

家里换个地毯致过敏性鼻炎复发

医生提醒患者,家具卫生死角要定期清理干净

本报12月11日讯(记者 彭彦伟) 随着深冬季节的来临,天气越来越冷,有鼻炎史的市民也迎来了一段比较难以度过的日子。不少市民鼻炎犯了后,在上班时,与往交流时,鼻涕老是止不住往下流,这让他们非常困扰。东港区人民医院五官科主任袁存立介绍,冬季是鼻炎尤其是慢性鼻炎的高发季节,“除了天气变冷以外,室内空气流通不畅,螨虫增多也是一个重要原因。”袁存立说。

谈业务老流鼻涕

只好请同事替代

孙先生今年28岁,在一

家企业负责对外业务,前几天家里换了个地毯,引起鼻炎复发,“每到冬天最怕犯鼻炎,出去和人交流的时候鼻子不通,而且严重的时候会流鼻子,太让我难堪了,直接影响到正常工作。”孙先生说。孙先生告诉记者,由于犯了鼻炎,很多业务都是同事替他去谈,“经常吃药,但效果不是很明显。”孙先生说。

东港区人民医院五官科主任袁存立介绍,鼻炎主要有鼻子痒、流水状鼻涕、鼻塞等症状,还可能伴有眼睛痒、眼睛红肿等。在早晨遇上冷空气时,患者通常容易出现连续打喷嚏的现象,而且鼻涕多半是透明泡沫状。

有鼻炎史市民 空调取暖要当心

袁存立介绍,由于鼻腔有调节温度和湿度的作用,冬天天气变冷,鼻腔内血管就会扩张,有鼻炎的患者鼻腔本来就窄一些,血管扩张后就造成喘气不畅等,而且冬季更容易刺激鼻腔分泌物。“冬季空气干燥,尘螨和污染物相对来说也更多一些,更容易引发鼻炎。”袁存立说。

冬天除了自然气候以外,生活中如果不注意一些小细节,也易导致鼻炎复发。“在冬季,市民会选择使用空调取暖,如果空调长时间不清洗,也会造成尘螨过多,而一些过

敏性鼻炎患者因为对这些尘螨比较敏感,也容易导致过敏性鼻炎复发。”袁存立说,如果室内空气流通差,室内细菌增多,更容易加重鼻炎。

卫生死角要清理

出门最好戴口罩

袁存立介绍,预防鼻炎最好的方法就是外出时戴口罩。“有鼻炎的患者要尽量少接触灰尘,加强体育锻炼。有过过敏性鼻炎史的患者,家里尽量不要铺地毯,家具的一些死角要定期用吸尘器清理一下,去除室内螨虫。”他还建议,洗脸的时候可以用稍微凉一点的水,“一定要预防感冒,感冒容易治疗,但鼻炎治疗起来就难了。”

常用钥匙掏耳引起外耳道炎

本报12月11日讯(记者 彭彦伟)

家住市区的刘先生最近耳朵老是痒,而且偶尔会有分泌物流出来,经医生检查后发现得了外耳道炎,患病原因是经常掏耳朵造成的。东港区人民医院五官科主任袁存立介绍,不良的掏耳朵习惯是造成外耳道炎的主要原因,正常人每隔10到15天掏一次耳朵即可,最好用棉棒掏。

刘先生今年40岁,平时有掏耳朵的习惯,而且经常用钥匙、小木棍之类的物件掏,结果从上周开始,他的耳朵流出了一些分泌物,而耳朵则由痒变为疼。随后刘先生来到医院诊断,发现患的是外耳道炎。

东港区人民医院五官科主任袁存立介绍,外耳道炎是细菌感染所引起的外耳道弥漫性炎症,百分之九十以上是不良掏耳习惯造成的。“很多人习惯用挖耳勺、钥匙等物品来掏耳朵,因为这些东西太硬,稍不注意就容易对耳朵造成伤害。”袁存立说。

他还介绍,除了使用不正确的工具外,经常掏耳其实也不利于耳朵健康,“正常人一般十天到半个月左右掏一次就可以,夏天可以一周掏一次。”袁存立说。在工具的选择上,他建议最好用棉棒,“可以用洗净的手把棉棒的棉花弄得细一些,一定不要让别人给掏。”袁存立说。

袁存立还介绍,如果经常使用不正确的物件掏耳朵,前期只是感觉耳朵有些痒,到后期就会发展为疼,引起外耳道炎,严重的会造成外耳道疖肿等。

日照有了防痨协会


12月11日,日照市防痨协会正式成立。

据了解,协会成立后,将经常开展结核病防治卫生知识的普及和宣传工作,举办各类结核病防治卫生专题讲座,开展多种形式的结核病防治知识咨询服务,组织会员进行结核病防治领域的科研工作等。

据了解,日照市结核病防治所是市区唯一以结核病防治为主的专科医院。

本报记者 彭彦伟 摄影报道





日照捷程教育

来自北京

1个孩子 1套方案 专属教师 定向辅导

办学许可证号：教民137110270001050号（香港学大教育控股集团）

全国连锁

小学至高三1对1个性化辅导

文化课大冲刺

中高考/艺体生/军考生专辅全托

“提高孩子注意力”训练营家庭招募中

迎战期高中会考，备战期末考试，12月名师精品大讲堂精彩不断！

课题	日期	校区	讲师
初中化学	2013.12.21	实验高中校区	张老师
如何让孩子学会感恩	2013.12.28	实验高中校区	刘老师

12月活动预告

12月1日—12月10日	针对期中考后问题反馈，调整考后辅导方案。
12月11日—12月20日	高二学业水平考试备战冲刺
12月21日—12月31日	各科期末考试冲刺方案的整合

贺港中VIP校区开业！报名优惠升级！

好礼升级+优惠升级

好礼1.免费领取小初高《优学笔记》，养成好习惯，赢在起跑线！

好礼2.日照捷程教育专攻2014年中高考的教研团队悉心研发《2014年中高考备战丛书》+《2014年中高考全托生基础知识手册》。另有多年辅导艺体生，军考生的优秀老师执教，针对专业报考要求和学生基础，量身定制学习计划教辅材料。

好礼3.面向各年级特推出价值1000元的试学活动，名额有限，欲报从速！享受捷程精品陪读服务，空调开放，随到随学，指导解题思路，可全天候免费自习。

好礼4.日照捷程教育特组织名师进行各学科知识框架的串讲，让学员轻松把握新学期！应对新年级出现的不适状态！各年级名师课堂每周周末准时开课！抢定3A名师（授课经验丰富）预约中！

好礼5.价值2000-5000元的日照捷程教育独家定制版专业学习工具—赢PAD送不停！可随时查阅捷程专属学习资料！实现线上线下学习！

好礼6.价值2700元的初高中全套《百位状元学习法》限时送！与150名学习状元、40名状元家长实现经验共享！让孩子站在状元的肩膀上，找到学习的捷径！

好礼7.免费参加捷程精品名师大讲堂，增进亲子关系，了解学科重点和难点……给家长和孩子周周惊喜的超值体验！

不是所有1对1都是个性化，日照捷程教育让您体验真正的1对1个性化教育！

☎ 提分热线：114转捷程教育

实验高中校区：日照市东港区菏泽路267号海德名庭门头4-5号（实验高中东门南行300米）（8787221 8788121）

港中VIP校区：日照市东港区济南路333号海纳城市花园D座沿街1号（港中南邻）（0633-8787225）