

你是否因鼻毛过长拔之而后快？

住手吧！挖鼻孔、拔鼻毛小心老年痴呆



本版图片来自网络

鼻毛是防止呼吸系统疾患的第一道防线

鼻毛的作用有三点：

◎正常人的鼻毛及其方向（朝向前外）可以阻挡空气中的灰尘、细菌等，是异物难以进入鼻腔，使人体得以吸入过滤了的干净空气。同时鼻内纤毛的摆动作用，还可使部分细菌随粘液被“送”入咽部，进入胃内，用胃酸来杀死细菌。

◎鼻毛可以保持鼻黏膜的温度，不使外界冷空气直接吸入气管，也可保持鼻黏膜湿润，有防止干燥性或萎缩性鼻炎，以及鼻出血的作用。

◎鼻毛可维护嗅神经不受损害，使鼻子能闻出各种气味，并把食物的香味传给大脑，增进食欲。

可见，鼻毛的作用不小，应当加以保护，不要随便剪修，尤其不要拔鼻毛，或用手指去挖鼻，对鼻毛产生机械性的破坏。从健康角度来说，我们没有必要为了漂亮而去剪掉鼻毛。因为鼻腔是人体呼吸的第一道屏障，当吸入的空气通过鼻腔时，空气中混杂的细菌和灰尘大多数可被鼻毛挡住，鼻毛对吸入空气具有一定的过滤作用，对我们身体来讲，也是健康卫士。当鼻毛受到破坏时，人们容易发生呼吸系统疾病。

那有些人要问了“我的鼻毛特别长，经常长到鼻孔外面来怎么办？”这种情况下可以用剪刀剪去长出鼻孔的部分鼻毛即可，不可过分的剪掉鼻毛。

挖鼻孔、拔鼻毛可能增加未来患“老痴”风险

澳大利亚格里菲斯大学的研究人员在《科学报告》杂志上发表的研究首次证实了肺炎衣原体可直接通过鼻子进入大脑。研究所选择的肺炎衣原体是一种呼吸道病原体，主要通过飞沫传播，感染肺和鼻黏膜，可引发肺部急性炎症。通常，多数患者感染后症状较轻，以发热、干咳、咽痛为主。研究人员在小鼠的鼻黏膜上接种肺炎衣原体后，发现该细菌仅在72小时内就可感染嗅神经、三叉神经和大脑；接种后7天、28天，可造成大脑内β淀粉样蛋白积累，这也是引发阿尔茨海默病的标记。实验进一步发现，肺炎衣原体还可直接感染周围神经和中枢神经胶质细胞，影响神经系统的工作。

研究作者之一詹姆斯·圣约翰教授表示，

鼻腔内的嗅觉神经一旦暴露于空气，便会为病原体提供一条可绕过血脑屏障直接进入大脑的“捷径”。生活中的常挖鼻孔、拔鼻毛等坏习惯，则容易损坏鼻黏膜，同样给各种细菌侵入大脑提供便利机会。圣约翰教授还提到，嗅觉受损是阿尔茨海默病的早期征兆，可作为阿尔茨海默病和痴呆症的检测器。建议人们从60岁开始进行嗅觉测试，有助尽早发现阿尔茨海默病。

虽然上述实验是在小鼠身上进行的，但人类具有相同神经且可被相同细菌感染，这些结果有可能拓展至人类，但日后仍需继续开展相关研究。专家表示，挖鼻孔、拔鼻毛除了可能增加未来患“老痴”的风险外，实际日常中还“惹”出过不少事。

很多人特别是男性经常会因为鼻毛过长影响了美观而将之拔掉，有些人因为害怕鼻子太脏或由于鼻孔周围有一些污物附在鼻前庭附近引起不适感，常用手指去挖鼻，这都是一些不良的生活习惯。最新研究显示，就是这样一个小动作，可能让人年老后更容易患上阿尔茨海默病。

挖鼻孔还可能引起这4个“副作用”

日常生活中，许多人喜欢挖鼻，主要是清理鼻毛上附着的污物或因为鼻痒不适，其实这是一种非常不卫生而且不雅观的“恶习”。即使勤洗手，也不能保证手指时时刻刻都是干净的，尤其是指甲内可隐藏数不清的病菌。

◎挖鼻对鼻毛产生机械的破坏力，使鼻毛的方向发生改变，大大降低了其“清道夫”的作用，使呼吸道发生感染的风险增大。如果病原体通过挖鼻孔的动作进入鼻腔，并侥幸躲开鼻毛，随着呼吸深入呼吸道，便有可能引发肺炎，尤其是遇上专攻肺部的肺炎链球菌。

◎拔鼻毛和挖鼻孔都可能会引起鼻腔局部损伤，损伤后的鼻腔再经过吸入空气中的细菌、病毒的感染，还会引发脓疮，就是我们说的“鼻前庭炎”或“鼻前庭疖”，不仅疼痛难忍，还可能引起发烧等其他病症，同时还会影响嗅觉。更有甚者产生面面临近部位的蜂窝组织炎。

◎鼻腔是面部危险三角区的重要部位，与颅内海绵窦相通。也就是说，鼻腔与大脑直接相连。一旦鼻黏膜受损，病菌感染造成鼻窦炎，继续扩散至颅内，便可引发颅内感染，可表现为头部胀痛、脖子发硬、恶心、呕吐、意识模糊等症状，严重时危及生命，需及时就诊。

◎拔鼻毛和挖鼻孔大大增加了鼻腔出血的风险，挖鼻孔非常容易损失鼻中隔的前部，这个部位由鼻腭动脉、筛前动脉、筛后动脉等血管吻合形成血管网，根据统计鼻出血90%左右都发生在此处。一旦不小心弄伤这个部位，黏膜血管可破裂导致出血，严重时危及生命。

鼻腔确实有清理的必要，毕竟鼻毛有过滤作用，鼻黏膜也会吸附异物，但不能用抠挖的方式。专家提醒，大家洗脸时可用清水扑洗鼻腔前庭，注意不要呛到；有条件的，可使用洗鼻器配合生理盐水冲洗鼻腔，但不必每天清洗；如果鼻腔内有较硬的异物，可用棉签蘸取纯净水或生理盐水，通过轻轻滚动的方式将其赶出。

综合生命时报报道