

鼻塞“小问题”大意不得

辨明病因 合理防治 养成良好卫生习惯 保持呼吸通畅



鼻塞是一种较为常见的症状,例如遭受冷空气刺激、发生鼻炎等疾病时,都有可能出现鼻塞,影响正常呼吸。石家庄市第三医院耳鼻咽喉科副主任医师李云提醒,引起鼻塞的原因有很多种,有的属于生理现象,有的则提示可能存在病变,因此当出现鼻塞症状,尤其是症状长期不缓解时,就要引起重视,及时就医采取必要的治疗措施;同时在生活中也也要注意环境清洁和个人卫生,加强锻炼,养成良好生活方式预防鼻塞发生。

□本报记者 梁蕾

鼻塞表现有区别

鼻塞就是鼻腔通气不畅,是一种在生活中比较常见的症状,但其具体表现形式却不尽相同,例如鼻塞可以是间歇性或交替性出现,可以为阵发性鼻塞,也可以为进行性或持续性鼻塞;可以表现为单侧鼻塞,也可以表现为双侧鼻塞;鼻塞同时还可以伴随打喷嚏、流鼻涕、眼睛干痒、流泪等症状,也可以伴随嗅觉减退、流脓涕、鼻涕中带血等症状表现。

在正常情况下,我们的鼻子存在“鼻周期”,即鼻腔内双侧下鼻甲黏膜内的容量血管呈交替性和规律性的收缩、舒张,该周期大约是每间隔2—7小时出现一次轮换,从而导致鼻腔阻力呈现昼夜交替和左右规律性、交替性的变化。“鼻周期”不影响正常的呼吸功能,但可以通过调节鼻腔的阻力,促使人在睡眠状态中翻身,这样更有利于解除疲劳。因此,由“鼻周期”导致的交替性鼻塞属于是正常的生理现象,不必过于担心。

如果鼻塞同时还伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻涕中带血等情况,则要警惕存在相关疾病,需及时到医院就诊。还有的朋友是在白天活动时并无明显鼻塞症状,但是在晚上睡觉时,一躺下就会出现鼻塞,这种情况多见于慢性鼻炎、鼻窦炎等疾病,主要是因为人在躺下后,头处于低位状态,这使得鼻腔黏膜容易充血;或者鼻腔内的分泌物从窦口排出,由于重力作用倒流向鼻腔后端,堵塞后鼻孔,从而引起鼻塞。

另外,有些患者表现为单侧鼻塞,这多与鼻中隔偏曲、鼻息肉、慢性鼻炎等鼻部疾病有关;而有些人的鼻塞则表现为左右两侧交替阻塞,这种情况除了“鼻周期”,也可能与慢性鼻炎、变应性鼻炎(过敏性鼻炎)等疾病有关。

多因素可引起鼻塞

引起鼻塞的原因较多,除了鼻腔局部因素,也可能存



■养成良好生活习惯,明确病因,合理防治鼻塞。

新华社记者 鞠焕宗 摄

在全身性因素等,因此若长期被鼻塞症状所困扰,最好要及时就医,通过必要的检查来查明病因。

鼻腔局部因素:鼻腔局部的炎症病变或者结构异常、机械性阻塞等情况都有可能引起鼻塞症状。例如鼻炎、鼻窦炎、变应性鼻炎(过敏性鼻炎),鼻中隔偏曲,以及鼻腔、鼻窦、鼻咽部等处发生的息肉或肿瘤病变等,都可出现鼻塞。

全身性因素:内分泌功能紊乱(如甲状腺功能低下、糖尿病、青春期鼻黏膜腺体功能旺盛等)、全身血管舒缩失调等情况,也有可能带来鼻塞的症状。

药物因素:服用某些药物可能会引起鼻塞的症状,例如一些降压药物(如卡托普利、依那普利、硝苯地平等);一些减充血剂(如滴鼻净、麻黄碱、萘甲唑林等)短期应用有改善鼻塞的效果,但如果长期过量应用,反而有可能引起持续性鼻塞。

环境因素:除了以上因素,在冷空气、强烈气味刺激、烟草烟雾、挥发性物质等外界刺激下也可能诱发鼻塞症状,这就是血管运动性鼻炎,除了鼻塞症状,常常还会表现为发作性喷嚏、大量流清水样涕等。

另外,在新生儿和儿童期出现的鼻塞,多见于先天

性后鼻孔闭锁、腺样体肥大、脑膜脑膨出等疾病;如果表现为单侧持续性鼻塞,并伴有脓涕或血性涕,呼气后有臭味等,则还需要考虑到是否存在鼻腔异物的可能性。

鼻塞防治有办法

鼻塞症状虽“小”,但隐藏在其背后的病因却是“五花八门”,甚至还有可能存在恶性肿瘤病变。因此,在出现鼻塞症状后,一定要就医明确诊断,在用药缓解症状的同时,针对病因进行治疗,“有的放矢”,采取有效治疗措施。

一般来说,对于鼻塞的治疗主要分为对症治疗和对因治疗。例如由鼻炎、鼻窦炎、变应性鼻炎(过敏性鼻炎)等引起的鼻塞,可给予生理盐水冲洗鼻腔、鼻用糖皮质激素喷鼻,并口服抗炎药物以及黏液促排药物等,既可缓解鼻塞症状,又可针对炎症进行治疗改善;若是由鼻中隔偏曲、腺样体肥大、鼻息肉等病变引起的鼻塞,经保守治疗无效时,则可考虑通过手术进行治疗;如果查明鼻塞是由鼻窦癌、鼻咽癌等恶性肿瘤病变所引起,则需在明确诊断后尽早进行手术或放化疗等治疗,从而及时控制病情发展。

在鼻塞发作期,若症状较严重,甚至对日常生活带来一定的影响,则可以在治疗的同时采取盐水洗鼻、热敷鼻根部、按摩迎香穴、多喝温开水等方法帮助缓解症状。

预防鼻塞症状的发生,则要从日常生活方式入手,养成良好的生活习惯。首先要注意个人卫生,养成勤洗手的好习惯,尽量避免接触感冒患者;并注意改正一些不健康的“小动作”,例如挖鼻孔、过度用力擤鼻等,这些动作在不经意间就可能损害鼻腔,带来鼻部不适。其次,合理安排饮食,均衡营养,多吃富含维生素的新鲜水果蔬菜,适量食用高蛋白食物,远离烟酒。此外还要加强体育锻炼,提高身体免疫力;平时还要注意环境卫生,例如注意做好房间清洁,减少屋内灰尘,并经常通风。

健康贴士

□本报记者 梁蕾

春季气温回升,但天气仍不太稳定,早晚仍有较大温差,且湿气逐渐加重,如果原本胃肠道消化功能就较差,或者是“老胃病”患者、有消化性溃疡病史者,在这样的季节就容易出现病情的复发、加重;若此时不注意呵护脾胃健康,过度饮食生冷、寒凉之物,那么胃肠就会更难受,出现胃痛、烧心、反酸、腹胀等不适症状。因此,春季养生保健不可忽视对脾胃消化系统的养护。

腹部保暖 饮食易消化

春季的天气乍暖还寒,容易忽冷忽热,适度保暖仍不可忽视,而且人体的脾胃尤其喜暖怕寒,因此石家庄市第二医院消化内科副主任赵永晓提醒,春天养生应适时增减衣物,避免受寒,尤其是要注意腹部保暖,避免着凉引起胃肠道不适症状。

在饮食安排上,除了需保证营养,适当清淡,还提倡多吃温软食物,即尽量吃温热且容易消化的食物,避免吃冷饮冷食,并且注意饮食适量,细嚼慢咽;另外,大家还可以在医生指导下,根据自身情况恰当进行食补,例如食用

春季养护脾胃宜“温软”

菠菜猪肝汤有助于补铁,血糖正常者还可食用山药小米粥等帮助养胃。

起居规律 坚持锻炼

脾胃健康是全身健康的一部分,因此在养护脾胃之时,坚持良好的生活方式、合理的作息习惯等也仍然发挥着不可忽视的作用。而且从中医角度来看,春季自然界阳气升发,而“脾气主升”,因此在这一时节尤应根据季节特点调节起居作息,养成良好的生活方式,建议避免熬夜、早睡早起;并适当开展一些体育锻炼,长期坚持,让身体动起来,避免久坐,在提高整体健康状态的同时,也更有助于脾胃运化功能的正常开展,从而促进消化。

定期体检 及时治疗

大家在平时要多关注自身的健康状态,若发现有异常的症状表现,则要及时进行诊治,采取必要的治疗调节措施。例如,出现饭后胃痛、反酸、大便发黑(可能提示胃出血)常常提示存在消化道问题,一旦出现,建议及时就医。



多吃易消化食物,保护脾胃健康。
新华社发 金梦溪 作

另外,40岁以上的中年人群需重视定期体检,尤其是有胃病家族史者建议定期做胃肠镜检查,以便及早发现问题、及早进行治疗;如果是患有胃肠道慢性炎症、萎缩性胃炎、结肠息肉等疾病者,也建议定期复查胃肠镜,以便及时了解病情发展变化状况,具体复查时间则要根据病变类型决定。