

单侧鼻腔不适 这些警示信号须注意

科普进行时

日常生活中，常见的鼻腔鼻窦疾病可分为两类。一

类是炎症性疾病，包括急性鼻炎、慢性鼻窦炎、鼻息肉等。而另一类疾病则是单侧鼻腔发病，临床上统称为单侧鼻腔鼻窦病变。那么，单侧鼻腔鼻窦病变，有哪些警示信号呢？

单侧鼻塞

鼻塞是鼻腔疾病最常见的症状之一。诸如慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲等疾病，均可能引起双侧鼻塞。相对而言，若表现为单侧鼻塞，则说明病变只发生在一侧鼻腔，其病因往往不是细菌或过敏原等外源性刺激，而是由鼻腔内部因素引起。

因此，当出现单侧鼻塞时，大家应考虑鼻腔鼻窦肿瘤类疾病的发生。鼻腔鼻窦常见的良恶性肿瘤，如内翻性乳头状瘤、鳞状细胞癌、淋巴瘤等，首发症状之一就是单侧鼻塞。

鼻出血

鼻出血作为一种常见的急性病症，影响着不同年龄段人群，尤其以老年与儿童群体更为多见。病情轻微时，可能仅表现为鼻涕中带血，而在严重情况下，可能会引发失血性休克。

鼻出血的病因复杂，不仅包括鼻腔局部因素，还包括一些全身因素。国内学者

制定的鼻出血诊疗指南提出，成年人鼻出血常与心血管疾病、非甾体类抗炎药物的使用以及酗酒等因素有关，儿童鼻出血多见于鼻腔干燥、变态反应、鼻腔异物、血液系统疾病、肾脏疾病以及饮食问题等。

由此可见，鼻出血是身体出现异常的重要警示信号，而且不同表现的鼻出血，提示的健康问题也有所不同。例如，鼻腔少量流血或涕中带血，双侧交替发生或以一侧为主，每天出血一两次或间隔几天出一次血、出血量少，通过局部按压患侧鼻翼或填塞棉球等压迫止血的方法，十几分钟就能控制出血……这样的表现一般为鼻腔前部出血，患者多为儿童，常由鼻腔黏膜干燥、经常揉鼻或挖鼻等引起。

如果老年患者的鼻出血常在夜间出现，多与血压控制不稳定或长期口服抗凝药物有关。如果青少年时期男性鼻出血且出血量较大，合并出血侧的鼻腔经常鼻塞，需警惕鼻咽纤维血管瘤发生。

头疼或单侧头面部闷胀痛

大多数人出现头痛，首先会考虑头颅

里的问题，但单侧鼻腔鼻窦病变引发头痛和头面部胀痛的情况也比较多见。很多发生于鼻窦内的疾病，容易侵犯到颅底和眼眶，引发头痛症状，如真菌性鼻窦炎、鼻窦黏液囊肿等。由于鼻窦黏膜内还有丰富的感觉神经末梢，在炎症和肿瘤的刺激下，患者便会出现头面部闷胀痛。

区别于其他原因导致的头痛，单侧鼻腔鼻窦病变引发的头痛有一定区别。例如，头痛往往以一侧为主，位置不固定，可位于一侧的面部、前额部、颞部或枕部，疼痛以闷痛、胀痛、钝痛为主，少有跳痛或针刺痛，疼痛程度不剧烈，但持续时间较长。因此，建议头痛患者在排除颅内疾病的同时，一定不能忽视鼻腔鼻窦问题。

嗅觉下降或单侧鼻腔有异味

嗅觉功能是鼻腔的重要功能之一。如果长期出现一侧或双侧嗅觉减退，甚至嗅觉完全丧失，一定要到医院就诊，因为可能预示着鼻息肉或鼻腔肿瘤的

发生。国内外的学者发现，嗅觉减退是慢性鼻窦炎、鼻息肉最常见的四大症状之一，而且很多患者的嗅觉不能恢复。也有临床观察发现，嗅觉功能恢复的概率和嗅觉障碍的时长是成反比的，即嗅觉丧失的时间越长，恢复的可能性越低。

有些患者嗅觉正常，但经常能闻到鼻腔或鼻涕有臭味，该症状提示有牙源性鼻窦炎可能。上颌窦底与牙槽骨和牙根的关系非常密切，很多牙根尖病变都会引起鼻窦炎，称为“牙源性鼻窦炎”。

出现单侧鼻腔不适该怎么办？

若是由普通鼻炎导致的双侧鼻腔病变，患者可通过保证休息时长、提高机体免疫力、养成良好的卫生习惯等方式，起到一定的预防和治疗作用。

但对于单侧鼻腔鼻窦病变，这些措施显然不够。患者一定要尽快到正规医院就诊，通过鼻内镜检查或影像学检查明确病因，并规范治疗。

(综合自健康中国、《大众健康》杂志)

生活提示

科学护发 健康从“头”开始

可能导致脱发的原因有哪些？

- 缺乏营养因素**
蛋白质、多种维生素的缺乏，节食、偏食造成营养不良，以及营养不均衡或吸收障碍等会导致脱发。
- 内分泌因素**
最常见的雄激素性脱发主要与雄激素有关，当雄激素被催化成二氢睾酮，会使毛囊微小化、毛发生长期变短，毛发变细、脱落。
- 药物因素**
许多药物会损伤头发，如免疫抑制剂、化疗药物、砷制剂、维A酸类药物。
- 疾病因素**
贫血、急性高热、感染性疾病等，如果干扰了发根部毛母质细胞的功能，可能会抑制毛母质细胞正常分裂，出现脱发。
- 精神因素**
巨大的精神压力会抑制毛囊生长、促使毛囊进入退行期，使脱发量明显增多。
- 物理、化学性因素**
吹风机吹出的热风温度过高会破坏毛发组织，损伤头皮；烫发、染发次数过多会使发根“大伤元气”。
- 遗传因素**
雄激素性脱发患者中51.8%有家族史；经研究发现，父亲、母亲或外

祖有脱发的，雄激素性脱发患病率约是无脱发家族史的2.5倍。

拯救发际线要避开哪些坑？

- 生姜擦头皮不可取**
生姜没有刺激毛囊、促进毛发再生的作用。研究表明，生姜的活性成分6-姜酚可抑制毛发生长，促使毛囊凋亡。
- 服用何首乌治脱发需注意**
由于何首乌的炮制方法、产地和个体易感性，容易引起药物性肝损伤，需在医生指导下使用，并定期复查肾功能。
- 吃南瓜子、黑芝麻生发要适量**
南瓜子、黑芝麻等坚果富含微量元素，对头发生长确有帮助，但其油脂含量较高，适量食用即可，不建议脂溶性脱发患者每天食用。

预防脱发应注意哪些细节？

- 不过度烫染头发**
建议烫染头发每年不超过4次，染发前2~3天要做皮肤过敏测试，即在耳后或前臂内侧贴涂上染发剂的创可贴，一旦过敏，说明染发剂中的成分刺激头皮，可能引起脱发。
- 合理清洁头发**
建议洗发频率为油性发质1~2天一次，中性或干性发质2~5天一次。洗发水pH值(酸碱度)在6~7之

间。水温在40摄氏度左右，洗头时勿用指甲搔抓头皮，以免头皮损伤感染。

- 规律作息不熬夜**
失眠、焦虑紧张、过度疲劳等均可能导致脱发，不熬夜、保证充足睡眠、放松心情有助于头发生长。
 - 避免暴晒**
长期暴晒和高温会使头发干枯、变黄、弯曲、易折断，夏季外出时建议撑遮阳伞或戴太阳帽。
 - 均衡饮食**
多吃富含蛋白质、维生素的食物，头油较多者多吃粗纤维食品。此外，要限制脂肪的摄入，少吃糖类食物。
- (李慧博 刘茆涵)

我国科学家研制出首款具仿生三维架构的电子皮肤

新华社北京6月4日电 清华大学航空学院、柔性电子技术实验室张一慧教授课题组在国际上首次研制出具有仿生三维架构的新型电子皮肤系统，可在物理层面实现对压力、摩擦力和应变三种力学信号的同步解码和感知，对压力位置的感知分辨率约为0.1毫米，接近于真实皮肤。日前，该成果在国际学术期刊《科学》杂志上发表。

张一慧介绍，皮肤之所以能敏锐感知力学信号，是因为其内部有很多高密度排列且具有三维空间分布的触觉感受细胞，能准确感知外界刺激。在电子皮肤研制中，要能同时识别和解码压力、摩擦力和应变信号，实现准确的触觉感知，极具挑战。该团队首次提出具有三维架构的电子皮肤设计概念，研制出的仿生三维电子皮肤由“表皮”“真皮”和“皮下组织”构成，各部分质地均与人体皮肤中的对应层相近。传感器及电路在皮肤内深浅分布，其中部分传感器更靠近皮肤表面，对外部作用力高度敏感，分布于深处的传感器则对皮肤变形更为敏感。

“比如我们一块食指指尖大小的电子皮肤内就拥有240个金属传感器，这些传感器每个仅有两三三百微米，其空间分布上与人体皮肤中触觉感受细胞的分布相近。”张一慧说，当电子皮肤触摸外界物体时，其内部众多传感器会协同工作。传感器收集到的信号会经过系列传输和提取处理，再结合深度学习算法，使电子皮肤能精确感知物体的软硬和形状。

“电子皮肤实际上是模仿人类皮肤感知功能的一种新型传感器，未来可装于医疗机器人指尖进行早期诊疗，还可像创可贴一样贴在人的皮肤上实时监测血氧、心率等健康数据。”张一慧认为，这款仿生三维电子皮肤为电子皮肤的研发和应用提供了新路径，在工业机器人、生物检测、生物医疗、人机交互等多方面具有广阔应用前景。(记者 魏梦佳)

科学辟谣

节食暴瘦 可以“饿死肿瘤”？

真相：不准确

在肿瘤界，确实有“饥饿疗法”，但“饿死肿瘤”并非简单地让病人挨饿。

癌细胞的生长和发展需要通过血管来实现。癌细胞通过血管吸收血液中的营养物质而不断增殖、分裂，如果把血管去除或阻断掉，就可以让癌细胞失去营养，慢慢“饿死”。

但这里“饥饿”的含义是切断给肿瘤提供营养的血管，在局部精准地“饿死”肿瘤，而不是减少人整体上的正常营养摄入，所以不要指望通过减少进食来“饿死肿瘤”，这不仅没用，还伤害身体。

无论是正常人群，还是已经确诊的肿瘤患者，建议大家都要养成良好的饮食习惯，做到膳食平衡、营养丰富。

审核：唐芹 中华医学会科学普及部主任 研究员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

我的健康我做主

“乳”此重要 自检“三步曲”学起来

近年来，乳腺疾病成为危害女性健康的一大杀手，乳腺癌的发病率逐年上升，并且是导致45岁及以下女性死亡的第一癌症。下面一起来学一学乳腺的自我检查方法吧！

乳腺癌的典型症状

乳房肿块，多数为无痛性肿块，仅有少数伴有不同程度的隐痛或刺痛；乳头溢液，如果出现单侧单孔的血性溢液，需做进一步检查；皮肤改变，最常见的是皮肤出现酒窝征呈橘皮样改变；乳头乳晕异常，以乳头回缩或抬高较为常见；腋窝淋巴结肿大。

以下属于乳腺癌高危人群，要格外注意：有乳腺癌或卵巢癌家族史；长期服用外源性雌激素；月经早于12周岁，或绝经晚于55周岁；肥胖、未育、

晚育及未哺乳女性。

40岁后需做乳腺癌筛查

有些女性在体检中发现乳腺结节很紧张，其实并非所有乳腺结节都是乳腺癌。做到以下三点，乳腺癌也是可以预防和及早发现的。

定期检查乳腺。一般人群乳腺筛查年龄为40岁，高风险人群可提前到40岁前。

提倡适龄生育母乳喂养。有研究显示，母乳喂养超过6个月，可降低乳腺癌的发病率。

改变不健康的生活方式。需戒烟戒酒，加强锻炼，注意均衡饮食。

乳腺自我检查“三步走”

检查最佳时间段：月经结束后的

7~10天，洗澡时或睡觉前。

第一步：看一看。站在镜子前脱去文胸，双手叉腰，观察乳房是否对称、大小是否一致、是否有小酒窝、乳头是否凹陷、是否有橘皮样改变。

第二步：摸一摸。首先，将乳房分为四等分，用食指、中指、无名指的指腹，以转圈的方式检查乳房，再用触摸的方式检查乳头和乳晕。如果感觉不顺畅，就可能提示出现乳房肿块，切忌用手抓捏。然后，躺下来举起手，平移到腋窝处是否存在包块。

第三步：挤一挤。用食指和拇指轻轻挤一挤乳头，看看有无溢液或者出血情况，一旦发现以上情况，要及时到专业的乳腺外科就诊，早发现、早诊断、早治疗。

(郭晓丽 郭颖颖)

崇尚科学 反对邪教

兴文县开展反邪教主题宣传活动

为深入推进苗乡反邪教警示教育，近日，宜宾市兴文县反邪教协会联合县苗族文化促进会，开展“防范邪教侵蚀 创建无邪教乡”反邪教主题宣传活动。

活动中，工作人员通过悬挂宣传横幅、发放宣传(品)资料、举办宣讲会等方式，向广大群众讲解了邪教的基本特征和主要危害，揭露了邪教骗人的伎俩，引导大家崇尚科学、远离邪教，筑牢抵制邪教的思想防线。活动结束后，广大群众纷纷表示，遇到邪教时，会自觉做到不听、不信、不传，并及时报警，共同维护社会和谐稳定。

通过开展此次活动，不仅显著提升了民众防范邪教的意识，还在苗乡营造了浓厚的反邪教氛围。(李立权)