



正确认识鼻窦炎

◎内江市中医医院 兰家群

鼻窦炎这一常见的鼻部疾病，常常给患者的生活带来诸多不便。鼻塞、流涕、头痛等症状不仅影响患者的日常的工作和学习，还可能对睡眠质量和心理健康造成负面影响。那么，面对鼻窦炎的困扰，我们应该如何应对呢？本文将为您提供一份全面的应对指南，帮助您摆脱鼻窦炎的困扰，重拾健康与快乐。

了解疾病症状与成因

鼻窦炎，顾名思义，是指鼻窦（即鼻腔周围的空腔）发生炎症。其症状多种多样，包括但不限于鼻塞、流涕、嗅觉减退、头痛、面部疼痛或压痛等，这些症状可能单独出现，也可能同时存在，且可能因个体差异而有所不同。鼻窦炎的成因复杂，可能与感染、过敏、解剖结构异常、免疫功能异常等因素有关。感染是最常见的原因，包括细菌、病毒或真菌等微生物的感染。过敏则可能引发变态反应性鼻窦炎，而解剖结构异常（如鼻中隔偏曲）和免疫功能异常也可能导致鼻窦炎的发生。

鼻窦炎对患者的生活影响深远。鼻塞可能导致呼吸不畅，进而影响睡眠质量和日间精力；流涕不仅影响个人形象，还可能引发社交尴尬；嗅觉减退则可能降低食欲，影响营养摄入；头痛和面部疼痛则可能干扰工作和学习效率，甚至影响情绪稳定。此外，鼻窦炎还可能引发一系列并发症，如中耳炎、咽喉炎、支气管炎等，进一步加剧患者的不适。长期反复发作的鼻窦炎还可能影响患者的心理健康，导致焦虑、抑郁等情绪问题。

临床应对有技巧

面对鼻窦炎的困扰，我们应采取全面的应对策略，包括药物治疗、物理治疗、手术治疗以及生活方式的调整等。

1. 药物治疗：鼻窦炎的首选治疗方法。根据病情的不同，医生可能会开具抗生素、抗组胺药、糖皮质激素等药物。抗生素主要用于治疗感染性鼻窦炎，以杀灭或抑制病原微生物的生长。抗组胺药则主要用于缓解过敏症状，减轻鼻塞、流涕等症状。糖皮质激素则具有强大的抗炎作用，可减轻鼻窦黏膜的充血、水肿和炎症反应。在使用药物治疗时，患者应严格遵医嘱用药，不可随意更改剂量或停药。同时，应注意观察药物的副作用，如有不适应及时就医。

2. 物理治疗：鼻窦炎治疗的辅助手段，包括鼻腔冲洗、热敷、蒸汽吸入等。鼻腔冲洗可清除鼻腔内的分泌物和微生物，减轻鼻塞症状。热敷则可促进局部血液循环，加速炎症消退。蒸汽吸入则可湿润鼻腔黏膜，缓解鼻塞和流涕症状。在进行物理治疗时，患者应选择合适的方法和频率，避免过度刺激鼻腔黏膜。同时，应注意保持鼻腔清

洁和湿润，避免使用过于刺激的清洁产品。

3. 手术治疗：对于药物治疗无效或病情严重的鼻窦炎患者，可能需要考虑手术治疗，包括鼻窦内窥镜手术、鼻窦开放术等，这些手术可通过切除病变组织、重建鼻窦引流通道等方式，达到根治鼻窦炎的目的。然而，手术治疗并非一劳永逸的解决方案。患者在术后仍需注意鼻腔卫生和饮食调理，避免病情复发。同时，应定期进行复查和随访，以便及时发现和处理术后并发症。

4. 调整生活方式：患者应当注重保持室内空气清新，定期开窗通风，并避免使用过于刺激的清洁剂和香水，以减少对鼻腔的刺激。在饮食方面，患者应保持均衡摄入营养，避免食用过于油腻、辛辣或刺激性的食物，同时多喝水以保持鼻腔湿润。此外，适量运动可以增强体质，提高免疫力，但应避免剧烈运动和过度劳累。同时，患者还需避免挖鼻孔、拔鼻毛等不良习惯，以免损伤鼻腔黏膜而引发感染。最后，保持情绪稳定对于减轻鼻窦炎症状也非常重要，可以尝试进行冥想、瑜伽等放松身心的活动。

做好预防与自我管理

为了有效预防鼻窦炎，患者应注意以下几点：首先，通过合理的饮食和适量的运动来增强体质，提高免疫力，从而减少鼻窦炎的发病风险。其次，对于过敏性鼻炎患者，应尽量避免接触过敏原，如花粉、尘螨等，以减少过敏反应的发生。此外，保持鼻腔卫生也是预防鼻窦炎的重要措施，定期清洗鼻腔可以保持鼻腔的清洁和湿润。同时，及时治疗感冒，避免病情恶化，也是预防鼻窦炎的关键。最后，建立健康的生活方式，保证充足的睡眠时间和心情愉悦，也有助于预防鼻窦炎的发生。◎