误治疗时机。为此,新民健康特邀耳鼻喉科专家与鼻息肉、打呼噜、鼻窦炎患者面对面进行宣教答疑,每天限额30名。患者如有需要,可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关鼻息肉的医学健康科普知识:

- 1. 拨打新民健康咨询热线: 021-52921348
 - 2. 发送短信“鼻息肉鼻窦炎+姓名+联系方式”至 18017315556
- 报名截止时间:4月19日15:00

【特邀专家】

王金明 主任医师。从事耳鼻喉科临床工作30余年,积累了丰富的临床经验,尤其擅长中西医结合治疗耳聋耳鸣、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎、急性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、声带息肉、声带等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻咽喉学术会议及耳鼻咽喉医师培训班,在相关医学杂志期刊发表学术论文20余篇。



燕来文 耳鼻咽喉科主任、副主任医师。中华医学会会员,从事耳鼻喉科专业20余年,曾在国内发表论文10余篇。擅长治疗慢性咽炎、耳聋耳鸣、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻骨折复位、扁桃体摘除等疾病。

健康无小事,口腔健康关系到全身健康

——专家面对面讲座,50个免费名额等你拿

当今,口腔健康已成为体现生命质量高低的一个重要环节。有些人认为,年纪大了,缺几颗牙是正常的事。勉强还可以用另一侧咀嚼食物,不妨碍进食,不必担心,殊不知牙齿掉了不及时去检查,拖延着不处理,会加速其他牙齿的脱落。时间长了,处理起来就会变得非常困难。

牙齿脱落及时处理很重要

世界卫生组织(WHO)认为,口腔健康为全身健康之本,并把牙病列为仅次于心血管病、癌症之后应重点防治的第三大非传染性疾病。

牙齿缺失后咬合关系紊乱,会使移位的个别牙齿发生创伤,甚至会出现头疼、耳鸣、颌部疼痛等多种症状。等到了这个地步再去治疗,增加医疗费用不说,自己往往还要吃苦头,所以牙齿脱落千万不要“将就”。

一口健康的牙齿是一个人提高生活质量不可缺少的重要支柱。新民健康特邀知名种植

专家为广大读者进行免费牙健康讲座。仅限50个名额。

【专家介绍】

江中明 第二军医大学获博士学位,原长海医院副主任医师、副教授,发表学术论文20余篇,主持国家自然科学基金1项,主持上海市自然科学基金1项。



活动内容

- 1. 专家一对一免费讲座及支招;2. 享受爱牙大礼包一份(牙膏、便携式小药盒等多重礼品)

报名方式

- 1. 拨打新民健康工作室电话: 021-52921343;2. 编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至: 189 3022 4117
- 报名日期:4月14日—4月20日

颈肩腰腿痛,在春季如何应对

蔡骏

春季冷暖不定,颈椎病、腰椎病、骨关节炎等引起的颈肩腰腿痛极易反复发作。这一季节,该如何应对和预防颈肩腰腿痛呢?

对此,骨科专家廖东平主任指出,许多颈肩腰腿痛患者用过牵引、针灸、按摩、外敷等传统方法,但这些方法一般见效慢,往往只能暂时缓解症状,很难从根本上治愈疾病。手术治疗虽然适应症相对较多,但费用高、风险大,且会给患者带来巨大的创伤和痛苦。不少患者自此对治疗失去信心,结果导致症状加重,直至肌肉萎缩、瘫痪。

如何摆脱颈肩腰腿痛?在春季该如何正确应对?近期,新民健康工作室特邀廖东平、王来波等多位骨科权威专家为广大患者举办面对面免费宣教答疑活动,并将根据患者病情,有针对性地指导饮食、运动等要点。有需求的读者可以拨打新民健康工

【专家简介】



廖东平 主任医师,从事骨科临床工作30余年,具有丰富的医学理论知识和临床经验,发表过多篇学术论文并多次获奖。

作室热线 021-52921345 提前报名,或编辑短信“颈肩腰腿痛+姓名+电话”发送至 15221613486报名。

谷雨养生重在养肝祛湿

叶雪菲

4月20日是谷雨节气,是春天的最后一个节气。此时气温升高、降水增多,人体难免出现湿热之感。复旦大学附属中山医院青浦分院中医科徐秀君医生表示,从中医上讲,谷雨养生重在养肝祛湿。

谷雨节气中,肝肾处于衰弱状态,所以应注意加强对肝肾的保养。徐秀君医生介绍,在精神情志养生方面,要重视精神调养,应戒暴戒怒,更忌情怀忧郁,要做到心胸开阔,保持恬静的心态。听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,以防肝火萌动。

谷雨时节阳气渐长、阴气渐消,要早睡早起,不要过度出汗,以调养脏气。谷雨后天空气中的湿度逐渐加大,会让人体由内到外产生不适

反应。徐秀君解释,从中医养生的角度来说,如此潮湿的环境,湿邪容易侵入人体,造成胃口不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等情况,如若已经患有各类关节疾病,如风湿性关节炎,也容易在该节气诱发。

因此,谷雨养生要注意祛湿,具有良好祛湿效果的食物有:白扁豆、赤豆、薏仁、山药、荷叶、芡实、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等;养生祛湿食谱有:竹笋银耳汤、荷叶茯苓粥、薏米红豆粥、山药红枣粥等。同时,徐秀君提醒,要少食酸性食物和辛辣刺激的食物,可饮用红豆汤、酸梅汤以及绿茶,可防止体内积热。羊肉、狗肉以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品也不宜食用,以防邪热化火,诱发疮痈疖肿等疾病。

谷雨节气如何养生?

“新民健康周周讲”教你吃出健康

四月起,“新民健康大讲堂·新民健康周周讲”开讲啦!请来“大牌专家”巡走社区,为居民们健康加分。再也不用担心被游走小区的冒牌“砖”家骗了,也不会再对健康谣言信以为真了。由新民晚报社、上海市卫生计生委、上海市体育局共同主办的新民健康大讲堂,今年起将新推出“新民健康周周讲”,通过上海名医网视频直播,在全市16个区县街道(镇)给社区居民健康“上课”。下周四(4月21日)第三期“谷雨养生,吃出健康”专题科普讲座开讲,感兴趣的居民快来报名参加吧!

谷雨养生,吃出健康

4月20日将迎来谷雨节气,谷雨是春季的最后一个节气,降雨增多,空气中的湿度逐渐加大。谷雨要怎么养生?怎样吃出健康?下

周四“谷雨养生,吃出健康”专题科普讲座将请来“大牌专家”为居民解答热点问题,尤其对于网站或微信朋友圈所充斥的关于养生的各种“小道消息”,“大牌专家”将对此一一作出专业解答,并向居民传授正确的谷雨养生方法。此外,现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务。

相约星期四,聊聊健康事

据悉,每周四在社区举办的“新民健康周周讲”,因专家“粉丝”较多,现场参加活动需提前电话报名预约,名额有限。扫一扫微信也能参加报名。感兴趣的读者可添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员服务中心热线 021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

春季抗氧化食品之选

唐若雯

一提起抗氧化的饮食,很多人都会自然而然地想到红葡萄酒。春意正浓,不妨携三五好友,在家里或者咖啡厅里开一瓶红酒,享受春天里的悠闲时光。若想让品酒口感更加丰富,可尝试搭配风味多样的健康零食——加州巴旦木(曾称美国大杏仁)。

加州巴旦木搭配红葡萄酒相得益彰。其独特的口味及松脆的口感恰如其分地突出红葡萄酒的顺滑口感和醇厚风味,丰富品

酒体验。红葡萄酒和巴旦木都含有单宁,相互进行搭配,是抗氧化的绝佳组合。

研究显示,每28克巴旦木(量约为一把)含有的黄酮含量相当于半杯绿茶或西兰花的黄酮含量。巴旦木富含具备生物活性的抗氧化剂。巴旦木中也含有多酚类成分,它能与维生素E协同发挥抗氧化作用。这些研究证实巴旦木中多种营养素组合的抗氧化效果要高于单独食用维生素E或多酚类成分。

中科专利产品免费体验

凡60周岁以上的上海市民,即可申领免费体验价值690元中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊一瓶!(每天限前500名)

申领条件:

- 1、电话预约登记
- 2、按约前往
- 3、携本人身份证申领

(凭身份证领取中科牌体验产品,夫妻限1人)

预约电话: 021-62275509 预约时间: 即日起,一周内

中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊



不是所有虫草都叫“冬虫夏草”,全世界有507种虫草,中国就有130多种,那么多种虫草里面,只有一种被中国药典认可的虫草叫蝙蝠蛾被毛孢!才被称为冬虫夏草!随着野生冬虫夏草的原料越来越少,冬虫夏草的价格越来越高,现在的冬虫夏草已经成了不是普通老百姓能消费得起的奢侈品。南京中科经过长时间的科研努力,研制出中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊。本品每100g含粗多糖25g,腺苷60mg,具有增强免疫力的功能。

发明专利:
一种高效浓缩虫草菌丝体的工艺
专利号:ZL 2010 1 0017125.7



国食药监字[2011]第010678号
南京中科药业有限责任公司
本品不替代药物
不适宜人群:少年儿童