



流鼻血了怎么办？ 千万别用错误方法止血

1月18日 星期一 乐山市人民医院



罗文广为患者治疗

“医生，我现在高速路上。我流鼻血了，而且止不住。我把车停在了应急车道，麻烦你们来帮一下我。”1月18日15时，乐山市人民医院急诊科接到了一通出诊电话。出诊医护人员到达现场后发现，该患者的鼻部出血严重，在进行初步止血后，立即把他送往乐山市人民医院耳鼻喉科进行进一步治疗。

流鼻血，很多时候会被人认为是“火气旺”的表现，不会引起重视，这也导致人们忽视流鼻血的真正原因。

“其实鼻部出血的原因有很多。”乐山市人民医院耳鼻喉科主任罗文广告诉记者，导致冬季鼻部出血的原因之一是冬季空气十分干燥，鼻腔黏膜容易出血，有时候“挖鼻屎”，甚至用力打一个喷嚏都会导致鼻黏膜破损出血。原

因之二是，冬季不少人会炖一些“补药”吃，这些补药里面有一些扩血管和降低血小板功能的活性物质成分，使得鼻腔黏膜出血而且不易止血。此外，如鼻腔中有异物，且长期堵在鼻部而无法排出时则会引起鼻腔黏膜糜烂的现象，最终导致鼻部出血。但这种情况一般发生在儿童身上，多为单侧鼻部出血，也比较容易防控和处理。

罗文广表示，常规性的鼻部出血只要处理得当，一般问题不大。需要注意的是，在鼻部出血后的一些做法，比如将头抬起望天、把手举起来等口口相传的“绝招”都是错误的做法。

鼻部出血后的正确处理方式为，用冰袋或湿毛巾冷敷前额或者鼻根部，或用冷水及冰水漱口，使血管收缩，减少出血。再用消毒的棉花球

塞住出血的鼻孔，用拇指和食指捏住双侧鼻翼，进行压迫止血，一般几分钟就出血停止。

除了以上的常规性鼻出血，罗文广提醒大家注意两点：一是长期反复的涕中带血或者是痰中带血，持续时间达两周以上，要到医院耳鼻喉科进行鼻内镜检查，排除鼻肿瘤出血和真菌性鼻窦炎；二是鼻腔活动性剧烈出血，这可能是鼻腔动脉血管破裂出血，危及生命，需要紧急手术治疗。

因此，当鼻子出现鼻部出血伴随有头晕、头痛，或长期的鼻塞，或鼻部出血持续两周以上等症状时，就应该及时到医院进行检查，因为这类鼻部出血有可能是鼻部炎症甚至是鼻腔、鼻窦及鼻咽肿瘤的症状。

实习生 张紫艺 记者 何思源 文/图

春节将至，想要变得美美的？ 这份“医美档案”请查阅

春节将至，不少人都想通过医疗美容，让自己变得美美的。但医疗美容有风险，市民应怎样选择适合自己的项目呢？对此，乐山市中医医院皮肤科主治中医师陈芳为大家整理了一份“医美档案”，供爱美人士参考。

医疗美容和生活美容大不同

生活美容是指运用手法技术、器械设备并借助化妆、美容、护肤等产品，为消费者提供人体表面无创伤性、非入侵性的皮肤清洁、皮肤保养、化妆修饰等方面的服务行为。

医疗美容则是指运用药物、手术、医疗器械以及其他具有创伤性或者不可逆性的医学技术方法，对人的容貌和人体各部位进行修复与再塑。医疗美容机构必须获得《医疗机构执业许可证》，从事医疗美容的医生必须具有《医师执业证书》和具备医疗美容主诊医师资质。

二者的根本区别是，医疗美容是医疗行为，只有具有《医疗机构执业许可证》的医疗机构和具有《医师执业证书》与具备医疗美容主诊医师资质的医生才能实施，三者缺一不可。隆胸、隆鼻、抽脂、手术除皱、打美容针等都属于医疗美容项目，普通生活美容机构擅自开展医疗美容属于非法行医。

谨慎选择 小心掉入美容“陷阱”

目前，很多人喜欢非手术医美项目，如皮秒激光、水光针、光子嫩肤等。但切不可盲目跟风，应找准自己皮肤需求。明确自己的需求后，就需要通过正规渠道，寻找有相应资质的机构。

“有些求美者，盲目听信一些三无产品的宣传效果，或者贪图价格便宜，购买无效产品，殊不知那些产品不仅不能变美，还可能存在致命的风险。”陈芳认为，做医美首先查看和确认机构的资质，一定要选择有医生资质和医疗资质的机构，判断它可以开展的项目范围。另外，不是有设备就可以做医美，必须是拥有执业医师资格的医生才可以做医美。并且，医生会跟患者提前进行沟通，确认手术方案。

避免被“洗脑” 切勿冲动消费

生活中，很多广告宣传效果夸大其词，导致部分人产生了“整了容也能像明星一样漂亮”的想法，最终导致冲动消费。

对此，陈芳表示，比起日常在脸上涂涂抹抹，医疗美容效果更好，尤其是像毛孔粗大、痘疤、严重色斑、细纹这些日常护肤难以解决的问题，医美都能轻松解决。但医疗美容也不是万能的，只会让人在原有的基础上得到质的提升，一次医美效果会比一次护肤明显。但医美也需要长期坚持，效果才会维持更久。而且众多的整容失败案例告诉我们，医美也是有风险的，要想得到理想效果，选对医美项目、找准机构/医生、做好充足的功课都缺一不可。

记者 戴余乐



督导组现场查阅资料

四川省疾病预防控制中心 督导乐山心血管病早筛项目

本报讯(记者 戴余乐 摄影报道)近日，四川省疾病预防控制中心督导组一行前往乐山市峨眉山市，了解并指导乐山市心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目工作的开展。

期间，督导组一行分别前往峨眉山市桂花桥镇卫生院、罗市镇卫生院和九里镇中心卫生院三个项目点，通过现场走访、查阅资料、调取系统数据、询问工作人员、观察操作流程以及开展集中座谈等方式进行了现场指导和意见的交流反馈，并对乐山心血管病早筛项目工作开展给予了高度的肯定。