

长期习惯口呼吸会“毁容”？

复旦大学附属中山医院 主治医师 陈克光 主任医师 黄新生

为什么会出现口呼吸

口呼吸，即睡眠时张口呼吸的简称。通常人体的呼吸是通过鼻腔完成的。然而，儿童由于上气道疾病高发，会引起鼻腔部分或完全阻塞，反射性产生口呼吸。理论上，任何导致上气道阻

塞的因素都可成为口呼吸的病因，如鼻炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大、腺样体肥大等。其中，扁桃体肥大和腺样体肥大是儿童口呼吸最常见的病因。



长期习惯口呼吸的危害

鼻呼吸与正常咀嚼、吞咽、舌位及头部姿势相协调，而口呼吸会打破颅面发育平衡，牙、颌骨、舌位甚至整个头部都将重建。在儿童发育早期，组织细胞代谢相对活跃，具有较强的可塑性和适应性，容易受颌骨、舌位、头部等姿态变化的影响。

长期习惯口呼吸会导致硬腭高拱、牙弓狭窄、前牙唇倾、唇短厚的特征性面容，称之为“腺样体面容”。持续严重的牙颌面畸形还会导致颌位不稳定及受力不均匀，进而引起颞下颌关节紊乱及咀嚼肌功能障碍，影响下颌运动。



口呼吸的预防和治疗

口呼吸儿童应做到早预防、早发现、早治疗，并且长期动态监测，其治疗往往涉及耳鼻喉科、口腔科等多学科。口呼吸的治疗分为两类：一是针对病因的治疗，二是针对口呼吸习惯和口呼吸引起的牙颌面畸形的治疗。

口呼吸的预防主要是针对病因进行预防，总体上以做好自我防护，适当锻炼，提高免疫力，并积极治疗相关的基础病（慢性鼻炎等）措施为主。此外，还可通过调整晚上睡眠姿势、采用侧卧睡觉慢慢进行改变。



经常手腕痛 当心这四种病

宁夏中医医院暨中医研究院 主任医师 郭仲华

腕关节日常使用广泛，容易损伤患病，产生腕关节痛，且女性多发，严重影响日常生活。如果经常发生腕关节痛，可能是以下4种疾病造成的。

桡骨茎突腱鞘炎 桡骨茎突腱鞘炎是造成手腕桡侧（拇指侧）疼痛的常见病。由于桡骨茎突处的肌腱受力较大，当手腕重复过度活动，如反复抱宝宝、用力拧毛巾、手洗衣物等，久而久之致使肌腱摩擦，引起局部水肿炎性反应，故形成腱鞘炎，出现局部疼痛、肿胀，腕关节活动受限，拇指活动时加重疼痛。

预防措施：减少腕关节频繁活动，劳逸结合。局部出现肿痛时切忌反复掐按，以免加重炎症。可适当热敷缓解，或外用活血化淤药物，少数严重者需封闭治疗。

腕三角软骨损伤 腕三角软骨损伤是腕关节尺侧（小指侧）疼痛主要“祸首”。腕关节尺侧有一块三角纤维软骨，

它与关节周围韧带纤维组织连成一体，结构薄弱、极易损伤。发病原因主要是外伤和劳损，如突然的过度扭动、旋转暴力等。有些中老年人因三角软骨退化，并无外伤史，只是腕关节活动频繁过多，如健身过度运动、做家务过多等，加重局部软骨磨损，逐渐发病。临床表现为腕关节仅尺侧疼痛，不能用力，压之疼痛，有时还出现弹响，尤其旋转活动时疼痛。X线检查骨质无异常。

预防措施：防止腕关节扭伤，不长时间做手腕重复活动，不要相互掰手腕比拼臂力。此病早期宜采用支具固定4~6周，有助于损伤愈合。

腕管综合征 腕管综合征是引起腕关节掌侧疼痛常见原因。腕管是位于手腕掌侧的一个骨纤维性通道，任何原因使腕管内压力增高时，如腕管处韧带慢性增厚、肌腱滑膜炎、腱鞘囊肿或脂肪瘤等，均可使

正中神经受压损伤产生疼痛麻木症状，称之为腕管综合征。临床表现为腕掌侧掌横纹处疼痛，同时还可伴拇指、食、中指掌侧麻木，感觉减退，做肌电图检查可确诊。

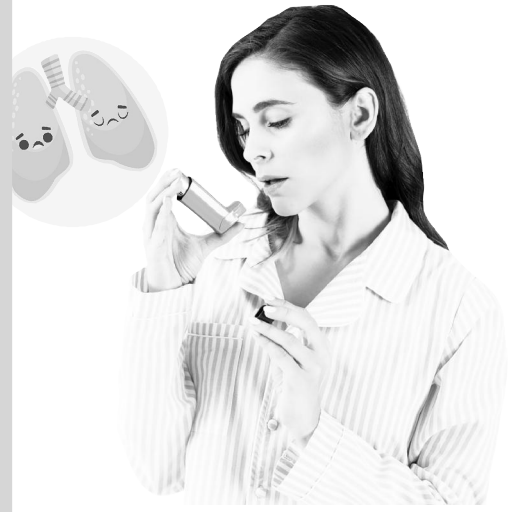
预防措施：通过调整饮食习惯、注意手腕部位保暖、保持正确的用手姿势等，可以预防腕管综合征。

类风湿性关节炎 类风湿性关节炎是一种以关节滑膜炎为主要病理基础的自身免疫疾病，也是造成全腕关节疼痛的常见原因。常表现为腕关节不同程度的疼痛、肿胀、活动受限，且伴随手指指间关节肿大疼痛，还可有关节晨僵现象（大于30分钟）。此病既可单独发生在腕关节，亦可与手指关节同时发生。

预防措施：避免手腕受风受凉，少用冷水、避免感冒、适当锻炼等。一旦腕关节肿痛，应考虑此病可能性，进行相应类风湿实验室和拍片检查。

如何治疗慢性阻塞性肺病

南昌市中心医院（青山湖院区）
副主任医师 章春平



慢性阻塞性肺病是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎或肺气肿，不具有传染性。

慢性阻塞性肺病会导致呼吸困难，最初症状很轻微，有间歇性咳嗽和呼吸急促，可能会误以为是感冒。随着病情的发展，呼吸变得越来越困难，症状逐渐恶化，很难被忽视。通过积极治疗，可以缓解症状，预防并发症，并减缓疾病进展。

药物治疗 支气管扩张剂是一种药物，有助于放松气道肌肉、拓宽气道，让患者呼吸更轻松。它们通常是通过吸入器或雾化器吸入，可以添加糖皮质激素来减少气道炎症。

氧疗 如果血氧水平太低，可通过口罩或鼻插管补充氧气，帮助更好地呼吸。目前有一种便携式的供氧装置，名为便携式制氧机，可以让慢性阻塞性肺病患者更容易走动。

改变生活方式 戒烟是防止患上慢阻肺和病情进一步恶化的最有效措，并应尽可能避免接触二手烟和化学烟雾。另外，保持良好的饮食习惯，低盐饮食，保证营养摄入全面；多喝水，使黏液更容易咳出；保持健康的体重。

需注意，饱腹会使慢性阻塞性肺病患者的肺更难扩张，呼吸更急促。如果发生这种情况，请尝试以下补救措施：饭前一小时清理呼吸道；小口吃食物，在吞咽前慢慢咀嚼；把一天三餐换成五六顿小餐；把喝的东西留到最后，这样在吃饭时就不会容易觉得饱。

皮肤瘙痒

俗话说：痒不死人痒死人。奇痒难耐，抓破皮、挠出血、痒得揪心刺骨、彻夜难眠！

力达清断痒皮康王，用于皮肤瘙痒！过敏痒、钻心痒、灼热痒、糜烂痒等各种不明原因的瘙痒痒痒。力达清易吸收，不粘黏，不污染衣物；用上之后，药膏就能逐步吸收；针对身体各部位的季节性、长期性、阶段性、阵发性、偶然性、大面积的、顽固性的皮肤瘙痒，均可使用！

为方便老年人购买，办理免费送货上门，货到付款。需要者拨打下方电话即可。

解痒热线：400-077-2297