



鼻塞多久没好，就要警惕鼻窦炎？

普通感冒和鼻窦炎的本质区别在于病变部位和病程规律，感冒是鼻腔黏膜的急性病毒感染，而鼻窦炎是鼻窦（鼻腔周围的骨性空腔，包括上颌窦、额窦、筛窦、蝶窦）黏膜的炎症，常由感冒未及时控制发展而来。

从时间线判断，7天是“分水岭”，好转后加重需警惕。普通感冒多由病毒感染引起，具有自限性，通常一周左右可缓解；但鼻窦炎的病程完全不同，若鼻塞、流涕等症状持续超过7天仍没有明显好转，甚至逐渐加重，大概率不是普通感冒，而是发展为鼻窦炎。

专家提醒：多数鼻窦炎患者都有感冒后加重的经历，通常感冒症状在3-5天有所缓解，却在第6-7天突然加重，如鼻塞更严重、鼻涕从白涕转为黄绿色脓涕、出现头痛，这是因为感冒后继发了细菌感染，鼻窦黏膜开始出现炎症渗出，是鼻窦炎的明确信号。

为何冬季容易出现感冒转鼻窦炎？

冬季气温低、空气干燥，鼻腔黏膜血管收缩，抵抗力下降，病毒更容易入侵引发感冒；感冒后鼻腔黏膜充血水肿，会堵塞鼻窦与鼻腔相通的窦口，导致鼻窦内的分泌物无法排出，细菌在里

白内障的主要病因是衰老，但它并非老年人专有，任何年龄段都可以发生。首都医科大学附属北京康复医院视觉康复中心主任医师刘力苇提醒公众，做好眼病筛查，预防尤为关键。

什么是白内障？

白内障即透明的晶状体变浑浊。如果把眼睛比作照相机，晶状体就像镜头，起到聚光、成像的作用。正常情况下，晶状体是透明的。任何原因导致晶状体透明度降低或者颜色发生改变，引起视物模糊、视力下降，均称为白内障。

白内障的常见症状？

白内障的发展通常是缓慢、无痛的。如果出现以下情况，需要警惕：

无痛性、渐进性视力下降看东西越来越模糊，且配戴眼镜也无法明显改善。

视物颜色变暗、泛黄 就像戴了一副泛黄的墨镜看世界，色彩不再鲜艳。

畏光、眩光 白天怕光，晚

冬季气候干燥，一些人饱受反复鼻塞的困扰，却难以分辨是鼻窦炎作祟还是普通感冒来袭。不少人随意服用感冒药，却不知可能延误了鼻窦炎的治疗。北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王昊提示，这两种疾病虽症状相似，却属于完全不同的病理状态，治疗方案更是天差地别，须注意分辨。

专家教你精准分辨

别把鼻窦炎当感冒

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

面滋生繁殖，进而引发炎症；冬季雾霾、粉尘等污染物增多，会持续刺激鼻腔和鼻窦黏膜，加重炎症反应，让症状更难缓解，形成“鼻塞——感染——更鼻塞”的恶性循环。

专家提醒：冬季诱发感冒，且更难治愈，从而增加鼻窦炎的风险。尤其对于体质较弱的老人、儿童，以及有过敏性鼻炎病史的人群，感冒后转鼻窦炎的概率更高，更需要关注病程变化。

这些表现，一眼分清感冒和鼻窦炎

感冒和鼻窦炎虽然都有鼻塞、流涕，但伴随的症状完全不同。感冒以“全身症状+清涕”为主，鼻窦炎以“局部症状+脓涕”为主，请记住鼻窦炎最具辨识度的几个信号——

黏稠黄绿色脓涕且不易擤出这是细菌感染后鼻窦黏膜的炎症渗出物，普通感冒很少出现，是细菌刺激黏膜产生大量中性粒细胞，与分泌物混合后形成的黄绿色、黏稠的脓涕。

专家提醒：擤鼻涕要费很大

劲，擤完马上又有，甚至擤出带血丝的脓涕，这都是鼻窦炎的典型表现，说明鼻窦内的炎症比较严重。

有规律的“定位性头痛”鼻窦炎的头痛有明显的“位置规律”，这和鼻窦的解剖位置有关。上颌窦炎常表现为面颊痛、牙痛，嗅觉下降、口臭、夜间咳嗽是鼻窦炎的“辅助信号”，虽不单独出现，但结合脓涕和鼻塞，就能进一步确认。

专家提醒：感冒后主要症状是身酸痛、发烧，鼻塞流涕反而不明显，这种情况基本可以排除鼻窦炎；但如果一开始是感冒症状，后来全身症状好转了，鼻塞、脓涕、头痛却加重了，就需警惕鼻窦炎。

居家评估与用药

生理盐水冲洗：对感冒和鼻窦炎都有效 生理盐水冲洗鼻腔是缓解鼻塞的安全方法，无论感冒还是鼻窦炎，都能起到清洁鼻腔、减轻黏膜水肿的作用，但两者的效果有差异。普通感冒使用生理盐水冲洗后，鼻塞症状能快



速缓解，且缓解效果能持续一段时间，配合休息、多喝水，整体症状会逐渐好转；鼻窦炎使用生理盐水冲洗后，鼻塞可能会暂时缓解，但因为鼻窦内有炎症和脓涕，很快又会恢复鼻塞状态，且无法缓解头痛、脓涕等核心症状。

专家提醒：鼻窦炎患者冲洗后又堵，是因为鼻窦里的脓涕还在不断分泌，单纯冲洗无法解决炎症问题。

短期使用减充血剂：感冒效果明显，鼻窦炎效果有限 感冒使用后鼻塞能迅速缓解，且效果持续4-6小时，能明显改善呼吸；鼻窦炎使用后可能暂时缓解鼻塞，但因为鼻窦口堵塞和炎症存在，鼻塞很快会复发。

专家提醒：减充血剂连续使用不能超过7天，否则可能导致药物性鼻炎，让鼻塞更难缓解。如果用了减充血剂后鼻塞缓解效果很差，或头痛加重，基本可以判断是鼻窦炎。

鼻用激素：对鼻窦炎有效，对普通感冒作用有限 鼻用激素是治疗鼻窦炎的常用药物，能减轻鼻腔和鼻窦黏膜的炎症反应，但其对普通感冒的效果有限。

警惕视力下降的头号元凶——白内障

□本报记者 陈曦

上看路灯、车灯时会出现严重的光晕、拖尾，影响夜间驾驶。

单眼复视或多视 用一只眼睛看东西时，会出现两个或多个重叠的影子。

“老花眼”好转的假象 部分老年人发现不戴老花镜也能看清近处了，这是因为晶状体核混浊、密度增加，产生了“近视”效果，但这只是暂时现象。

关于白内障的常见误区

误区1：白内障要等“熟”了才能做手术

真相：过去由于手术技术所限，需要等白内障变硬（俗称“长熟”）才方便取出。现在采用超声乳化手术，创伤小、恢复快，“过熟”的白内障反而增加手术难度和风险，甚至引发青光眼、葡萄膜炎等严重并发症。只要视力下降影响日常生活就可考虑手术。

误区2：白内障可以用眼药水治好

真相：过去由于手术技术所限，需要等白内障变硬（俗称“长熟”）才方便取出。现在采用超声乳化手术，创伤小、恢复快，“过熟”的白内障反而增加手术难度和风险，甚至引发青光眼、葡萄膜炎等严重并发症。只要视力下降影响日常生活就可考虑手术。

误区3：白内障手术很痛苦，很危险

真相：白内障手术属于微创手术。患者全程清醒但无痛感。

手术时间短，通常10-20分钟，术后恢复快，第二天即可正常使用眼，是目前最成功、最安全的眼科手术之一。

如何治疗与预防？

唯一有效治疗方法：手术

通过一个微小的切口，用超声波将混浊的晶状体（白内障）击碎、吸出，然后植入一个全新、透明的人工晶体。这不仅是复明手术，更是屈光手术。可以根据患者的情况，选择不同功能

的人工晶体，在治疗白内障的同时，还能一并解决老花、近视、散光等问题，实现看得见、看得清、看得舒适的目标。

预防与延缓

防晒 户外活动时，佩戴能阻挡紫外线的太阳镜或帽子。

控制慢病 积极控制糖尿病、高血压等全身性疾病。

健康饮食 多摄入富含维生素C、E、叶黄素的食物，如深绿色蔬菜、水果。

戒烟限酒 吸烟已被证实是白内障的危险因素之一。

定期检查 50岁以上人群，建议每1-2年进行一次全面的眼科检查。



—【健康红绿灯】—

绿灯

冬天买羽绒服最好过腰



有句老话叫做“寒从脚底生”，提醒人们秋冬保暖要从下半身做起。羽绒服虽然保暖，但如果长度只到腰部，下半身得不到保暖，造成上下半身之间的温差，引起血液循环不畅，进而导致越来越冷。尤其下摆是敞开的羽绒服，容易让腰部受凉，甚至漏进冷空气，使上半身也变冷。建议如果穿半身羽绒服，长度最好过腰，同时增加下半身衣服厚度。

主食并非糖尿病患者的“敌人”



对糖尿病患者而言，如果主食吃得过少或者完全不吃，不仅可能导致低血糖，还可能迫使身体分解脂肪和蛋白质供能，长此以往，会导致代谢紊乱、营养不良等，对健康不利。事实上，主食并非糖尿病患者的“敌人”，关键在于摄入的质和量。推荐适量吃主食，并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。

红灯

膝盖发凉是早期退变的标志



冬天一到，总有人感觉膝盖发凉，以为是没做好保暖导致的，但戴上护膝后，仍然感觉膝盖冒凉风。骨科医生表示，相较于保暖问题，膝盖发凉更应该考虑膝关节疾病或局部微循环受损等因素。在炎症因子的刺激下，膝关节局部的神经和微循环会变得敏感，进而使患者产生膝盖发凉的感觉。这可以作为膝关节轻度炎症的信号，也是膝关节早期退变的标志。

咖啡最好不要空腹喝



一般来说，早上来一杯咖啡可以达到很好的提神效果。咖啡因需要8小时左右才能代谢出去，因此别太晚喝，以免晚上失眠，尤其是对咖啡因比较敏感的人。咖啡因会刺激胃酸分泌，增加胃酸浓度，因此不建议空腹喝咖啡，最好是吃完早饭后再喝。若时间紧张，喝咖啡前最好吃些富含碳水化合物的食物，如面包、包子及各种饼类等。