

“小习惯”影响“大健康”

——专家多个视角解读鼻腔健康的潜在风险与防护之道

鼻部健康是人体健康的“晴雨表”，鼻腔作为呼吸系统的门户，是空气净化的第一道防线，也是多种疾病发生的“源头”。然而，生活中许多与鼻子相关的、看似无关紧要的“小习惯”，例如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕、随意拔鼻毛等，都可能影响健康。4月12日是全国爱鼻日，记者采访了相关专家，从多个视角解读鼻腔健康的潜在风险与防护之道。

鼻子作用十分重要

陆军军医大学西南医院耳鼻咽喉科主任钟诚介绍，鼻部虽小，却承载着呼吸、嗅觉、免疫等重要功能。一个成年人鼻腔里内衬的黏膜面积约有120平方厘米至150平方厘米。

“健康的鼻腔是一个精密的‘空气处理系统’。空气进入肺部前，通过鼻腔可以过滤掉约80%直径大于5微米的颗粒物。”陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)耳鼻咽喉科主治医师冯丹说，鼻子大致分为外鼻、鼻腔和鼻窦，其中，鼻腔结构最为复杂。鼻腔包括鼻甲、黏膜、上皮细胞等，它被鼻中隔分为左右两腔、前有鼻孔与外界相通，后连通于鼻咽部。鼻腔前下部较为阔大的部分是鼻前庭。鼻前庭主要位于鼻翼和鼻尖的内面，内面衬以皮肤，生有鼻毛，有过滤尘埃、净化吸入空气的作用。鼻毛是空气进入鼻腔的第一道防线，它像天然的过滤网，能阻挡空

气中较大的颗粒物和粉尘。

鼻腔内布满了黏膜，能调节适当温、湿度，为下呼吸道创造理想的气体环境。黏膜产生的分泌物是“防疫盾”，里面含有溶菌酶、干扰素等免疫物质，能杀灭部分细菌和病毒。黏膜下的血管极其丰富，包括动脉、静脉、毛细血管等，交织成网，四通八达。其中，属于鼻腔结构的鼻甲黏膜就像加湿器，鼻甲黏膜内有丰富的血管网。

鼻腔异常易引发连锁反应

鼻腔健康状况与全身多系统密切相关，钟诚用“多米诺骨牌效应”来形容其危害。

“鼻腔异常会引发全身健康连锁反应。”冯丹表示，作为呼吸系统的“守门人”，若鼻黏膜受损或功能下降，病菌更易长驱直入，增加呼吸道感染风险，引发感冒、咽炎、支气管炎等疾病。此外，鼻腔与耳、咽喉相通，鼻部问题可能波及邻近器官，如引发中耳炎、咽喉炎等。

慢性鼻炎等因素会导致鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻窦炎鼻息肉等其他鼻部疾病。这些鼻部疾病可能会引发鼻塞，而长期鼻塞不仅会导致睡眠呼吸障碍，影响血氧供应，增加高血压、心脏病等慢性病风险，还会影响面容。

一旦鼻塞严重，人们会被迫使用口呼吸。钟诚说，如果呼吸气流通过口腔

且超过一定比例(一般为25%—30%)且长时间如此时，会引发大问题。

“长期张嘴呼吸会导致人们的嘴唇肌肉力量不足、闭唇困难，即使去除了鼻部呼吸阻塞的病因，患者往往也会维持原有口呼吸习惯，难以自主改善。”西南医院口腔科主任熊宇表示，许多人误以为张嘴呼吸仅是习惯问题，殊不知长此以往会导致“腺样体面容”，表现为下颌后缩、牙齿排列不齐、唇厚外翻等，甚至影响儿童颌面发育。此类患者常伴随咬合功能异常，需通过正畸或正颌手术矫正。

此外，鼻腔的各种病理状态还可能

日常需养成良好护鼻习惯

看似无伤大雅的小习惯，却有可能造成大危害。

“很多人喜欢挖鼻孔。但挖鼻孔不仅损伤鼻黏膜，还可能将致病菌带入鼻腔。用手指挖鼻孔的时候，会把手指上的细菌送到鼻腔里，很容易引起鼻部感染。此外若鼻部红肿长痘被挤压，感染可能会经面部静脉逆流至颅内，严重者甚至会引发海绵窦血栓性静脉炎。”钟诚说。

临床数据显示，错误的擤鼻涕方式会导致鼻黏膜损伤。钟诚指出，反复掏

挖易造成鼻黏膜干燥、破损，增加过敏反应概率；用力同时捏住双侧鼻孔擤鼻易导致鼻局部肿胀、堵塞和疼痛；过度用力吸鼻子还可能引发鼻黏膜急性或慢性炎症，甚至导致鼻出血或感染。对此，钟诚表示，正确做法是单侧交替擤鼻涕，也就是按住一侧鼻孔，另一侧缓慢呼气排出分泌物，两侧交替进行，让鼻涕自然流出。要避免用力过猛，防止分泌物逆流至中耳或鼻窦引发感染。

“许多鼻部疾病起初只是小问题，但若长期忽视则会逐渐加重。日常养成良好的护鼻习惯，比患病后再治疗更重要。”冯丹表示，长期揉搓鼻部可能导致鼻周皮肤敏感，诱发接触性皮炎；长时间佩戴口罩可能因气流通过不足导致鼻黏膜缺氧，出现干燥、刺痛等不适；频繁拔鼻毛会削弱鼻腔的过滤功能，增加呼吸道感染风险。

冯丹提醒，日常清洁鼻腔要避免用手挖，可用生理盐水喷雾或洗鼻器轻柔冲洗；干燥季节可涂抹少量凡士林或维生素E软膏于鼻前庭，防止鼻腔干裂。此外，还可以适量补充维生素A、C、E，促进鼻黏膜修复；坚持适度运动，包括慢跑、游泳等，改善鼻腔血液循环。

“鼻腔疾病早期症状隐匿，易被忽视。建议每年至少进行一次鼻腔内镜检查，尤其是有过敏史或家族遗传人群。”钟诚说。

中国国际医疗器械博览会开幕

4月8日，参观者在观看一个核医学学科发展规划沙盘模型。当日，第91届中国国际医疗器械博览会在国家会展中心(上海)开幕。来自全球30多个国家和地区的近5000家行业企业，在医学影像、体外诊断、医用电子、医用光学、医院建设等22大主题展区集中展示医疗器械领域全科室、全产业链产品技术与解决方案。



跨越千里送爱心

4月8日，上海德达心血管医院心血管病专家刘建安(左一)在巴楚县为一名曾在上海免费手术的儿童进行复查。

从4月8日起，由中国红十字会组织的上海德达心血管医院专家医疗团队，开始在新疆喀什地区的巴楚县、麦盖提县、英吉沙县等地开展“天使之旅”先天性心脏病患儿筛查救助行动。医疗专家团队和当地红十字会的志愿者携带便携设备深入县乡，针对0至14岁儿童进行先天性心脏病进行筛查，专家团队通过听诊初筛、超声复诊的“双保险”模式，确保不漏诊、不误诊。确需手术治疗的患儿将全部免费赴上海治疗，中国红十字会将承担确诊患儿全部手术费用，并提供交通资助与术后康复指导。

2017年至今，中国红十字会“天使之旅”在新疆累计筛查儿童21000多人，手术2300多人次。

百姓健康

春光明媚踏青去，护眼攻略请收好

春回大地，草长莺飞，万物复苏，阳光明媚，正是踏青的好时节。许多人在这个时节选择外出游玩，享受大自然的'美好。然而，对于眼科患者朋友而言，春季踏青虽然令人期待，但也需要格外注意眼部健康。

一、防过敏：花粉柳絮的“温柔陷阱”

春季是过敏性结膜炎的高发期，空气中飘散的花粉、柳絮、尘螨等过敏原易引发眼红、眼痒、流泪等不适症状。

建议：

- 物理隔离：佩戴密封性好的护目镜或防花粉眼镜(推荐侧翼有防护设计的款式)，减少过敏原接触。
- 药物预防：在春季踏青前，咨询眼科医生，过敏体质者可提前1-2周使用抗过敏滴眼液，避免发作时频繁揉眼。
- 归家清洁：外出后及时用人工泪液冲洗结膜囊，更换外衣并清洗面部，避免过敏原残留。

二、抗干燥：春风拂面暗藏“水分杀手”

春季风大干燥，易加重干眼症状。踏青时长时间暴露在户外，可能引发眼干、眼涩、异物感甚至角膜上皮损伤。

建议：

- 人工泪液随身带：选择不含防腐剂的'小支装人工泪液，每小时滴1-2次保持眼表湿润。
- 隐形眼镜慎佩戴：建议戴框架眼镜出行，若必须使用隐形眼镜，选择日抛型并缩短佩戴时间至6小时内。
- 防风护具不可少：骑行或登山时佩戴防风镜，减少泪液蒸发。

三、避强光：紫外线防护要趁早

春季紫外线强度可达夏季的60%，水面反射会加倍伤害眼睛，增加翼状胬肉、白内障风险。

建议：

- 选对太阳镜：认准UV400标识的偏光镜，可以有效阻挡99%至100%的UVA和UVB，灰色镜片更利于辨色。青光眼患者避免使用深色镜片(可能诱发瞳孔散大)。
 - 儿童重点防护：6岁以下儿童视网膜更脆弱，建议佩戴宽檐帽+专业儿童太阳镜，进一步降低紫外线对眼睛的直接照射。
- 温馨提示：踏青归来若出现持续眼红、视物模糊、眼痛伴头痛等症状，请及时到眼科就诊。建议慢性眼病患者在春季出行前复查眼压、眼底等项目，备好日常常用药品，让您的眼睛也能享受安全愉悦的春日之旅。

《促进健康消费专项行动方案》发布

商务部、国家卫生健康委等12部门联合印发的《促进健康消费专项行动方案》4月9日发布。

方案提出提升健康饮食消费水平、优化特殊食品市场供给、丰富健身运动消费场景、大力发展体育旅游产业、增强银发市场服务能力、壮大新型健康服务业态、引导健康产业多元发展、强化药店健康促进功能、组织健康消费促进活动、宣传推广健康理念知识10方面重点任务。

其中，明确打击食品非法添加，开展有机食品认证有效性抽查。完善保健食品事前审评和事后评价机制。加大保健食品、“一老一小”等领域价格违法打击力度。支持地方建设体育公园、健身步道、全民健身中心、社会足球场等场地设施。深入实

施“体育赛事进景区、进街区、进商圈”“跟着赛事去旅行”“户外运动活力山水”等行动。支持老年人家庭适老化改造，研发适老化产品用品。加快建设康复医院、护理院、安宁疗护机构，支持医疗卫生机构开展医养结合服务。引导零售药店拓展健康促进、营养保健等功能。

商务部消费促进司负责人介绍，近年来，居民健康意识明显增强，健康消费潜力巨大，呈现出市场规模快速增长、业态模式不断创新、消费结构持续优化等特点。为更好满足居民健康消费需求，商务部会同有关部门研究制定方案。下一步，商务部将会同有关部门完善工作机制，指导各地加快落实促进健康消费各项举措。

国家卫健委、中医药局联合印发《通知》

鼓励部分医院设置体重管理门诊

4月10日，记者从国家卫生健康委了解到，国家卫生健康委、国家中医药局近日联合印发《关于做好体重管理门诊设置与管理工作的通知》，鼓励有条件的三级综合医院、儿童医院、中医医院(含中西医结合医院、少数民族医院)设置体重管理门诊。国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现体重管理门诊设置全覆盖。

据统计，我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超过50%，6岁至17岁儿童青少年肥胖率接近20%，成为糖尿病、心血管疾病的重要诱因。通知指出，体重管理门诊将配备相对固定的儿科、全科、内分泌科、临床营养科、中医科等科室医师接诊，并合理安排门诊频次。鼓励综合实力较强的医院设置肥胖防治中心，提供住院体重管理相关服务。鼓励支持有条件的基层医疗卫生机构设置体重管理门诊，提供宣教、随访、健康管理等服务，优化上下转诊流程。鼓励有条件的医院通过互联网技术、人工智能、可穿戴设备等开展随访、监测、健康指导等服务。

针对不同人群需求，体重管理门诊将坚持分类服务管理：为体重异常群众提供体重管理相关咨询评估、临床营养、运动康复、精神心理、中医药等专业指导和支持；为肥胖症、营养代谢障碍患者提供专业医疗服务；为合并并发症患者提供专科诊疗。针对体重异常的老年人、儿童、孕产妇、慢性病患者、职业人群等重点人群提供个性化体重管理服务。

通知要求指导医务人员遵循体重管理指导原则、高血压等慢性病营养和运动指导原则、肥胖症诊疗指南等提供适宜的膳食、运动、精神心理支持等生活方式干预，合理使用相关药物，严格按照适应证选择适宜的治疗方式。要加强体重管理人才队伍建设，合理配置专业人员，充分调动医务人员从事体重管理相关诊疗服务的积极性。

国家医保局

呼吁社会监督守护“看病钱”

日前，记者从国家医保局了解到，国家医保局微信公众号已开通网上举报功能，广大社会机构和群众可线上反映欺诈骗保相关情况，举报欺诈骗保有奖。

据悉，如发现有欺诈骗取医疗保障基金行为存在，可通过国家医保局微信公众号首页下方“政民互动”版块，点击“打击欺诈骗保举报”即可进入，选择“网上信访”或“局长信箱”反映相关情况。

根据国家医保局、财政部发布的《违法违规使用医疗保障基金举报奖励

办法》，医疗保障行政部门对符合奖励条件的举报人按照案值的一定比例给予一次性资金奖励，最高不超过20万元，最低不少于200元。2024年11月，国家医保局召开医保基金社会监督暨举报奖励大会，为维护医保基金安全方面作出贡献的举报人现场颁发奖金。

国家医保局表示，医保基金是人民群众的“看病钱”“救命钱”，违法违规使用医保基金伤害的是人民群众的共同利益。打击欺诈骗取医保基金行为不仅要出重拳，也需要社会各界共同参与。



中华健康快车2025光明行发车

4月9日，承担2025年健康快车医疗工作的医务人员在活动上宣誓。当日，中华健康快车2025光明行发车暨全年项目计划发布会在北京举行，新的一年“光明行”慈善医疗服务正式启动。

睡前看屏幕一小时
失眠风险增六成

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明，减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善年轻人的睡眠质量。这项研究基于对45202名年龄在18至28岁之间的挪威年轻人的调查数据，发现睡前使用屏幕会使失眠的风险增加59%，平均减少24分钟的睡眠时间。研究结果发表在最新《精神病学前沿》杂志上。

研究指出，尽管许多人担心社交媒体特别具有干扰性，但实际上所有类型的屏幕使用对睡眠影响是相似的。这意味着，屏幕使用的总时长，而非具体类型，才是影响睡眠的关键因素。屏幕使用可能通过4种方式影响睡眠：通知打扰、占用本应用于休息的时间、延长入睡所需时间以及屏幕发出的光抑制昼夜节律。

为了评估屏幕使用与睡眠质量之间的关系，研究人员询问了参与者关于他们睡前使用屏幕的习惯，包括使用的时长和活动类型(如看节目、玩游戏、浏览社交媒体等)，以及他们的睡眠模式和质量问题。结果显示，无论参与者的屏幕活动类型是什么，只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间，就会相应地增加失眠的风险，并减少实际睡眠时间。

基于这些发现，研究人员建议那些因屏幕使用而遭受睡眠问题的人尝试减少夜间屏幕使用时间，尤其是在睡觉前30到60分钟内完全停止使用屏幕。如果必须使用屏幕，建议禁用通知以减少夜间被打扰的可能性。这一调整有助于提高睡眠质量，进而促进身体健康。