

笑出鼻涕的耳鼻喉科手术

▲陕西省宝鸡市中医医院 刘鲜妮

在日常生活中，我们常常会遇到各种奇奇怪怪的问题，其中一些看似微不足道，但却给我们带来了许多麻烦。其中，笑出鼻涕就是其中的一个典型例子。虽然这一现象看似欢乐，但背后却隐藏着科学的原理。在本文中，我们将带你走进这一奇妙的现象，了解其背后的科学奥秘以及手术治疗的相关知识。

笑出鼻涕的原理

耳鼻喉科手术是指针对耳、鼻、喉等器官的手术治疗。根据手术种类的不同，可分为耳科手术、鼻科手术、喉科手术等。手术治疗在耳鼻喉科的应用非常广泛，对于各种良性或恶性病变、先天或后天畸形以及各种损伤等具有重要意义。

笑出鼻涕是一种生理现象，主要是由于以下几个方面的原因：首先，当我们大笑时，面部表情肌肉会收缩，导致口腔和鼻腔之间的通道打开，此时如果鼻腔内有鼻涕，就会在通道打开时被挤压出来；其次，大笑时气流会从鼻腔通过，这也会促使鼻涕流出；最后，有些人天生鼻腔比较敏感，容易产生鼻涕，大笑时也会更容易笑出鼻涕。

笑出鼻涕的影响

虽然笑出鼻涕这一现象在生活中很

常见，但是它却给我们的生活带来了一些不便。首先，在社交场合中，笑出鼻涕会影响个人形象，让人感到尴尬和不自在。其次，如果鼻涕带有异味或者颜色异常，可能会让人产生不舒适甚至担忧。最后，长期受此困扰可能会导致患者产生心理压力和自卑感。

手术治疗的方法与效果

对于笑出鼻涕这一现象，手术治疗是最后的选择。手术治疗的方法主要有两种：鼻腔手术和鼻窦手术。鼻腔手术主要包括鼻腔扩张术、鼻腔息肉摘除术等，而鼻窦手术则包括功能性鼻内窥镜手术等。手术治疗的效果因个体差异而异，但大多数患者在接受手术治疗后都能得到明显的改善。手术治疗的优势在于针对性强、效果明显、术后恢复快等。

预防与日常应对策略

在日常生活中我们也可以采取一些预防和应对策略来减轻这一现象带来的不便。以下是一些建议：

加强锻炼 适当的运动可以增强身体的免疫力，预防感冒和其他呼吸道疾病，从而减少鼻腔内的分泌物，降低笑出鼻涕的发生率。

妊高症对孕妇和胎儿有什么影响？

▲南宁市第八人民医院 黄惠益

妊高症即妊娠期高血压疾病，是指在孕20周后出现的持续血压偏高、水肿等综合征，可导致先兆子痫和子痫，是孕产妇的重大危险。妊高症患病率约占孕期女性的5%~10%，且经调查，家族遗传高血压、肥胖等高危群体更易罹患妊高症。部分妊高症产妇产后高血压、水肿等典型症状可自行消退，但临床上普遍认同妊高症对孕妇及胎儿造成的负面影响，且部分妊高症产妇产后症状持续时间较长，甚至难以控制其血压水平，故采取有效的措施预防妊高症对于产妇、胎儿的健康意义重大。那么妊高症对孕妇和胎儿有哪些影响？

妊高症对孕妇的影响

水肿孕妇本身腹内压相对较高，罹患高血压后血液就更不易输送至远端肢体，造成远端肢体血液循环代谢减缓、障碍，诱发水肿，且随着高血压情况愈重，水肿的范围也随之扩大，甚至会引发全身性的水肿。

肾功能损伤 若孕妇出现妊高症后未予重视，未接受及时的治疗干预，随着孕妇血压水平逐渐升高，持续较高的血压易破坏肾小管附近的毛细血管，进而损伤孕妇肾功能水平，引发肾功能不全，增加尿蛋白排泄风险，甚至导致肾衰竭，波及孕妇泌尿系统、代谢能力、消化系统、血液系统等功能，且其带来不同程度的负面影响。

子痫 持续偏高的血压水平易对孕妇颅内血管造成影响，使孕妇颅脑血压高于正常水平，致使孕妇出现头晕、恶心、呕吐，甚至抽搐、昏迷不醒等子痫症状，而子痫易诱发母体器官功能衰竭、中风、

抽搐等危险情况。

视网膜病变 人体中各个组织器官均分布有大量血管，包括视网膜，视网膜上存在丰富的血管、神经，血压长期偏高可导致患者视网膜上动脉或静脉血管发生阻塞，进而损伤患者视力，出现视力模糊、视野缺损等异常病变等。

心血管疾病 妊高症会影响孕妇心肌收缩频率、心率，若孕妇本身存在冠状动脉粥样硬化，可能会增加其发生冠状动脉破裂、闭塞等情况的概率，进而提高其罹患心悸、心肌梗死和中风等心血管疾病风险。

妊高症对胎儿的影响

限制宫内发育 胎儿娩出前其主要通过汲取母体中营养促进自身生长发育，妊高症孕妇基本不会对胎儿智力造成影响，但会因此疾病特殊的病理基础，使血流流速增快，对胎儿生长发育过程中造成损害，使大量蛋白丢失，难以充分为胎儿的发育供给营养，进而限制胎儿在子宫内的发育，导致胎儿体形较正常胎儿更小，引发宫内发育迟缓、神经发育异常和先天性心脏缺陷等疾病。

胎盘功能异常 妊高症会使孕妇全身小血管痉挛，引发胎盘血管痉挛，会导致胎盘功能异常，影响胎儿的供氧和营养，导致低体重儿出生。

胎盘早剥 另外，胎盘血管痉挛严重时还会引发胎盘后出血，发生胎盘早剥（胎盘过早脱离子宫壁）、胎死宫内等严重并发症，情况严重时甚至可导致胎死宫内，且产妇产前和子痫也会引起胎盘早剥，这也是造成胎儿宫内窘迫、死亡的重要原因之一。

保持鼻腔清洁 经常清洗鼻腔可以帮助清除鼻腔内的灰尘、细菌和过敏原，减少鼻腔的敏感反应，从而减少鼻涕的产生。

调整生活习惯 养成良好的生活习惯，如避免过度疲劳、加强饮食调理、保证充足的睡眠等，可以提高身体的抵抗力，减少呼吸道疾病的发生。

注意情绪调节 保持心情舒畅、避免情绪波动可以减少体内荷尔蒙的分泌，从而影响鼻腔内的血液循环，减少鼻涕的产生。

寻求医学帮助 如果笑出鼻涕的现象频繁发生，而且严重影响日常生活和身体健康，建议及时就医，了解病因并进行针对性治疗。

笑出鼻涕是一个看似欢乐但背后隐藏着科学奥秘的现象。虽然手术治疗可以有效地解决这一问题，但在日常生活中我们也可以采取一些预防和应对策略来减轻这一现象带来的不便。

通过加强锻炼、保持鼻腔清洁、调整生活习惯、注意情绪调节以及寻求医学帮助等措施，我们可以更好地预防和控制笑出鼻涕的发生，从而提高我们的生活质量。同时，我们也应该关注身边的亲人朋友，共同提高健康意识。

妊高症的预防

检查及休息 孕妇在妊娠早期、中期、晚期应密切关注自身异常症状体征，定期测量血压、尿蛋白等指标，做好产检，孕妇妊娠7个月后就宜承担过重、过于激烈的工作和运动；日常以简单的小幅度活动为主，当身体感到疲乏时立即休息，保障每日睡眠时间>8h；尽量保持情绪平稳愉悦，避免情绪起伏过大。

营养 注意妊娠中、晚期营养的控制，尤其是有意识地摄入多种维生素、叶酸、铁剂等营养，避免因母体营养缺乏、低蛋白血症导致的妊高症发生率升高，如发现贫血应及时补充铁质。

体位 科学舒适的体位对于孕妇休息、睡眠质量影响较大，临床上主要推荐孕妇休息时采用左侧卧位，此体位能够增加孕妇肾脏、子宫血流量，提高尿排出量，降低血压，改善胎盘功能。

注意既往病史 存在肾炎、高血压等疾病病史，以及前几次怀孕出现妊高症的孕妇需医生指导下接受重点监护，尤其是监测血压水平，控制肥厚油腻类食物摄入，减少熬夜等不良生活习惯。

总而言之，妊高症患病率约占孕期女性的5%~10%，此疾病会给孕妇及胎儿身体健康带来负面影响，对于孕妇而言，可造成孕妇水肿、肾功能损伤、子痫、视网膜病变及各类心血管疾病，对于胎儿而言，可造成胎儿宫内限制发育、胎盘功能异常、胎盘早剥，孕妇可通过定期检查，保持充足休息，补充丰富营养物质，采用左侧卧位休息，以及监测妊高症相关既往病史等措施预防妊高症。

"无痛分娩"你了解多少？

▲石家庄市妇幼保健院 孙利红

在妇产科医疗领域，无痛分娩是一个备受关注的话题。通常所说的无痛分娩是通过使用镇痛药物来减轻或消除分娩时的疼痛感，让准妈妈们更加轻松地迎接新生命的到来。但这种疼痛缓解方式究竟是如何实现的？本文将为您深入解析“无痛分娩”，包括其原理、可行性以及与之相关的一些重要问题。

无痛分娩的原理

无痛分娩的核心原理是通过使用镇痛药物，以不同的方式将这些药物输送到产妇的体内，从而减轻或完全消除分娩疼痛。这个原理基于对疼痛感知和传递的生理过程的理解。

腰麻 腰麻是一种常见的无痛分娩方法，在这种方法中，医生会在产妇的腰椎附近注射一种麻醉药物，通常是局部麻醉药或麻醉药的混合物。这些药物的作用是暂时阻断脊髓中神经的传递，从而使疼痛信号无法到达大脑。

硬膜外阻滞 与腰麻类似，硬膜外阻滞是通过在硬膜外腔留置硬膜外导管来实现镇痛的，可连续性泵入药物或产妇自控镇痛。医生会在脊髓外的硬膜腔中注射药物，这些药物可以在一定时间内减轻疼痛。

笑气麻醉 分娩时使用笑气麻醉是一种相对轻度的疼痛管理方法，也称为氧化亚氮或笑气氧气混合麻醉。笑气麻醉是一种通过吸入方式使疼痛缓解的方法。产妇通过面罩吸入笑气与氧气的混合物，通常在比例上为笑气30~50%和氧气50~70%。这种混合物可以减轻疼痛和焦虑，同时保持产妇清醒，使其能够主动参与分娩。

无痛分娩的可行性

无痛分娩的可行性首先取决于医疗条件和设备要求。这种分娩方法需要专业的麻醉医生或医疗团队，他们必须接受特殊培训以执行无痛分娩程序。因此，在一些地区或医疗机构中，可能没有提供无痛分娩的设施或专业人员，这会影响准妈妈是否能够选择这种分娩方式。

其次，准妈妈和胎儿的健康状况对无痛分娩的可行性也有重要影响。一些医疗情况可能会使无痛分娩不合适。例如，如果准妈妈已经有严重的高血压、出血倾向、抽搐病史或某些心脏问题，那么无痛分娩可能会带来风险。

最后，个人意愿和选择也是决定是否采用无痛分娩的关键因素。每位准妈妈的疼痛感知和耐受度都不同，有些妇女可能对分娩疼痛的感受较低，而有些则可能对疼痛非常敏感。对于那些害怕分娩过程中的强烈疼痛或出于各种原因希望获得镇痛的准妈妈，无痛分娩可以提供一种可选的疼痛缓解方式。

与无痛分娩相关的问题

虽然无痛分娩为许多妇女提供了疼痛缓解的机会，但它也伴随着一些潜在的问题和考虑因素。首先，无痛分娩可能会导致一些副作用，尤其是与使用麻醉药物有关。这些副作用可能包括头晕、恶心、呕吐或低血压。虽然这些副作用通常是轻微和暂时的，但仍需要密切监测，以确保产妇的安全和舒适。其次，无痛分娩需要特殊的设备和医疗团队支持，因此可能不适用于所有医疗机构或地区。这可能导致一些准妈妈无法获得所需的疼痛缓解。在选择无痛分娩时，产妇应与她们的医生或产科团队进行咨询，以确定是否有提供这种分娩方式的设施，并了解相关程序和要求。最后，无痛分娩可能对分娩进程产生一些影响。麻醉药物可能会降低宫缩的效力，延长分娩时间。这是因为宫缩的强度和频率可能会受到影响，从而减缓宫颈扩张的速度。

总而言之，无痛分娩是一种帮助准妈妈们在分娩时减轻疼痛的有效方法，但它不是适用于所有情况的通用解决方案。产科医生会在产妇的个人需求和医疗条件的基础上，为她们提供合适的建议 and 选择。