

冬天晨起头痛,毛病可能在鼻子

小心啦,鼻炎不治可能会发展为鼻窦炎,从而引发头痛

本报记者 李思璇

冬天早上起来头痛,到了中午就缓解,下午完全没事,而第二天依然反复。有些人以为这是得了神经性头痛,其实这规律性的头痛,很可能是鼻窦炎惹的。医生提醒,得了鼻炎,久治不愈易发展为鼻窦炎,如果不及时治疗会导致病灶扩散,需要引起重视。

她头痛得用手打自己的头

二十几岁的李女士,从前年起,一到冬天,就有晨起头痛的情况。

“我这头痛是很神奇的,只有冬天有,天暖的时候很好,一到冬天,不管睡觉好不好,第二天早上起来脑子是昏昏沉沉的,很痛,基本上到中午就缓解了,下午跟没事一样,过了一晚,早起继续头痛。”李女士告诉记者

者,每次头疼时,只能靠吃止疼药,症状立马就会减轻。

李女士曾多次以“神经源性头痛”求医,但奇怪的是,治疗效果并不是很理想,头痛症状时好时坏,已经严重影响其生活质量。

李女士痛苦不堪。实在疼得难受时,她就用手敲打自己的头,家人看情况不对,把

她送去医院做检查。

经过CT、核磁共振等详细检查,医生发现,李女士脑部并没有出现病灶,既没有受过外伤,也没有肿瘤,脑血管也正常。

在医生的推荐下,李女士去了耳鼻喉科检查。检查发现,李女士是个鼻窦炎患者,却一直没有做过正规治疗。

鼻窦炎会引发大脑缺氧

对于医生的结论,李女士很不解:难道鼻窦炎也会诱发头痛?

邵逸夫医院下沙院区耳鼻喉科的主治医师秦晨说,鼻窦炎确实是会引发头痛,因为鼻塞会造成呼吸不畅、大脑缺氧。大脑一旦缺氧,会导致脑供血不够,诱发头痛。

鼻窦炎最典型的症状就是头痛。医生表示,李女士需要把鼻窦炎治好,头痛自然会得到缓解。

鼻炎和鼻窦炎有什么区别呢?

秦晨说,鼻炎最常见的症状与感冒相似,鼻塞、流涕,大多数鼻炎患者会自行误诊为感冒。用感冒药或许能暂时缓解鼻塞、流涕等症状,但因不能针对病因治疗,所以鼻炎一直好不了。鼻炎久治不愈,易发展为鼻窦炎。

鼻窦是位于我们鼻周围颅骨内含气的空腔。人有四对鼻窦,上颌窦、筛窦、额窦和蝶窦,它们都通过开口与鼻腔相通。这些开

口都弯弯曲曲,相当狭小。可以想象,一旦鼻腔有风吹草动,就可能会影响到这些开口,开口堵塞,鼻窦成为封闭的口袋,里面分泌的粘液不能排出,细菌就可能滋生,产生脓鼻涕,就会造成鼻窦炎。其症状也随之加重,常常伴有头晕、头痛,流脓鼻涕等症状。鼻窦炎的疼痛部位、时间具有一定规律性时,应该警惕,及时到耳鼻喉科排查。另外,鼻腔、鼻窦的炎症波及咽鼓管,还可能影响听力,不可轻视。

应改掉错误的擤鼻涕习惯

如何才能有效远离鼻窦炎呢?

秦晨说,预防鼻窦炎,首先要改正错误的擤鼻涕习惯:

慢性鼻炎和慢性鼻窦炎患者通常擤鼻涕,当鼻涕粘稠不易擤出时,患者往往会使劲擤,这样可能会引发化脓性中耳炎,所以擤鼻涕一定不要用力,一下擤不出可多擤几下。

此外,很多人会自己买些药物用,有些药物可以使鼻腔空间得以扩展,鼻子得以暂时性通畅,但过几个小时后鼻子又阻塞起来。所以,鼻子有了问题,还是尽量咨询医生后再用药。

有效预防的办法,最主要的是多运动,增强自身抵抗力。

另外,出门时注意保暖,保持鼻腔湿度,同时预防感冒等疾病;香水、化妆品等会刺激鼻腔黏膜,尽量避免接触;随时保持鼻腔清洁,最好每天回家冲洗一下鼻腔,能把鼻腔分泌物清除出鼻腔、缓解鼻黏膜充血,还能清除进入鼻腔的花粉、灰尘等会刺激鼻腔的过敏原和细菌,并让鼻腔不再干燥。

天气渐冷,蔬菜价格上涨

最近,马大嫂们或许会发现,受到天气寒冷的影响,下沙市场上本地蔬菜供应略有吃紧,蔬菜价格贵了一些。

王婆婆是家里的专职采购人员,每天都去菜市场。最近她发现,菜都贵了,花菜要卖六元钱一斤,本地种的只便宜一元,菠菜卖到六元一斤,小青菜涨到了三块五一斤。“除了绿豆芽、冬瓜,菜场里已经找不到两元一斤的蔬菜了。”王婆婆说。

昨日上午,记者走访下沙几个大型农贸市场,了解到,因为连日降雨降温,蔬菜整体价格上涨,只有大白菜、萝卜等

还处在两元价区。根据杭州市物价局的农贸市场价格监测数据来看,肉禽蛋以及水产品的价格仍然平稳,出现波动的依旧是蔬菜价格,普遍上扬了10%。

高沙农贸市场的菜贩周先生说,蔬菜种类虽没减少,但存量不多,也就白菜、萝卜等冬季蔬菜存量较大。在下沙本地市场,个别蔬菜涨价明显,如茄子和豆角,和上个月相比贵了近两成。

“其实按照往年的情况来看,每年一到初冬,菜价都会随着降温出现上扬,不过今年的菜价比往年提前入了冬。”周先生告诉记者。

菜价上扬究竟受什么影响?蔬菜批发商黄先生觉得,首先是进入11月,持续阴雨天气,影响了本地蔬菜的长势,这两天又突然降温,本地蔬菜长势不好,影响了供应,其次,蔬菜消费量有所增加。现在下沙市面上的蔬菜大部分都是从海南、福建等地调运过来的,物流、人力成本也是蔬菜价格上涨的重要因素。

在黄先生看来,入冬后菜价一般很难再跌下去了,因此蔬菜价格短期内会维持高位,当前的上涨或许只是开个头。

本报记者 胡师睿