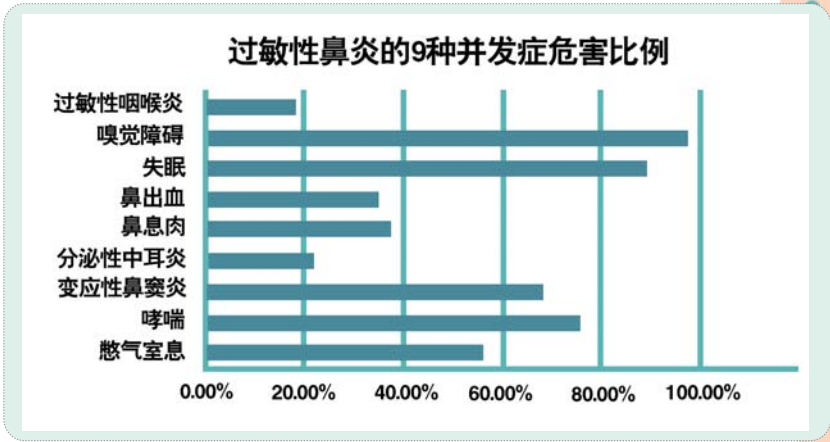


# 把好呼吸第一关 别被鼻炎找上门



□记者 刘一梦

制表/王宁

冬季是鼻炎的高发季，一方面由于天气的转变，冷热温度的交替，感冒等病症容易诱发呼吸系统炎症，另一方面由于环境质量的影响，尤其是冬季的雾霾天，空气中的有害物质对鼻腔产生刺激，从而增加了鼻炎的发病率。因此进入冬季，要把好呼吸的第一关。

## 别拿鼻炎当感冒 延误病情诱发哮喘

“鼻炎指鼻腔黏膜的炎症，主要表现为鼻腔黏膜充血、肿胀、渗出、增生、萎缩或坏死等，鼻炎分为急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等几大类，其中过敏性鼻炎最为集中。”山东省立医院耳鼻喉科主治医师高昆介绍，随着人们生活方式的改变，汽车尾气、雾霾、家庭装修等环境污染的加剧，过敏性鼻炎已成为常年高发疾病。据统计，全球过敏性鼻炎患者超过5亿人，发病率达10%—25%，而我国估计患病人数在1亿以上，成人和儿童过敏性鼻炎均呈上升趋势。

“秋冬季气温变化大，感冒多发，由于感冒和过敏性鼻炎相似，很多患者因为混淆而延误病情。区别二者可以从发热、打喷嚏次数和患病时长上来看，切勿将鼻炎当感冒。”高昆介绍，过敏性鼻炎的症状集中在鼻部，如鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，而普通感冒除了上述症状，还会表现出咽干、咽痛、咳嗽、发热等，如果发热明显，基本不会是过敏性鼻炎。感冒时打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状会连续几天，喷嚏较少、鼻痒不明显、鼻塞明显而且持续，而过敏性鼻炎发作则呈阵发性，一天中可能仅发作一次或数次，以清晨或受异味等刺激后更为明显，且喷嚏频频、流清水样鼻涕。

高昆说，症状超过7天就务必要去医院进行诊断治疗。如果把过敏性鼻炎当成感冒，只是服用抗感冒药物而延误治疗或治疗不当，将会诱发多种合并症，最常见的是支气管哮喘，有的还并发鼻窦炎、中耳炎、过敏性咽喉炎等。

## 根据鼻涕辨症状，中老年谨防鼻出血

高昆说，根据鼻涕的不同情况，可对病症进行自我判断。

清鼻涕的成分绝大部分是水，还包括少量蛋白质、抗体和溶盐，因此呈清水样。健康状态下，人的鼻涕不会从鼻孔流出，流清水样鼻涕一般出现在感冒初期，且流量不多，过敏性鼻炎则伴随打喷嚏和大量的鼻涕。

当病菌入侵机体，作为“机体卫士”的白细胞就进入了“杀敌”状态，白细胞的“遗体”和其他战斗中的残骸会随着鼻涕一

起被排出体外，所以感冒中后期，鼻涕会更稠更厚，即脓黄鼻涕。当出现绿色鼻涕则有可能是鼻窦炎，因为急性鼻窦炎也是感冒的常见并发症之一。“流粉色或红色鼻涕往往是鼻出血的表现，特别是45岁以上的中老年人要格外注意。冬季鼻出血多与心血管、感冒等疾病有关，如果一个月内出现2次以上出血量较大的鼻出血时，就可能是血液疾病的征兆。”高昆说，除了鼻炎引起鼻出血外，高

血压和动脉硬化也是中老年人鼻出血的重要原因。当老年患者伴有慢性肺气肿、肺源性心脏病等疾病时，会导致鼻出血较凶猛，容易出现危险情况。

除此之外，擤鼻子要用科学的擤鼻涕方法，即交替擤鼻，先擤一侧，再擤另一侧。切忌按压双侧鼻孔使劲擤鼻，因为这样容易造成颅内压力不平衡，影响听力，还易导致鼻涕进入鼻窦引发副鼻窦炎或进入咽鼓管引发急性中耳炎。

## 用药超过3个月，易引发药物性鼻炎

过敏性鼻炎无法彻底治愈，但科学的“防”“治”结合可有效控制病症。

“‘防’就是指远离过敏原，包括食物过敏、药物过敏、气道过敏以及皮肤过敏中的冷空气过敏等，避免与过敏原接触是至关重要的。”高昆说，食物过敏和气道过敏是比较常见的，如对鸡蛋过敏、对花粉过敏，进

行有意识的躲避即可。

“对于尘螨过敏的患者来说，建议使用防螨床垫、螨虫杀虫剂、定期暴晒被褥、冷冻毛绒玩具、减少尘土等方法阻止螨虫。而对于冷空气过敏的患者来说，要时刻注意温差变化，进、出门时不要着急摘下，让鼻腔慢慢适应温度的变化。”

“不管什么药，即使再好

用，连续使用也不要超过三个月，超过三个月就会形成药物依赖，容易引发药物性鼻炎。”在药物治疗方面，高昆强调，鼻喷剂内含防腐剂对纤毛运动有抑制作用，使鼻涕不易排出，加重鼻塞症状，长期用药会使鼻黏膜对药物的敏感性降低，出现所谓的“多用减效”现象，使鼻黏膜不缩小反而肿胀。

## 鼻炎患者每天洗鼻一次，是保健鼻腔好办法

“鼻炎患者可以在药店购买清洗鼻腔的产品，进行日常的护理，而对于没有鼻炎的人来说，并不主张天天洗鼻。正常情况下鼻腔的湿润程度是完全没问题的，而不正常的清洗还可能造成不良后果。”高昆说，鼻炎患者最好每天洗鼻1次，分泌物增多时，可适当增加次数。建议用35℃—38℃的温盐水清洗，有条

件者可以用海水清洗。虽然在家中可以自行调配盐水，但对于经验不多的人来说，盐分控制不好，反而会破坏鼻腔内部的酸碱平衡，引起损伤，建议到医院购买简单的冲洗器，或使用喷雾式的洗鼻器进行日常护理。

“空气净化器、新风系统、加湿器对于鼻炎患者来说是冬季的必备品，在保证室内有适宜温

度和湿度的同时也要确保室内空气的清新度。”高昆介绍，冬季室内温度宜保持在18～20℃，因空气过于干燥可诱发鼻出血，所以在空调或者暖气较为充足的时候，应注意房间湿度，空气湿度≥60%为宜。此外，还应该注意进行室内通风，确保空气的清新度和含氧量，在适当锻炼增强免疫力的同时及时补充水分。

感冒与各种类型鼻炎鉴别表

| 症状类别          | 感冒                    | 过敏性鼻炎          | 单纯性鼻炎      | 肥厚鼻炎           | 慢性鼻窦炎            |
|---------------|-----------------------|----------------|------------|----------------|------------------|
| 鼻塞、鼻痒、喷嚏      | 有鼻塞，喷嚏较少，鼻痒不明显        | 阵发性喷嚏多         | 间歇性交替性     | 持续性            | 常有               |
| 流涕            | 有，前期清水样，中后期脓黄鼻涕       | 清水状鼻涕多         | 粘液或黏脓涕     | 较稠厚            | 大量流脓涕            |
| 嗅觉减退          | 较微或无                  | 发作时减退          | 较微或无       | 轻微             | 常有               |
| 头晕头胀<br>记忆力减退 | 无                     | 发作时有           | 较微或无       | 轻微             | 常有               |
| 病理            | 鼻病毒为主，流感病毒所致的急性呼吸道传染病 | 鼻粘膜苍白、水肿，分泌物酸性 | 粘膜至慢性充血及肿胀 | 粘膜下纤维组织增生、鼻甲增生 | 粘膜肥厚带呈息肉样变       |
| 鼻腔改变          | 无                     | 下鼻甲红肿、稍滑收缩尚好   | 鼻粘膜花白水肿    | 下鼻甲肥厚，表面不光滑，不好 | 中鼻肥大、中鼻道嗅沟有脓液样鼻涕 |
| 发热            | 常有且明显                 | 无              | 无          | 无              | 无                |

制表/王宁

### 健康一周讯

## 山东一二类疫苗 实行省级集中采购

近日，山东省将实行疫苗省级集中采购，并建立完善疫苗追溯信息系统，实现对疫苗生产、流通和使用全过程追溯管理。

在疫苗采购方面，第一类疫苗和第二类疫苗均实行省级集中采购。第一类疫苗由省疾病预防控制中心负责制定使用计划，报省卫生计生委和省财政厅备案后，通过政府采购中心进行集中采购。第二类疫苗通过省级公共资源交易平台实施阳光挂网、县级带量采购。

据《山东商报》

## 山东4家医院荣登 “复旦版”医院排行榜

近日，全国共有100家医院进入连续第八年发布的“复旦版医院排行榜”，山东有山东大学齐鲁医院、山东省立医院、青岛大学附属医院和山东省肿瘤医院4家医院进入综合排行榜，另外有4家医院的9个科室进入专科排行榜。

进入专科排行榜的有山东省立医院耳鼻喉科，山东大学齐鲁医院的妇产科、神经外科、消化病科、血液学、康复医学及检验医学，山东省眼科研究所青岛眼科医院的眼科和山东省肿瘤医院的肿瘤学。

综合

## 济南市中医 第四届膏方节开幕

近日，济南市中医医院第四届膏方节正式启动，现场开展了多种膏类、膏方剂试吃活动，吸引了众多市民参与。

膏方是指一类经特殊加工制成的膏状方剂，是治未病、调已病的有效方法，是养生保健、祛病延年的上乘佳品。随着人们健康理念的不断转变，保健意识的不断增强，膏方这一传统的口感好、易存放、疗效好、服务方便的剂型，越来越受到人们的重视和关爱。此次膏方节的举办，旨在推进中医药服务百姓健康，发挥中医膏方在预防保健方面的作用。

见习记者 张珊

## 山东抽检医疗器械 3批次质量不合格

近日，山东省食品药品监督管理局组织对相关产品进行抽检，共抽检了225批次医疗器械，其中合格产品222批，不合格产品3批。

不合格的医疗器械分别为，青岛金泰通用医疗器材有限公司一次性使用无纺布医疗用品不合格；济宁市健达医疗器械科技有限公司一次性使用产包不合格和山东天爱医疗器械有限公司一次性使用负压血样采集容器不合格。

对抽查检验不符合标准规定产品及其生产经营企业和使用单位，相关市食品药品监管部门要依法组织查处，并加大监管检查力度。据大众网