

流鼻血後要做的第一件事不是仰頭

如果經常流鼻血,會不會是得了什麼大病,比如白血病?今天,就來解答關於鼻血的六個問題。

一,我突然鼻子出血了,為什麼啊?

一句話答案:因為太干,也可能因為你沒管住小手……

我們的鼻子很脆弱,整個鼻腔里都有黏膜覆蓋,黏膜下方有血管。如果黏膜損傷了,血管破裂了,就可能引起鼻出血。

鼻子發干時,你的小手可能忍不住去擤、去挖、去捅、去揉。鼻黏膜又不是保鮮膜,經不住這樣的摧殘!

假如你還有鼻中隔偏曲、過敏性鼻炎等疾病,就更容易擤出血了。一些鼻黏膜敏感的人,洗臉時都可能洗出一臉鼻血。

二,哪些食物容易導致流鼻血?

一句話答案:可能是那些你媽最煩你吃的食物。

燒烤、辣椒、甜點心、甜飲料等,都可能引起鼻出血。從長期臨床觀察結果看,孩子最好不要隨便長期喝飲料,不能經常吃燒烤、辣椒等。

三,哪些鼻子的疾病會引起出血?

一句話答案:別慌!反復出血,或者膿血,才

可能是大問題。**四,小寶寶流鼻血會是什麼病嗎?**

一句話答案:單看流鼻血,不能判斷是不是白血病。

白血病會引起出血,包括流鼻血,除此還可能有發熱、貧血、淋巴結、肝脾腫大、骨骼、關節疼痛等症狀。

孩子如果反復鼻出血,要趕緊看醫生,先驗個血,排除血液系統疾病,如白血病、再生障礙性貧血、地中海貧血、血友病等。孩子鼻腔的黏膜比較薄,毛細血管容易裸露。



Apply Pressure Here
Tilt the head slightly forward

在天氣乾燥時、運動後、感冒了、用手挖鼻孔時,都可能流鼻血。

還有小孩把異物(如玩具、鈕扣電池等)塞入鼻子里,造成外傷,感染甚至電池腐蝕,也會讓鼻子很受傷。

五,流鼻血了,怎麼處理?

一句話答案:先捏住鼻子,然後低下你高貴的頭顱,別往後仰!

少量出血,可以用拇指、食指捏住鼻子。如果能止住,隨後可塞入棉花或紙巾等止血。有條件的,可以適當冰敷。

注意!流鼻血時,要低著頭!千萬不要頭後

仰,以免血液進入鼻咽甚至喉嚨,影響呼吸。

嘴里如果有血,及時吐出來,千萬不要憋著,尤其是小孩。如果家長發現孩子的鼻孔里有異物,要儘快到醫院,讓醫生幫忙取出。

六,還有什麼情況需要去醫院?

一句話答案:出血多,情況緊急,馬上去看急診!

1.絕大多數時候,出血量都不會太大,鼻涕帶血絲時,可以在家自行處理、觀察。

2.如果出血量較大,連續滴下來,甚至是血流,要及時去醫院就診。

3.如果腦袋剛受過傷,可能發生鼻骨骨折、顱骨損傷等,要馬上去醫院。如果鼻外傷後有清亮的液體流出,可能是腦脊液鼻漏,也要看急診。

4.如果出血兇猛,甚至血流如注、噴射性出血,可能是頸內動脈破裂或晚期鼻咽癌!馬上打120,否則可能失血性休克,危及生命。

最後,想提醒家里有小男孩的:如果孩子經常流鼻血,趕緊去看醫生,還可能要做鼻內鏡檢查。因為男孩比女孩更容易得一種良性腫瘤——鼻咽纖維血管瘤。這個瘤子有時可以轉為惡性,很可怕。

75%帕金森病患者嗅覺異常會更早出現



4.11

世界帕金森病日

近年台灣人口高齡化,帕金森氏症確診人數也持續升高,根據2021年健保資料,國內罹患帕金森氏症的人數已達7萬,較2011年多出約3萬名病人。然而近年來有多項研究顯示,帕金森氏症病患嗅覺異常的比例相當高,介於75%至95%之間,且病人出現嗅覺異常的時間可能比動作障礙提前4年以上。

台北醫學大學附設醫院神經內科主任葉篤學表示,帕金森氏症主要是因腦內“黑質”部位退化,未能產生足夠神經傳導物質多巴胺,影響病人身體活動。近年有研究嘗試將帕金森氏症分為兩種亞型,一種是從身體開始,另一種則是從大腦開始,其中身體型帕金森氏症較易出現便秘、低血壓、嗅覺喪失等症狀。

葉篤學說,常見的帕金森氏症動作障礙症狀包含彎腰姿勢、面具臉、背部僵硬、軀幹前傾、走路手臂擺動少、手腳顫抖、步態不穩

等,非動作障礙症狀則有嗅覺喪失或異常、快速動眼期睡眠障礙、夢魘、情緒憂鬱、莫名腹脹、強烈便秘、肢體不寧症、夜間抽動症等。

他建議民眾可進行自我檢測,觀察自己的手是否曾在休息時出現顫抖現象?走路時有一隻手彎曲且無法擺動?站立行進時姿勢向前彎曲?走路姿勢雜亂、不順?寫字變慢,且字體變小?步伐小且常常跌倒?總覺得懶洋洋,做任何事都沒有動力?頸部後方或肩膀常常疼痛?刻意避免與聊不來的朋友或家人相處?音調變得更單調、小聲?若命中三項以上即建議就醫。

“台灣帕金森之父”、知名神經科醫師陸清松表示,現今治療技術以推廣病友達“3個Lucky”為治療目標,包含病友達到7年生活如常的“蜜月期”、7年維持基本工作能力的“工作期”、7年保持基本生活起居的“退休期”都相當有機會,甚至要從777變成999都有可能。

陸清松說,藥物在血中濃度的起伏,是造成病患惡化的最大原因,過去要維持藥物在血中的濃度,曾有人試驗以點滴注射的方式,後來發展出從肚子上灌注,但所費不貲,如今健保給付緩釋型口服藥物,可讓藥效在體內如馬拉松接力般緩慢釋放,維持血中濃度穩定,減少藥效波動現象,是病友的一大福音。

6種頭痛千萬不能拖 恐腦出血要盡快就醫

許多人都有頭痛的經驗,但有些疼痛並不是止痛藥就能緩解的。外科醫師江坤俊指出,雖然多數頭痛都和壓力、天氣變化相關,但有6種狀況千萬不能輕忽,很有可能是腦部腫瘤、中風等徵兆,一定要盡速就醫檢查。

江坤俊在YouTube頻道《健康2.0》中指出,近期天氣忽冷忽熱,容易造成頭痛,背後的原因是因為血管熱脹冷縮,當溫度快速產生變化,像是從室內走到室外,血管在一脹一縮的時候就可能引發嚴重頭痛,想要預防的話,就必須注重頭部

恆溫,出門時戴個帽子、洗頭後儘快把頭髮吹乾,天冷時多喝溫開水也可以減緩頭痛。

不過他也表示,有6種頭痛的情況不能等,必須馬上就醫:

1.變本加厲的頭痛:本身就有頭痛的習慣,但近期嚴重度和頻繁度明顯加劇,就要當心,儘快去看醫生。

2.頭痛伴隨頸部僵硬:很可能是腦出血刺激到腦膜,才造成頸部僵硬。

3.神智不清的頭痛:可能是腦內有大片出血,非常危險。

4.發生在受傷或劇烈運動後的頭痛:若是在這2種狀況後頭痛,更要懷疑是腦出血造成,因為有些人受傷後不會當場出現頭痛,而是隔天才發生,也就是所謂的遲發性腦出血。

5.頭痛伴隨手腳麻木無力:如果是右邊腦出血,就會是左邊的手腳麻木無力,因此若是合併神經症狀的頭痛,一定要特別留意。

6.新發生的頭痛:過去沒有頭痛病史或很少頭痛,最近卻突然開始頭痛,雖然症狀並不嚴重,但仍需多加小心,很可能是腦內長了一些東西。

江坤俊表示,大部分的頭痛都跟壓力大、沒睡好、肩頸僵硬以及天氣變化有關,一般人只需要做一些改善措施,狀況就能夠得到緩解,但如果頭痛有上述6種狀況,就得小心可能是腦部出問題,一定要立即就醫。



你想怎麼樣,說出來吧!



懷疑,是否只是出于道義而勉力維持。

二

或遲或早,人們會下決心做一點改變。所以在做心理諮詢時,很多來訪者都會經歷一個關鍵時刻,他們需要鼓足勇氣向某個人坦白:“是時候對你說真話了。”

真話是:“我只能是我自己,我跟你想象的不一樣。”說出這句話既讓人心虛,也讓人暗暗舒了一口氣。有時是孩子向父母宣告真正想選的專業,有時是伴侶告訴對方自己另有人生的主張,有時是找到一份喜愛的工作,或者在辭職的時候,誠實地告訴老闆:“公司哪里都沒問題,只是不適合我。”

就拿工作來說吧。我有一個來訪者,用了好幾年時間,才相信“我想換個地方,不是我有問題”。因為工作壓力,她身心皆處在超負荷狀態,幾乎每年都要提一次離職。每次老闆都說,我知道你累,我們誰不累?老闆還說,Winners never quit(勝者永不退縮)。她一下就無話可說了。

她說老闆是一個自律且內心強大的女性。她視老闆為人生榜樣。但在內心深處,她一直有一個說不出口,也不敢面對的疑問,那就是:萬一我跟她不一樣呢?

站在局外人的角度,你大概覺得這算不上問題:不一樣就不一樣唄!別人是別人,你是你。但這對當事人起不到安慰的作用。在她的體驗里,我不只是跟老闆不一樣,更是跟“最好的人”不一樣,我就是不正常的。她一直相信,那種大

多數人認可的人生才是值得活。證據是她一直遵循那種方式生活,讀一流的大學,去一流的公司,做一流的業績。

三

承認自己是另一種人,生活還能理直氣壯地繼續嗎?她不敢想象。應對恐懼的最好辦法就是不看它,勉強讓自己再努力一點。一直以來她都是這麼做的,唯一的問題是,她越來越感到力不從心。

請一位臨床醫生來看,這種力不從心的感覺可能會被當成身心亞健康,或診斷為情緒障礙。但我還有一種看法,我認為它可以被看成一種面對真實的勇氣:“這就是我的一部分,哪怕你們說不應該,我也只能是這樣的我。”

一旦你承認自己的情緒,就會看到更多關於自己的真相。真相是不以我們的主觀意志為轉移的。不開心,就很難要求自己開心起來。你可以去看病、吃藥、休養、旅行、換一份工作、換一種生活方式……但無論做什麼,重點都是先要承認,這就是我。

我問她:你想怎麼樣?她說她想換一份輕鬆的工作,但她知道這是不對的。我說沒什麼對不對:“你可以輕鬆,也可以累,如果這只是一個選擇,就沒什麼高下之分。關鍵是你想怎麼樣。”

她愣了一會兒,說她從來沒有這樣想過。“我一直以為,‘你想怎麼樣,這個提問是用來對別人的。我想怎麼樣就怎麼樣嗎?我想休息就能休息嗎?我還想上天呢!’”她從沒想過,這是一個真的問題。

這當然是一個真的問題。人有感情、有態度,也有主觀的偏好和身心的邊界。正如開篇所說,我猜很多人都有過自我懷疑,我們遵照特

定的軌道運轉到某一刻,突然意識到真實的自己其實不是現在這樣的。我們開始面對真實的願望,同時頭腦里跳出這樣的聲音:“我想怎麼樣就怎麼樣?”如此嚴厲。我們毫無分辨之力,只能驚惶地看一眼四周:還好沒人發現。於是假裝什麼事都沒發生,同時藏在心底的疑懼更甚。

在對這些人的諮詢中,我試圖讓他們理解:別人沒那麼在乎你。做人做事要顧及別人的感受,但不等於要通過別人來限定你能做什麼或不做什麼。“別人都看著我呢”,只是一種想象。

要打破這種想象,最好的辦法就是面對。“我難過,就是想哭!”別人能拿你怎麼樣?最可怕的後果永遠在頭腦里。我的來訪者再次提出辭職,面對老闆的那套說辭,她說:“我懂,我不是想逃避,只是我發現自己沒那麼想要這種成功了,我想要另一種成功。”老闆愣了一下,說:“哦。”

後來她就回了老家,用她在互聯網行業培養出的技能幫家里經營果園,她給我寫了一封郵件,說現在快樂多了,工作不累,又能照顧父母,自己的身體也好了。

距離她獲得這樣的生活,最難的一步就是承認:這就是我,我想要和我不想要,不需要羞耻。她本來做好準備,迎接老闆的恨鐵不成鋼,結果無事發生。錢行時老闆還有些歉疚:“這幾年難為你,好在你也找到了自己想要的生活。”她簡直不能相信:原來這樣就可以了?

我是我,也只能是我。這句話簡單到無須證明,但一個人往往要好多年才能面對:這樣的我也許不同於別人的期待,這是我要解決的問題,而不是我有問題。我能否在這個世界找到更自在的位置?大可以帶著這個疑問,多走、多試。無論如何,承認“這樣的我”,是走出的第一步。作者:李松蔚