

鼻炎治疗不规范 喷嚏打不停

鼻部疾病专刊



天津某中学正在读高二的晶晶，最近心情很低落，不愿意和同学交往，原因是她被同学起了个外号叫“喷嚏精”。原来，这段时间晶晶总是在课上打一连串响亮的喷嚏，惹得同学们哄堂大笑。近日，天津市人民医院耳鼻喉科刘吉祥主任接诊后，为晶晶找到了原因，解除了烦恼。

总爱打喷嚏 用药不规范导致

晶晶回忆，自己自一个多月前热伤风感冒后，鼻子就始终难受，爱打喷嚏、流鼻涕。曾到医院诊治，诊断为过敏性鼻炎。医生给她开了口服药和喷鼻子的药。吃了口服药物后，晶晶鼻子的症状缓解了，但是有些困倦的感觉，由于学习任务重，晶晶就不愿意吃了。喷鼻子的药物，有时候喷有时候会忘记。快一个月了，鼻子时好时坏。最多的时候，一次能够连续打10多个喷嚏，有时候，眼睛也有些发红、发痒，想揉揉。

为尽快解除晶晶的烦恼，刘吉祥主任为她进行了认真检查。发现她的鼻粘膜苍白水肿，清鼻涕很多，“过敏性鼻炎”的诊断是正确的。刘主任根据晶晶的用药情况，发现她鼻炎始终不好，是用药不规范导致。刘主任建议，将上次就诊开具的口服药物连续服用一周，每天睡前一小时服用，可以有效减轻白天困倦。两种喷鼻子的药物，一种是抗过敏的，一种是“鼻喷激素”，能够缓解鼻粘膜水肿。两种药物喷鼻，中间要间隔10分钟。晶晶遵医嘱一周后来复诊，症状明显缓解。

喷鼻药 要“对时地对地够量”

刘主任提醒，很多久治不愈的鼻炎患者就医，都存在一个问题，喷鼻剂使用不当。鼻喷剂可以直接

作用于病变位置，有效减轻鼻粘膜的充血、抗过敏，全身副作用小。刘主任根据多年临床经验总结，喷鼻药物使用要注意三点，喷对时，喷对地，喷够量。

喷对时，是指严格按照药物说明书，不能随便减量，治疗期间建议随身携带。要求一天用两次的，两次用药间隔时间要达到12小时左右。

喷对地，鼻两侧鼻孔中间鼻梁位置是鼻中隔，这个位置粘膜较“薄”。要用与鼻孔反向的手，将喷鼻剂喷头插到已经清洁好的鼻孔中，向外眼角侧稍微倾斜，用力喷出，这样药物才能达到粘膜丰富的鼻腔外侧壁位置，保证药物能发挥最大作用。如果垂直喷，药物大量喷射到鼻中隔上，不仅不能吸收，还有可能损伤鼻中隔黏膜，导致鼻中隔黏膜干燥的情况发生。

还要喷够量，使用前要将药物充分摇匀，保证喷口通畅，用力挤压，喷出的药物能够量足。长期使用，可以用清水轻轻擦拭喷鼻剂上口，保证清洁卫生。

过敏性鼻炎增多 锻炼身体戴口罩

过敏性鼻炎也叫变应性鼻炎，近年来发病率迅速提高的趋势。是由基因与环境互相作用而诱发的多因素疾病。

变应原主要为吸入物，其次为食物。常见、主要吸入变应原包括：

螨，在亚热带和热带地区最主要的螨为屋尘螨、粉尘螨等。花粉，风媒花粉由于飘散量巨大且能远距离传输，因而可影响远离花粉源数百公里的人群。动物皮屑及分泌物携带致敏原，猫、狗变应原在室内尘土和家具装饰中广泛存在。再有就是真菌变应原和蟑螂变应原。食物中常见变应原有：面粉、奶、花生、鱼、鸡蛋、大豆、苹果、梨等。

刘主任提醒，防范和治疗过敏性鼻炎，主要是避免接触变应原，减少室内的尘螨数量。维持居住空间相对湿度至60%以下，但过低（如低于30%~40%）会造成不适；清扫地毯；清洗床上用品、窗帘，螨变应原溶于水，水洗纺织品可清除其中的大部分变应原；使用有滤网的空气净化器、吸尘器等。在相应花粉致敏季节，外出戴口罩，规避致敏原。对动物皮毛过敏的患者回避过敏原。有些患者晨起后鼻部反应较重，可以尝试苏醒后、起床前用被子蒙住头，做几次经鼻深呼吸，部分患者症状会有所缓解。

任何疾病的发生均与体质强弱有关，锻炼身体，提高免疫力，是预防过敏性鼻炎发作的重要方法。

李哲



鼻炎认知5大误区 打喷嚏也是事

“阿嚏~阿嚏！”“你还好吧？”“没事，鼻炎。”呼吸是维持生命重要的一环，鼻子是呼吸的“大门”，然而很多人却没把频繁打喷嚏当回事。

雾霾、空气污染，这些年的环境关键词和我们的鼻健康，息息相关。据统计，平均每5人就有1个鼻病患者，发病率逐年上升且趋向低龄化。要提醒大家的是，不少人在鼻病方面存在5大误区。

误区一 鼻炎、鼻窦炎治不好，不治也罢

在临床门诊中，常有患者说，我是十几年的老鼻炎了，反正也治不好，你就将就开点药吧。其实随着科学技术的提高，按照国际指南规律足疗程的治疗，鼻炎、鼻窦炎是完全可以控制的。

误区二 头痛和鼻病没关系

头痛的患者一般首选神经内科或疼痛科治疗，头痛久治不愈，不妨查查鼻腔。鼻源性头痛常常由鼻腔、鼻窦病变引发，一般该类头痛都伴随鼻腔不适，比如鼻塞、脓涕等。

误区三 慢性咳嗽一定是喉咙或气管的毛病

很多患者咳嗽咳痰、恶心干呕，拍了胸片也没事，以为只是慢性咽炎，吃了大量的药也不见好转，追问病史才知道患者经常有鼻涕后流的症状，规律使用鼻炎药物后咳嗽症状就消失了。所以长期咳嗽，迁延不愈的患者，可能是鼻炎在暗中作祟。

误区四 小孩打鼾是因为睡得香

小时候经常听老人说，你看看我孙子睡得多香，都打呼噜流口水了。其实小孩这是得病了，得治！腺样体肥大大会引起鼻腔部分堵塞，并发鼻窦炎，导致打鼾，流涕。长此以往，小孩会因为长期缺氧出现注意力不集中、记忆力减退、甚至发育迟缓等问题。

误区五 打喷嚏是有人想你了

春天闻着花香，有的人突然鼻子奇痒、连续打喷嚏，别人会调侃“是不是有人想你了”，其实，这是过敏性鼻炎犯了！过敏性鼻炎患者会感觉鼻腔奇痒，忍不住揉搓鼻子，喷嚏会连续十数个，伴随倾泻而下的清涕。

小鼻子，大问题。鼻腔疾病，及早诊治，多可治愈，切勿拖延，以免造成更严重后果。

中南大学湘雅三医院 邰儒

鼻炎感冒分清楚

有些人一出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状，就会认为自己患了感冒，其实有时是过敏性鼻炎。正确区分感冒与过敏性鼻炎，应掌握四种典型症状：

打喷嚏 感冒会打喷嚏，但次数不多；而过敏性鼻炎的症状之一就是连续打喷嚏，频率较高。

流清鼻涕 流清鼻涕一般出现在感冒初期，量不会很多；而过敏性鼻炎伴随着打喷嚏，还会产生大量鼻涕。

鼻痒 感冒时主要表现为鼻塞；过敏性鼻炎的鼻腔与咽喉部位会非常痒，忍不住要不停用手揉搓鼻部，还可能伴有眼、耳、咽喉等多处发痒，出现嗅觉减退。

全身症状 感冒同时伴有全身症状，如全身无力、肌肉酸痛等；而过敏性鼻炎无全身症状。

主治医师 张迪

鼻子怎么也长结石？

陈先生有件烦心事，就是鼻子呼吸起来总不那么通畅，一到换季就完全鼻塞，只能侧着身睡觉，用嘴巴呼吸，只要感冒就会流脓鼻涕。按鼻炎治疗很久，也不见效。最近，他来到某大医院耳鼻喉科就诊，经鼻窦CT显示，他左鼻腔内藏了一颗罕见的巨大鼻石。只听说人体内会有结石，鼻子怎么也会长结石呢？

鼻石多发生于成年人。鼻石病

程缓慢，历经数年，以细小异物为核心，鼻腔分泌物、泪液或炎性分泌物中经浓缩分解出的多种无机盐类逐渐沉积，日久形成鼻石。鼻石又分为真性和假性。如果这个异物是外面带进来的，比如黄豆、橡皮之类的，就叫假性鼻结石；如果是身体自带的，就是真性鼻结石。炎症形成的细菌、干痂、凝血块都可能为鼻结石的形成提供条件。

南宁市人民医院主任医师 李艳鸣

纠正三种不良伤鼻习惯

用力擤鼻涕 两侧鼻孔同时用力擤鼻涕的方式不正确，会使鼻腔黏液进入鼻窦，使得鼻窦变成病菌滋生的温床。正确的方法是堵住一侧鼻孔，擤另外一侧，并交替进行。擤鼻涕后的卫生纸，应立即扔到密闭垃圾桶内。

挖鼻孔 这个动作不仅不雅观，还易损伤鼻黏膜，手上的细菌、病毒可能造成局部的毛囊炎。由于鼻

部处于医学上的“危险三角区”内，如果炎症控制不好，有可能侵入颅内，引发严重疾病。

吞咽鼻涕 鼻涕中含有尘土、细菌等微小的有害物质和过敏原，长期吞咽会引发慢性咽喉炎，吞到胃肠中的细菌和病毒也会对胃肠黏膜产生刺激，引起疾病。

苏雨霞