



# 鼻炎反复发作， 需做好日常护理

◎宜宾市高县人民医院 曹丽香

鼻炎是耳鼻喉科常见病、多发病，很多人一年四季反复出现鼻塞、流清水样鼻涕、打喷嚏、鼻痒等症状，尤其在换季、受凉或环境变化时更加明显。部分患者虽然按医嘱用药，症状也能暂时缓解，但一停药或生活习惯稍有疏忽就容易再次发作，久而久之形成“治了又犯、犯了再治”的恶性循环。事实上，鼻炎的管理不只依靠药物，科学持续的日常护理在控制症状、减少复发方面起着非常重要的作用。以下将从耳鼻喉科护理的角度，围绕鼻腔护理、诱因管理及长期习惯三个方面，分享实用的日常护理要点。

## 坚持鼻腔清洁护理，改善鼻腔内环境

在耳鼻喉科护理中，鼻腔清洁被视为鼻炎日常管理的基础。鼻腔是呼吸道的第一道防线，空气中的灰尘、花粉、细菌和冷空气都会直接接触鼻黏膜，鼻炎患者的鼻黏膜往往处于充血、水肿或敏感状态，分泌物长期积聚加重鼻塞和流涕，还可能影响药物发挥作用。因此，科学进行鼻腔清洁对缓解症状十分重要。临床护理中常推荐使用生理盐水进行鼻腔冲洗，可以选择洗鼻器、冲洗壶或生理盐水喷雾，每天1~2次即可。正确的鼻腔冲洗有助于清除鼻腔内的分泌物、过敏原或部分病原体，减轻鼻黏膜刺激，改善通气情况。冲洗时要注意水温接近体温，避免过冷或过热刺激鼻腔，冲洗动作要轻柔，避免用力过猛。儿童、老年人或初次洗鼻者建议在医护人员或家属指导下进行。需要提醒的是，鼻腔冲洗并不是越频繁越好，过度清洗可能破坏鼻腔自身的防御功能。若出现明显鼻出血、鼻腔疼痛或急性炎症加重，应暂缓冲洗并及时就医。长期坚持规范适度的鼻腔清洁护理有助于改善鼻腔内环境，为控制鼻炎打下良好基础。

## 做好生活与环境管理，减少反复诱因

鼻炎反复发作通常与生活环境和日常习惯密切相关，耳鼻喉科护理强调，减少外界刺激是预防鼻炎加重的重要环节。对于过敏性鼻炎患者应尽量避免接触已知过敏原，在花粉季节减少户外活动时间，外出时佩戴口罩，回家后及时更换衣物并清洁面部和鼻腔；对尘螨敏感者，应定期清洗床单被罩，保持居室通风干燥。普通慢性鼻炎患者同样需要重视环境管理，日常生活中应尽量远离烟草烟雾、粉尘和刺激性气味，避免长期处于空气污染严重的环境。气温变化时注意保暖，尤其是头颈部与鼻部，防止冷空气直接刺激鼻腔黏膜。空调房内要注意湿度调节，避免空气过于干燥。饮食护理也是耳鼻喉科日常指导的重要内容，护理人员通常建议患者饮食清淡规律，减少摄入辛辣刺激、油炸食物与酒精，这些因素都可能导致鼻黏膜充血或加重不适。充足的睡眠与规律作息同样不可忽视，长期熬夜会降低机体抵抗力，使鼻炎更容易反复，改善生活方式和环境条件可以在很大程度上减少鼻炎的诱发因素。

## 规范用药与良好习惯，巩固护理效果

在鼻炎管理中，不少患者存在用药不规范的问题，例如自行加减药量、症状一缓解就停药或长期依赖某些滴鼻药，这些做法都可能导致鼻炎迁延不愈甚至加重。耳鼻喉科护理强调用药必须在医生指导下进行并与日常护理相配合，常用的鼻用喷剂、抗过敏药物或局部治疗药物应严格按照医嘱使用，完整完成疗程。使用鼻喷剂时要掌握正确方法，喷头略向鼻腔外侧，避免直对鼻中隔，以减少局部刺激。需注意的是，血管收缩类滴鼻药不宜长期使用，否则可能引起药物性鼻炎，加重鼻塞症状。良好的生活习惯同样是护理的重要组成部分，避免频繁用力擤鼻或反复挖鼻，以免损伤鼻黏膜；外出时根据天气变化合理防护；适度进行散步或慢跑等有氧运动有助于改善全身循环，提高鼻黏膜的适应能力。对于症状反复持续时间较长的患者，应定期到耳鼻喉科复诊，由医生评估病情并调整治疗和护理方案。只有规范用药与良好习惯相结合，才能真正稳定病情，减少反复。☺