



鼻炎鼻窦炎

防治210问

BIYAN BIDOUYAN FANGZHI 210 WEN

主编 马华安



欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

鼻炎鼻窦炎

防治210问

BIYAN BIDOUYAN FANGZHI 210

常见病健康管理答疑丛书

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 动脉粥样硬化预防与治疗151问 | 胃肠病防治与用药198问 |
| 心脑血管病日常护理162问 | 肝炎肝硬化防治165问 |
| 老年痴呆预防与治疗129问 | 头痛预防与治疗175问 |
| 神经衰弱预防与治疗134问 | 便秘预防与治疗180问 |
| 腰椎间盘突出症防治160问 | 常见眼病防治203问 |
| 支气管炎预防与治疗163问 | 常见肾病防治178问 |
| 心肌梗死预防与治疗171问 | 脑血管病防治174问 |
| 皮肤病防治305问 | 妇科炎症防治247问 |
| 颈椎病防治193问 | 男科病防治213问 |
| 糖尿病防治178问 | 乙肝防治200问 |
| 高血压病防治168问 | 脂肪肝防治168问 |
| 痛风防治170问 | 痔防治168问 |
| 前列腺炎防治161问 | 肩周炎防治158问 |
| 慢性胃炎防治149问 | 鼻炎鼻窦炎防治210问 |
| 糖尿病并发症防治180问 | 甲状腺疾病防治179问 |
| 耳鸣耳聋防治与护理153问 | 疲劳综合征防治190问 |
| | 冠心病防治157问 |

策划编辑 崔晓荣
编辑电话 010-51927288
编辑邮箱 xrc728@sina.com
购书热线 51927252

封面设计

百年书味
010-88714221 视觉传达

销售分类 常见病防治

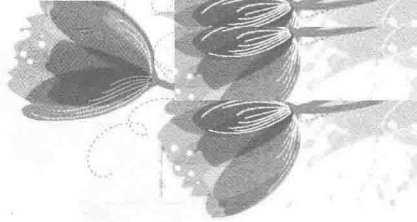
ISBN 978-7-5091-8834-7



9 787509 188347 >

定价：25.00 元

常见病健康管理答疑丛书



鼻炎鼻窦炎防治210问

BIYAN BIDOUYAN FANGZHI 210 WEN

主 编	马华安			
副主编	蒋中秋	吴拥军	谢英彪	张 勇
编 者	吴继勇	赵晶晶	徐秀娟	
	秦 岭	孙桥榕	纪 然	
	郭小红	卢 岗	章盈盈	
	黄志坚	刘欢团	宋 健	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

鼻炎鼻窦炎防治210问 / 马华安主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.12

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-8834-7

I. ①鼻… II. ①马… III. ①鼻炎—防治—问题解答 ②鼻窦炎—防治—问题解答 IV. ①R765.05-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第258755号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 汪东军 陈娟 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7.25 字数: 157千字

版、印次: 2015年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式，首先介绍了鼻炎、鼻窦炎的病因、临床表现和诊断知识，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述了与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学防治鼻炎、鼻窦炎的基本方法。本书着重选答患者经常询问医生的相关问题，适合鼻炎、鼻窦炎患者及家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后人体的形态或功能发生了一定的变化的异常生命活动过程。正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复、长期残存，甚至致死。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在正常范围。超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是患病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述了与疾病防治的关系，重点解读了西医

和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既有助于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情、诊疗疾病时参考。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2015年2月



目 录

一、看清鼻炎、鼻窦炎的真面目	1
1. 什么是鼻炎	1
2. 鼻炎的种类主要有哪些	3
3. 鼻炎有哪些临床表现	4
4. 如何区别鼻炎与感冒	5
5. 鼻炎对人体有何危害	6
6. 中小學生患鼻炎是何原因	7
7. 鼻炎容易复发的原因何在	7
8. 鼻炎有哪些并发症	8
9. 什么是急性鼻炎	9
10. 急性鼻炎有何临床表现	10
11. 如何诊断急性鼻炎	11
12. 急性鼻炎有哪些并发症	13
13. 什么是慢性鼻炎	14
14. 慢性鼻炎有何临床表现	15
15. 慢性鼻炎患者要做哪些检查	16
16. 慢性鼻炎对身体有何危害	17
17. 什么是妊娠期鼻炎	17
18. 什么是干燥性鼻炎	18
19. 什么是干酪性鼻炎	19

20. 鼻炎会转变为鼻癌吗	20
21. 鼻息肉和慢性鼻炎有何关系	21
22. 什么是萎缩性鼻炎	22
23. 萎缩性鼻炎患者有何临床表现	23
24. 如何诊断萎缩性鼻炎	23
25. 什么是药物性鼻炎	24
26. 药物性鼻炎有何临床表现	25
27. 什么是血管运动性鼻炎	26
28. 血管运动性鼻炎有何临床表现	27
29. 如何诊断血管运动性鼻炎	28
30. 什么是过敏性鼻炎	28
31. 过敏性鼻炎的发病原因与家族病史有关吗	29
32. 过敏性鼻炎的发病原因与接触过敏原有关吗	30
33. 春天为何容易发生过敏性鼻炎	32
34. 晨起喷嚏不断与过敏性鼻炎有关吗	33
35. 长期在空调房内易患过敏性鼻炎吗	33
36. 过敏性鼻炎与哮喘有何关系	34
37. 过敏性鼻炎如何分类	35
38. 季节性鼻炎与常年性鼻炎有何不同	36
39. 过敏性鼻炎有何危害	37
40. 慢性鼻炎、鼻窦炎的复发原因有哪些	39
41. 过敏性鼻炎有何临床表现	40
42. 如何诊断过敏性鼻炎	40
43. 如何检查过敏性鼻炎患者	42
44. 过敏性鼻炎如何与慢性鼻炎鉴别诊断	42
45. 过敏性鼻炎如何与感冒鉴别诊断	43
46. 如何区别急性鼻炎与过敏性鼻炎	44

47. 过敏性鼻炎有哪些并发症	44
48. 什么是鼻窦炎	45
49. 鼻窦炎是如何产生的	47
50. 鼻窦炎的诱因有哪些	48
51. 冬季为何会多发鼻窦炎	48
52. 小儿急、慢性鼻窦炎的发生与哪些因素有关	49
53. 什么是气压创伤性鼻窦炎	50
54. 为什么鼻窦炎反复难愈	51
55. 急性鼻窦炎有何临床表现	51
56. 慢性鼻窦炎有何临床表现	53
57. 鼻窦炎给患者带来的仅仅是鼻塞、流脓涕吗	54
58. 如何诊断鼻窦炎	55
59. 鼻窦炎患者要做哪些检查	56
60. 急、慢性鼻窦炎有何区别	57
61. 鼻炎和鼻窦炎有何区别	57
62. 鼻窦炎需要与哪些疾病相鉴别	58
63. 鼻窦炎可有哪些并发症	59
二、起居养生防治鼻炎、鼻窦炎	60
64. 鼻子如何保健	60
65. 鼻子如何按摩养生	61
66. 如何洗鼻	62
67. 儿童鼻炎患者如何做好生活调理	63
68. 鼻子如何护理	64
69. 秋季鼻子如何保健	65
70. 冬季如何保护鼻子	67
71. 如何正确擤鼻涕	68

72. 如何保持鼻子的温度和湿润	69
73. 打鼾与鼻子有关吗	70
74. 如何消除打鼾	72
75. 冬季感冒后易患鼻咽炎口鼻也需保暖	72
76. 夏季如何预防“病从鼻入”	74
77. 如何护理急性鼻炎	75
78. 如何护理血管运动性鼻炎	76
79. 如何护理慢性鼻炎	76
80. 如何护理妊娠期鼻炎	77
81. 如何护理干燥性鼻炎	78
82. 如何护理干酪性鼻炎	79
83. 为什么要克服抠鼻孔或拔鼻毛的坏习惯	80
84. 儿童为什么会鼻塞	81
85. 鼻塞的常见原因及保健如何	82
86. 鼻塞时如何居家治疗	83
87. 鼻炎患者冬天要注意什么	84
88. 干燥性鼻炎患者要注意什么	85
89. 过敏性鼻炎患者如何远离过敏原	86
90. 过敏性鼻炎患者秋季如何保健	88
91. 喝酸奶能缓解过敏性鼻炎吗	89
92. 如何减少室内尘螨	90
93. 过敏性鼻炎患者春天要注意什么	92
94. 过敏性鼻炎患者秋天要注意什么	92
95. 过敏性鼻炎会传染吗	93
96. 鼻炎患者有何生活误区	93
97. 如何才能不让鼻炎变成中耳炎	94
98. 为什么不能把鼻炎当成感冒	95



99. 鼻窦炎患者要注意什么	96
100. 慢性鼻窦炎如何保健	97
101. 小儿鼻窦炎如何家庭护理	98
三、合理饮食防治鼻炎、鼻窦炎	100
102. 慢性鼻炎患者在饮食上要注意什么	100
103. 如何食疗治鼻炎	100
104. 慢性鼻窦炎如何饮食调理	102
105. 过敏性鼻炎患者饮食上要注意什么	103
106. 哪些食物易引起过敏反应	104
107. 过敏性鼻炎如何食疗	105
四、经常运动防治鼻炎、鼻窦炎	107
108. 鼻炎、鼻窦炎患者如何做运动	107
109. 鼻炎、鼻窦炎患者如何步行锻炼	109
110. 鼻炎、鼻窦炎患者如何慢跑锻炼	111
111. 鼻炎、鼻窦炎患者如何游泳锻炼	112
112. 鼻炎、鼻窦炎患者如何登山锻炼	113
113. 鼻炎、鼻窦炎患者如何练习太极拳	114
114. 鼻子如何做耐寒锻炼	116
115. 鼻炎、鼻窦炎患者如何做鼻保健操	117
116. 如何做简易的鼻炎保健操	118
117. 慢性鼻炎患者如何进行体育锻炼	119
118. 过敏性鼻炎患者如何进行体育锻炼	120
五、心理调适防治鼻炎	121
119. 鼻炎患者在心理上如何正确认知	121

- 120. 鼻炎患者如何认知不良心理状态 122
- 121. 鼻炎患者如何控制焦虑 124
- 122. 鼻炎患者如何面对现实 125

六、西医如何治疗鼻炎、鼻窦炎 127

- 123. 西医如何治疗急性鼻炎 127
- 124. 西医如何治疗慢性鼻炎 128
- 125. 滴鼻净是如何治疗鼻炎的 129
- 126. 妊娠期鼻炎如何治疗 130
- 127. 如何治疗干燥性鼻炎 131
- 128. 干酪性鼻炎如何治疗 131
- 129. 药物性鼻炎如何治疗 132
- 130. 如何治疗血管运动性鼻炎 132
- 131. 如何治疗肥厚性鼻炎 133
- 132. 萎缩性鼻炎如何非手术治疗 134
- 133. 萎缩性鼻炎如何手术治疗 135
- 134. 西医如何治疗过敏性鼻炎 137
- 135. 过敏性鼻炎如何选药 138
- 136. 过敏性鼻炎如何脱敏治疗 140
- 137. 对过敏性鼻炎的治疗误区有哪些 141
- 138. 过敏性鼻炎一定是久治不愈吗 142
- 139. 如何用生理盐水治疗鼻炎 143
- 140. 用药不当会导致药物性鼻炎吗 143
- 141. 为什么治鼻炎不能跟着广告走 145
- 142. 如何治疗急性鼻窦炎 146
- 143. 如何治疗慢性鼻窦炎 147
- 144. 内镜手术治疗鼻窦炎的优点是什么 148

145. 内镜手术后鼻窦炎还会复发吗	149
146. 上颌窦炎如何治疗	150
147. 筛窦炎如何治疗	151
148. 额窦炎如何治疗	152
149. 蝶窦炎如何治疗	153
150. 冬季使用滴鼻药要注意什么	154
七、中医治疗鼻炎、鼻窦炎	156
151. 中医如何认识急性鼻炎	156
152. 中医如何治疗急性鼻炎	157
153. 治疗急性鼻炎的中成药有哪些	158
154. 治疗急性鼻炎的中药方有哪些	159
155. 如何用药茶治疗急性鼻炎	160
156. 中医如何认识慢性鼻炎	161
157. 中医如何治疗慢性鼻炎	161
158. 慢性鼻炎患者如何选用中成药	163
159. 治疗慢性鼻炎的中药方有哪些	164
160. 慢性鼻炎患者如何艾灸治疗	166
161. 慢性鼻炎患者如何拔罐治疗	168
162. 慢性鼻炎患者如何敷贴治疗	169
163. 慢性鼻炎患者如何熏蒸治疗	170
164. 中医如何治疗萎缩性鼻炎	171
165. 治疗萎缩性鼻炎的中药方有哪些	172
166. 中医如何认识过敏性鼻炎	173
167. 中医如何辨证治疗过敏性鼻炎	174
168. 如何用辛芩颗粒治疗过敏性鼻炎	177
169. 治疗过敏性鼻炎的汤药有哪些	177

170. 如何用中药外治过敏性鼻炎 179
171. 过敏性鼻炎患者如何足浴治疗 179
172. 过敏性鼻炎患者如何足疗按摩 180
173. 过敏性鼻炎患者如何敷足治疗 181
174. 过敏性鼻炎患者如何足部指压 181
175. 过敏性鼻炎患者如何艾灸治疗 181
176. 如何用中药外治鼻炎 182
177. 鼻炎患者如何足浴治疗 183
178. 鼻炎患者如何足疗按摩 184
179. 鼻炎患者如何敷足治疗 185
180. 鼻炎患者如何足部指压 185
181. 鼻炎患者如何药浴治疗 185
182. 鼻炎患者如何药熨治疗 186
183. 鼻炎患者如何指压治疗 186
184. 中医如何认识急性鼻窦炎 187
185. 中医如何治疗鼻窦炎 189
186. 如何用中成药治疗鼻窦炎 190
187. 如何辨证治疗鼻窦炎 191
188. 治疗急性鼻窦炎的中药方有哪些 192
189. 治疗慢性鼻窦炎的中药方有哪些 194
190. 如何用偏方治鼻窦炎 195
191. 鼻窦炎患者如何用中药做足疗 197
192. 鼻窦炎患者如何足疗按摩 198
193. 鼻窦炎患者如何足部指压 198
194. 鼻窦炎患者如何足部针灸治疗 199

八、如何预防鼻炎、鼻窦炎	200
195. 如何预防鼻炎	200
196. 如何预防急性鼻炎	201
197. 如何预防急性鼻炎复发	202
198. 如何预防慢性鼻炎	203
199. 如何预防妊娠性鼻炎	204
200. 如何预防干燥性鼻炎	205
201. 如何预防干酪病性鼻炎	205
202. 如何预防药物性鼻炎	206
203. 如何预防血管运动性鼻炎	207
204. 如何预防性病性鼻炎	207
205. 小儿如何预防过敏性鼻炎	208
206. 春季如何预防过敏性鼻炎	210
207. 春夏季节如何防花粉过敏	210
208. 过敏性鼻炎只要治疗不用预防吗	211
209. 如何预防急性鼻窦炎	212
210. 如何预防慢性鼻窦炎	213

* 一、看清鼻炎、鼻窦炎的真面目

* 1. 什么是鼻炎

鼻炎是鼻腔炎性疾病的总称，是病毒、细菌、过敏原、各种理化因子以及某些全身性疾病引起的鼻腔黏膜的炎症。鼻炎患者常会出现鼻塞、流清水涕、鼻痒、喉部不适、咳嗽等症状。鼻炎可分为急性、慢性、萎缩性、药物性、过敏性等几种。鼻炎一年四季均可发生，尤以气候多变季节发病较多。过敏性鼻炎在春季最为常见。肥厚性鼻炎持续性鼻塞常较重，鼻涕不多，呈黏液性或黏脓性，一般有不同程度的头痛、头晕和嗅觉减退。过敏性鼻炎鼻塞程度轻重不一，多突发性出现，鼻涕清稀，量多，常伴有鼻痒、喷嚏频发等症。鼻炎的主要病理改变是鼻腔黏膜充血、肿胀、渗出、增生、萎缩或坏死等。

引起鼻炎的发病因素主要有以下几种。

(1) 病毒感染：病毒感染是其首要病因，或在病毒感染的基础上继发细菌感染。已知有100多种病毒可引起本病，最常见的是鼻病毒，其次是流感和副流感病毒、腺病毒、冠状病毒、柯萨奇病毒及黏液和副黏液病毒等。病毒传播方式主要是经过呼吸道吸入，其次是通过被污染体或食物进入机体。