



如何正确治疗鼻炎?

鼻炎是一种常见病，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。虽然不是生命危险性疾病，但长期不治疗容易引发鼻窦炎、中耳炎、鼻甲肥大、脑膜炎等，影响身体健康。

什么是鼻炎?

鼻炎是指鼻腔黏膜发生炎症的一种疾病。鼻腔是空气进入呼吸道的第一道门户，其黏膜具有保护呼吸道的作用。当鼻腔黏膜受到刺激或感染时，会引发炎症反应，导致鼻腔黏膜充血、肿胀和分泌物增加。鼻炎主要分为过敏性鼻炎、感染性鼻炎、药物性鼻炎、鼻息肉等几种类型。过敏性鼻炎是最常见的类型，多由过敏原（如花粉、尘螨等）引发。感染性鼻炎则是由病毒或细菌感染引起，常在感冒季节发作。药物性鼻炎是长期滥用鼻腔喷雾剂或药物导致的鼻腔黏膜损伤和炎症。鼻息肉是一种鼻腔黏膜生长的肿块，常常导致鼻塞和呼吸困难。

治疗鼻炎的常用药物

1. 抗过敏药 对于过敏性鼻炎患者，抗过敏药物是首选治疗方

法。包括口服的抗组胺药物（如氯雷他定）和鼻腔喷雾剂（如盐酸氮卓斯汀鼻喷雾剂、盐酸左卡巴斯汀鼻喷雾剂等）。这些药物可以阻断过敏反应，减轻炎症，缓解鼻塞、流涕和打喷嚏等症状。

2. 鼻腔喷雾剂 鼻腔喷雾剂是常用的局部治疗方法，可以直接作用于鼻腔黏膜，减轻炎症和症状。常用的鼻腔喷雾剂有以下几类：（1）鼻用抗组胺剂：上文已讲过，适用于过敏性鼻炎。（2）鼻用类固醇激素：如布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等，常用于急性鼻炎，用来消炎消肿。（3）鼻用抗生素：如链霉素滴鼻液、红霉素滴鼻液等，适用于鼻炎伴随炎症感染等情况，特别是一些患者在无法接受皮质类固醇激素治疗的情况下，可以很好地缓解鼻腔内的炎症问题。

3. 鼻腔清洗剂 鼻腔清洗剂可以帮助清除鼻腔内的病原体、过敏原和分泌物，减轻炎症和症状，如生理盐水等。

4. 抗生素 抗生素药物适用于细菌感染的情况，可以减轻炎症及由此带来的一些鼻炎症状，但对于过敏性鼻炎等非细菌性情况则不起作用。一般情况下，医生会选用一

些广谱抗生素进行治疗，如青霉素、头孢、红霉素、喹诺酮等。

5. 黏液促排剂类药物 该类药物主要通过改变黏液的物理特性和增加黏液运动性，从而帮助清除鼻腔内的黏液，抑制鼻息肉，如桉柠蒎肠溶软胶囊、盐酸氨溴索片等。

6. 抗胆碱药 该类药物主要是减少腺体的分泌并松弛气道平滑肌，如苯环喹溴铵和异丙托溴铵等。

7. 减充血药 适当地使用鼻用减充血剂可以快速缓解鼻塞症状，并有助于增强鼻喷激素或鼻用抗组胺药物的疗效，如赛洛唑啉、羟甲唑啉等。

治疗鼻炎的手术方式

1. 鼻内窥镜手术 通过鼻腔内的微创手术，可以清除鼻腔内的息肉、鼻窦炎等炎症病变，改善鼻腔通气和黏膜排液功能。鼻内窥镜手术是一种微创手术，术后恢复较快。患者可能会在手术后经历鼻塞、鼻血、鼻腔疼痛等不适症状，但通常会在数天内缓解。

2. 鼻甲切除术 该手术适用于鼻甲肥大引起的鼻塞、呼吸困难、鼻窦炎等症状的患者。它也可以与其他手术方法（如鼻窦切开术）结合，以提高治疗效果。在手术中，

医生会切除鼻甲肥大的部分，以扩大鼻腔的通气通道，缓解因鼻甲肥大引起的鼻塞和呼吸困难。

3. 鼻窦切开术 适用于患有慢性鼻窦炎或复发性鼻窦炎、鼻窦息肉、鼻窦囊肿等疾病的患者。医生通过切开鼻窦，清洁鼻窦内的炎症物质，促进排液和鼻窦通气。

4. 鼻中隔矫正术 鼻中隔矫正术适用于患有鼻中隔偏曲引起的鼻塞症状、呼吸困难、鼻出血以及鼻腔及鼻窦感染等疾病的患者。也可以用于改善鼻部外形，纠正鼻中隔偏曲引起的鼻子歪斜等问题。

5. 选择性神经切除术 在鼻炎的治疗中，选择性神经切断术可以通过切断翼管神经来减轻过敏性鼻炎引起的症状。翼管神经是一条与鼻腔黏膜的过敏反应相关的神经。通过切断翼管神经，可以减少神经对过敏反应的调控，从而减轻鼻炎引起的症状，如鼻塞、流涕、打喷嚏等。

总之，治疗鼻炎需要根据病情的不同选择不同的治疗方法，同时也需要加强自我保健。只有全面的治疗和科学的保健，才能够有效预防和治疗鼻炎。

广西壮族自治区南溪山医院 李潮

儿童常见病症的家庭护理

作为家长，我们需要学会在家中对孩子常见疾病进行护理。许多可自愈性疾病，我们都无需带孩子去医院。当然，如果不确定孩子的病情是否需要去医院，一定要去。下面介绍6种儿童常见病症的家庭护理方式。

感冒护理

1. 保持室内空气流通 打开窗户，让新鲜空气进入室内，定期更换空气过滤器，以保持空气清新。

2. 保证孩子的休息与水分补充 感冒病毒会消耗孩子的体力，所以充足的休息和水分补充很重要。让孩子在床上休息，可以帮助他们恢复体力。同时，为孩子提供足够的水分，帮助他们保持体内水平平衡，减轻流感症状。

3. 饮食清淡，营养均衡 感冒期间，孩子的消化系统可能会受到影响，因此宜选择清淡易消化的食物。多吃新鲜水果和蔬菜，增加维生素C的摄入，有助于增强孩子的抵抗力。

4. 护理热症，防止寒症 儿童感冒的症状通常分为寒症和热症。如果孩子出现寒症症状，比如发冷、流鼻涕等，需要保暖，使用暖水袋或热毛巾热敷。如果孩子出现热症症状，比如高热、头痛等，需要降温，可以使用退热贴或退热药。

5. 按需使用药物 如果孩子的感冒症状持续不减或者加重，或者出现高热、严重头痛、呕吐等症状，应及时就医，并在医生的指导下使用药物。

咳嗽护理

1. 提高室内湿度 以保持呼吸道湿润并减少尘埃引发的咳嗽现象。

2. 必要时及时就医 偶尔的早晨咳嗽、运动后轻度咳嗽、有痰却无发热症状，或尽管咳嗽伴发热但精神状况良好，可以暂时在家观察。但如果出现高热、咳嗽、喘鸣及呼吸困难、毛细支气管炎等严重症状，那么应立即寻求医疗援助。

3. 食疗助康复 对于风寒引起的咳嗽，可以试试红糖生姜大蒜水、烤橘子、蒸蒜水等。若是风热咳嗽，可以试用冰糖川贝雪梨水、白萝卜煮水等来缓解。

4. 调整体位 为缓解夜间的咳嗽症状，可适当调整床垫，使其头部位置略高于脚部，形成一个倾斜度，或者让宝宝的上半身微微抬高。

腹泻护理

1. 给予足够的水分 腹泻会导致身体失水，因此应给儿童补充足够的水分。可以给儿童口服清水、盐水、葡萄糖水、椰子汁、果汁等含有电解质的饮料，以保持体内水

分平衡。

2. 清淡饮食 一般可以给儿童食用粥类、面条、鲜果等软性、易消化的食物。同时需要避免给儿童食用辛辣、油腻、难消化的食物。

3. 预防便秘 儿童腹泻的症状可能会引起肠道的反弹性便秘，因此应注意调理儿童的肠道功能。可以给儿童适量摄入膳食纤维，如糙米、全麦面包、水果、蔬菜等，以增加肠道蠕动，减少便秘症状。

湿疹护理

1. 保护好皮肤 洗浴室应控制在适宜的温度下，避免使用肥皂。衣物的选择上也要注意透气，棉布材质为佳。要定期修剪指甲，以防止孩子抓破皮肤引发感染。

2. 对症用药 对于湿疹部位不可随意施药，应根据病情阶段来选择合适的药物。同时，大部分效果佳的药膏含有激素，因此不能长时间大面积涂抹。假如湿疹部位发生化脓感染并且伴随发热，应立刻就医。

3. 饮食方面 需尽量避开含过敏蛋白的食品，可以增加如奶糕、豆粉等食物的摄入。另外，菊花茶、荷叶粥、薏米粥等食物，因其清热解暑的特性也是很好的选择。

过敏护理

1. 针对皮肤过敏 为了预防儿



童皮肤出现过敏现象，重点应注意下巴、臀部、头皮等区域的清洁。家长在清洁这些部位时，动作要尽量轻柔，避免因粗暴的动作导致擦破皮肤，也要防止与可能产生刺激的物质接触。

2. 针对食物过敏 应尽可能避免让儿童接触可能引发过敏的食品，比如鱼、虾和牛奶等。过敏体质儿童摄入了这些可能导致过敏的食物，可能在短短几分钟到两小时内出现如荨麻疹、湿疹等症状。若有呼吸困难、腹泻或呕吐等情况发生，应及时就医。

3. 针对药物过敏 应尽量避免使用那些可能引发过敏反应的药品，例如磺胺药、青霉素以及血清制剂等。

肺炎护理

肺炎护理和感冒护理类似，如保持室内空气新鲜，保证孩子充足的睡眠，饮食清淡，补充足够的水分及对症治疗等。当然，通常情况下，儿童一旦出现肺炎症状，应及时就医。

来宾市象州县人民医院 陈春郁