

## 这个习惯性小动作让她的鼻子很受伤

一些人习惯挖鼻孔,并且非要挖干净了才肯住手,否则浑身感觉不舒服。64岁的市民杨女士就是这样,而正是这个习惯性小动作,让她遭了不少罪。这到底是咋回事儿呢?

**担心!经常挖鼻孔,她的鼻子受了伤**  
“我再也不敢挖鼻孔了。”说起自己的这个习惯性小动作,出院一个多月来的杨女士仍心有余悸。原来,她平时只要感觉鼻子不舒服,就喜欢用手挖鼻孔。

3个月前,杨女士早上洗脸擦鼻涕时,发现鼻涕中有少量血丝。后来,她挖鼻孔时发现,分泌物带有血丝。她以为是上火造成的,就吃了点清火药。

半个多月前,杨女士发现,症状不但没有减轻,反而出现了鼻塞、流脓的现象。她到家附近的诊所开了点消炎药,可服用几天后,病情仍然没有好转。

后来,杨女士到县医院就诊,做了鼻咽镜检查,接诊医生怀疑是鼻癌,把她吓坏了。为了进一步确诊,她到洛阳市第一人民医院做了活检,医生告诉她不是鼻癌,而是鼻结核,她才松了一口气。

少见!只听说过肺结核,头一次听说鼻结核  
“我只听说过肺结核,从来不知道还有鼻结核,这是咋回事儿啊?”杨女士十分不解。

洛阳市第一人民医院耳鼻喉头颈外科主任赵东铭介绍,鼻结核很少见,这是一种鼻部结核杆菌感染造成的疾病,有原发性和继发性之分。

原发性鼻结核可能是空气传播、直接或间接接触造成的,继发性的鼻结核则大多由肺结核或其他部位结核引起。“杨女士没有肺结核病史,与她长期挖鼻孔导致结核杆菌感染有关。”

赵东铭说,人的鼻腔结构很复杂,经常抠挖会损坏鼻黏膜及鼻前庭皮肤,继而引发感染,导致鼻塞、鼻涕带血、流脓等症状。严重的鼻结核还会破坏鼻腔软骨,造成鼻中隔穿孔、鼻翼塌陷等。

**提醒!春季鼻腔易干燥,用这个方法能缓解**  
那么,预防鼻结核是不是管住手、不抠挖鼻孔就行呢?赵东铭说:“当然不是!结核病的发生与身体抵抗力有关,如果过度劳累、熬夜、节食减肥等导致身体抵抗力减弱,就容易给结核杆菌提供可乘之机。”

因此,平时要规律作息、合理饮食、适当运动,多喝水,增强身体免疫力。尤其是有糖尿病、高血压等基础病的老年人、免疫力弱的儿童以及生活压力大的中年人更要注意。

此外,鼻腔内要保持清洁卫生。春季鼻腔易干燥,可用消毒棉签蘸生理盐水或淡盐水轻轻擦拭,清理鼻腔内的污物。

同时,注意室内湿度,避免因环境干燥而出现鼻子干痒等不适。建议结核病患者积极治疗,以免继发感染到身体其他部位。

如果出现鼻涕带血、鼻塞、流脓等症状,应及时到医院耳鼻喉科检查。一旦确诊为鼻结核,通过抗结核药物治疗,就能收到较好的效果。

## 一天洗手十几次,她手背上长出“纠缠的曲线”

51岁的市民刘女士爱干净,尤其是疫情防控期间,她更加注意卫生了,玩一会儿手机就洗手,摸完键盘也洗手……一天能洗手十几次。

前几天,刘女士的手背开始脱皮、长红斑,又痒又疼,她赶紧到洛阳市第一人民医院皮肤科就诊。皮肤科主任张妙丽检查后,判断她患上了乏脂性湿疹,跟她洗手次数太多、洗手液用得太多有关。

“乏脂性湿疹又叫裂纹性湿疹,常见于老年人。老年人皮脂分泌减少,皮肤容易干燥,过度清洁会导致皮肤表面水分流失,出现发红、脱皮、长碎瓷样裂纹等症状,严重者会出现皮肤皲裂、渗液等症状,护理不当可能发生感染。”张妙丽说。

勤洗手是个好习惯,但怎样避免患上乏脂性湿疹呢?张妙丽建议,洗手时不要过度揉搓,以免破坏皮肤的屏障功能,用肥皂或洗手液洗手后,要及时涂抹润肤品,尤其是皮肤干燥的人,可增加涂抹次数,但不建议用太香的,因为香料会刺激皮肤。

除了手,身体其他部位的皮肤也可能出现乏脂性湿疹。张妙丽提醒老年人,泡脚时间不宜过长,水不



要太烫;洗澡不要太勤,每周两三次即可,少用肥皂或沐浴露,洗完要全身涂抹润肤品。  
皮肤一旦出现瘙痒、疼痛、长碎瓷样裂纹等症状,千万不要使劲抓,否则会加重症状。如果症状持续时间长或反复出现,要及时就医。

## 肿瘤防治核心知识点,请您收好

4月15日至21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周的主题是“癌症防治 共同行动”。

那么,我们该怎样行动起来,更好地预防肿瘤呢?如何及早发现肿瘤并进行干预?怎么延长肿瘤患者的生存时间并提高其生活质量?……带着这些问题,记者采访了洛阳市第一人民医院肿瘤科主任邵鹏肿瘤专家,并整理出以下核心知识点,或许对您的日常生活及身体健康有用哦!

**知识点一 与其谈癌色变,不如做好预防**

世界卫生组织提出:1/3的癌症可以预防;1/3的癌症可通过早期发现得到根治;1/3的癌症可通过现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

“由此可见,做好预防对减少癌症

的发生至关重要,我们与其谈癌色变,不如做好预防。”谢玲说,改变不健康的生活方式是预防的关键,如戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、保持心情舒畅等,可有效降低癌症发生的风险。

**知识点二 癌症不会传染,但致癌因素会传染**

癌症是人体细胞基因突变产生的,其本身不会传染。但一些与癌症发生密切相关的致癌因素,如幽门螺杆菌、人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等是会传染的。

大家可通过保持个人卫生、健康的生活方式及接种疫苗,如接种肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗,避免感染相关的细菌和病毒,预防癌症的发生。

**知识点三 定期做防癌体检,提早发现癌症**

邵鹏介绍,防癌体检不同于常规体

检,其针对性强,讲究个体化和有效性,并且可根据个人年龄、既往检查结果等选择合适的检查间隔时间。

**防癌体检攻略**

**乳腺癌**  
筛查人群:35岁以上女性,有乳腺癌家族史、乳腺疾病史、乳房胀痛(与月经周期无关)、乳头有异常分泌物等。

**宫颈癌**  
筛查人群:30岁以上女性,有宫颈瘤家族史、不洁性生活史、白带异常、阴道出血等。

**结直肠癌**  
筛查人群:50岁以上,有结直肠癌家族史、慢性结肠炎及肠息肉病史,下腹痛、便血、黏液便等。

**胃癌**  
筛查人群:50岁以上,有胃癌家族史、胃溃疡、胃肠息肉病史,腹痛、腹泻、

消瘦等。  
**前列腺癌**  
筛查人群:45岁以上男性,反复尿频、尿急及尿血等,尤其是有前列腺癌家族史及慢性炎症的人。

**注意:**一旦发现癌症,一定要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方,以免延误治疗时机。

**知识点四 癌症康复是临床治疗的必要延续**  
癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两部分,是临床治疗必要的延续和完善,可有效延长患者生存时间,提高生活质量。

癌症患者在康复过程中,要保持乐观心态、平衡膳食、适当锻炼、合理用药、定期复查,积极增强身体免疫力,使病情得以长期稳定。

## 没在意一顿火锅后拉了三天肚子 没想到腹泻这种『小病』竟然会伤肾

几乎每个人都有拉肚子,出现这样的症状,可能大家觉得“很常见”“是小病”。您千万不要小看这样的“小病”,拉肚子严重的话,还要查查肾。

**病例:他连续拉了3天肚子 竟查出急性肾损伤**

前几天,61岁的市民刘先生跟朋友去吃火锅,或许是因为太久没见面,或许是因为很久没在外面吃饭,他们一顿饭吃了三四个小时,聊得很开心,吃得也很尽兴。

不承想,下午回到家,刘先生就开始拉肚子,他以为是吃了不干净的食物,过一天就好了。当晚,他难受得连晚饭都没吃,还折腾到后半夜。

第二天一早,刘先生又拉了好几次,虚弱的他让儿子到附近药店买了止泻药。吃了两天药,拉肚子倒是止住了,他却发起了高烧,还出现小便量明显减少的情况。他在儿子的陪同下,赶紧到洛阳市第一人民医院就诊,被确诊为急性肾损伤。

**解析:拉肚子之所以会伤肾 不仅是因为身体缺水**

刘先生十分不解,拉肚子这样的“小病”为啥会造成肾损伤呢?洛阳市第一人民医院肾内科主任朱俊利说,腹泻会使体内水分大量流失,造成脱水,但危害不止于此。

“腹泻患者进食较少,加上身体缺水,体内有效循环血量减少,流经肾脏的血液随之减少,容易出现肾脏缺血,造成急性肾损伤。”朱俊利说。一些患者可能患的是感染性腹泻,这也会影响肾功能,造成肾功能衰竭,出现感染性休克和低血容量性休克。

“一般来说,因腹泻出现急性肾损伤的情况在夏季高发。近段时间,可能外出胡吃海喝的人增多,因此接诊的这类患者不在少数。”朱俊利说。

**提醒:这些人腹泻更要注意 尽早到医院查查肾功能**

如果腹泻了,该如何避免伤肾呢?朱俊利说,腹泻时一定要及时补充水分,如果服用止泻药效果不明显,要及时到医院就诊,查查肾功能。

特别是身体虚弱的老人,患有基础病和肾功能不好的人,更容易在腹泻后出现急性肾损伤。如果不及早治疗,容易使肾损伤逐渐加重,出现少尿、无尿的情况,需要接受透析治疗。

“有高血压、糖尿病等基础病的患者,平时要避免高盐、高脂饮食,每年做一次尿常规检查,可发现早期肾脏问题。”朱俊利说,“一旦尿常规检查发现尿蛋白有‘+’,要及时到肾内科做进一步检查。”

朱俊利提醒,人们在剧烈运动、发烧、劳累后,或在精神压力大时,偶尔出现生理性蛋白尿是正常的,可在身体恢复之后,到医院复查尿常规。如果一个个月内连续检查两三次,异常指标持续存在,或持续存在超过3个月,说明肾脏可能存在问题,要尽早干预。

# 开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2020

# 第一医院

## DI YI YI YUAN

■洛阳市第一人民医院主办

■总编辑:张晓 苗润宏

■主编:艾金宝

■电子邮箱:dyyyb2009@126.com

## 市第一人民医院认真贯彻落实加快洛阳副中心城市建设工作推进会精神



4月9日下午,我院召开全院中层干部大会,学习宣传贯彻省委省政府关于加快洛阳副中心城市建设工作推进会精神。院党委班子成员、全院中层干部、支部委员参加会议。院长苗润宏主持会议,党委书记张晓做学习动员讲话。张晓指出,3月27日省委省政府在洛阳高规格召开加快洛阳副中心城市建设工作推进会,充分体现了省委省政府对洛阳的高度重视、大力支持及对过去洛阳工作的充分肯定。会议出台了《关于支持洛阳以开放为引领加快建设中原城市副中心城市的若干意见》,提出了总体要求,明确了预期指标,指出了工作路径,明确了相关举措。这次会议规格高、站位高、内容务实、影响深远,对洛阳的发展具有里程碑的意义。张晓强调,全院干部职工要认真学习贯彻《若干意见》和省委书记王国生、省长尹弘的讲话精神及洛阳市委市政府《关于认真学习宣传贯彻省委省政府加快洛阳副中心城市建设工作推进会精神的通



知》精神。要读原文,悟内涵,划重点,谋机遇,求发展。医院将通过召开党委扩大会议、党委理论学习中心组集中学习、支部党员大会等形式进行专题学习研讨。通过学习,提高政治站位和全局意识,主动融入副中心城市的建设,把在新起点上推进洛阳高质量发展的使命扛得更牢,格局拉得更大,路子走得更正,工作抓得更实,医院发展得更好更快。张晓指出,全院干部职工要坚定起洛阳发展的信心,以洛阳的发展带动医

院发展,以医院的发展助推洛阳的发展。要根据《意见》提出洛阳发展定位及推进措施要求,结合市委书记李亚在新冠肺炎防治会上指出的卫生健康存在的短板,结合医院工作实际,将会议精神学习好、传达好、宣传好、贯彻好、落实好、转化好,把医院建设好、发展好。干部职工要克服“自满”、“等靠”、“安逸”三种心态,发挥优势,突出特色,在内部挖潜上多做文章,融入副中心、建设副中心、出彩副中心。要统筹做好疫情防控和医疗服务工作,善于“带着口罩抓发展”,坚持“两手抓”,实现“双胜利”,向市委、市政府和全市人民交上一份合格答卷。

苗润宏在会上强调,全院干部职工要认真学习领会会议精神,深刻认识重大意义,并以此为契机,促进自身意识的提高。要结合医院发展实际,跟上洛阳发展节奏,确保医院发展在洛阳副中心城市建设工作不掉队,为加快洛阳副中心城市建设做出应有的贡献。

会上,副院长邢付强传达了医院党委《关于认真学习宣传贯彻省委省政府加快洛阳副中心城市建设工作推进会精神的》(党办)

## 市第一人民医院召开党的建设 党风廉政建设暨意识形态与安全工作会议



为认真落实疫情防控工作要求,减少会议频次,保证工作落实,4月28日下午,市第一人民医院召开中层干部会议,多会合一,学习贯彻省、市卫生健康工作会议、疫情防控等工作会议精神。安排部署2020年度医院党建、党风廉政建设、意识形态、安全工作和“强使命 找差距 明举措 勇担当”集中学习活动。党委副书记、院长苗润宏主持会议。

会上,副院长罗斌同志传达了十一届市纪委五次全会精神及医院2020年纪检监察工作要点、2020年安全工作要点、2020年党建工作要点及《意识形态工作责任制实施方案》和“强使命 找差距 明举措 勇担当”集中学习研讨活动方案,并安排部署相关工作。

苗润宏同志传达全省卫生与健康大会精神和省、市卫生健康工作会议会议精神,并结合医院实际,对贯彻落实工作进行安排部署。

会上,行政职能科室负责人向医院递交了《安全目标责任书》,各党支部书记向党委递交了《党建工作目标责

任书》《党风廉政建设目标责任书》和《意识形态工作目标责任书》。

党委书记张晓在讲话中强调,本次会议是经院党委认真研究,结合疫情防控要求、结合上级部署、结合医院实际,召开的集安全工作会议、党建与党风廉政建设会议、意识形态工作、集中研讨活动动员会、五一假期工作安排和疫情防控工作再部署的“六合一”综合性会议。本次会议旨在学习传达贯彻中央、省、市关于安全工作、党建工作、党风廉政建设、意识形态工作以及疫情防控工作的总体要求与相关工作会议精神,结合医院工作实际,安排下一阶段的工作。

张晓分别从“扛实责任,确保2020安全工作目标实现”、“党建引领,全面提升医院党建水平”、“压实责任,党风廉政建设再上新台阶”、“扛牢责任,确保意识形态领域安全”、“求真务实,扎实开展‘强使命、找差距、明举措、勇担当’集中学习活动”、“高度重视,持之以恒抓好疫情防控工作”等六个方面对各项工作进行了部署,并提出了具体要求。

张晓强调,2020年是全面实现小康社会和“十三五”规划的收官之年,也是第一个百年奋斗目标实现之年。对医院来讲更是发展的关键之年、奋斗之年、收获之年。我们要坚持党建引领推动医院的高质量发展,要通过共同努力谋划“十四五”卫生事业规划的“市一院”篇章,要靠实干苦干重塑一院的自信与形象,要创造工作业绩收获和分享医院的发展成果,任务艰巨,使命光荣。

张晓希望全院职工一定要奋勇争先、只争朝夕,奋斗新时代,担当出重彩,做好新时代党建工作,抓好党风廉政建设 and 意识形态工作。让我们在市委市政府的正确领导下,牢记使命担当,为健康洛阳建设和卫生健康事业发展,为医院的高质量发展作出新的更大贡献。

会上,院领导还分别对“五一”小长假期间医院的医疗和安全工作进行了安排部署。(宣传科)

