

常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbing jiating jianbian zilio congshu

鼻炎鼻窦炎 简便自疗

B iyanbidouyan Jianbian Ziliao

主 编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

鼻炎鼻窦炎简便自疗

BIYAN BIDOUYAN JIANBIAN ZILIAO



主 编	李春源	谢英彪	
编 者	李春源	谢英彪	黄志坚
	黄春霞	刘欢团	严玉美
	卞正花	陈永红	翁明飞
	律贞勇	陈 薇	谢 春
	姜兆红		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

鼻炎鼻窦炎简便自疗/李春源,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2013.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-6203-3

I. ①鼻… II. ①李… ②谢… III. ①鼻炎—治疗—问题解答②鼻窦炎—治疗—问题解答 IV. ①R765.05—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 006224 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:莫婷婷 刘婉婷 责任审读:陈晓平

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

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.625 字数:132千字

版、印次:2013年1月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

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

本书以问答形式简要介绍了鼻炎和鼻窦炎的基础知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我治疗鼻炎、鼻窦炎的简便方法,并对鼻炎、鼻窦炎防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映鼻炎、鼻窦炎自我调养和自我治疗新成果的科普读物,内容详尽,文字简明,具有科学性、实用性和可读性强的特点。其不仅适合鼻炎、鼻窦炎患者参考并进行自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院,小病去药店”的消费理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,并提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要和最主要的途径之一。这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。常见病家庭简便自疗丛书就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基础知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容。在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,本丛书具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。常见病家庭简便自疗丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

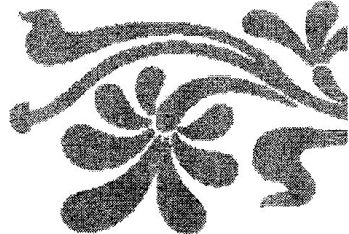


现在,许多人都会根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家服药自疗,都一定要科学用药,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状较轻、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,否则酿成大疾则后悔晚矣。

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!也愿本书能成为广大慢性鼻炎鼻窦炎患者及其家属的良师益友。

编者

2012年10月20日



录

Contents



Part 1 患者须知

鼻子是什么样的 / 3

鼻子是做什么用的 / 4

鼻子容易患哪些炎症性疾病 / 5

什么是鼻炎 / 7

鼻炎对人体有何危害 / 9

鼻炎的发病因素有哪些 / 10

中小學生患鼻炎是何原因 / 12



友情链接：鼻炎容易复发的原因何在(13)

什么是急性鼻炎 / 14

什么是慢性鼻炎 / 16



友情链接：慢性鼻炎对身体有何危害(18)

什么是妊娠期鼻炎 / 19

什么是干酪性鼻炎 / 22

鼻炎会转变为鼻癌吗 / 24

引起慢性鼻炎的主要原因有哪些 / 25

萎缩性鼻炎的病因有哪些 / 26



Contents

鼻息肉和慢性鼻炎有什么关系 / 27

鼻炎有哪些并发症 / 29

中医如何认识急性鼻炎 / 30

中医如何认识慢性鼻炎 / 31

什么是过敏性鼻炎 / 32

过敏性鼻炎的发病原因与家族病史有关吗 / 34

过敏性鼻炎的发病原因与接触过敏原有关吗 / 35



友情链接：春天为何容易发生过敏性鼻炎(37)



友情链接：晨起喷嚏不断与过敏性鼻炎有关吗(39)



友情链接：长期在空调房内易患过敏性鼻炎吗(40)

过敏性鼻炎与哮喘有何关系 / 41

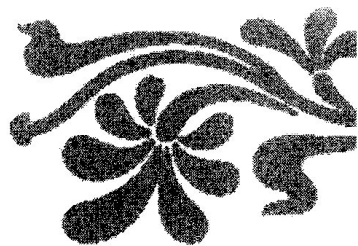
过敏性鼻炎如何分类 / 43

季节性鼻炎与常年性鼻炎有何不同 / 45

过敏性鼻炎有何危害 / 46



友情链接：过敏性鼻炎的复发原因有哪些(48)



过敏性鼻炎有哪些并发症 / 50

中医如何认识过敏性鼻炎 / 51

什么是鼻窦炎 / 52

鼻窦炎是如何产生的 / 54



友情链接：鼻窦炎的诱因有哪些(56)

冬季为何会多发鼻窦炎 / 56

小儿急、慢性鼻窦炎的发生与哪些因素有关 / 58

鼻炎和鼻窦炎有何区别 / 59

什么是气压创伤性鼻窦炎 / 60



友情链接：为什么鼻窦炎反复难愈(61)

鼻窦炎可以有哪些并发症 / 62

中医如何认识鼻窦炎 / 63

Part 2 导医解读

鼻炎有哪些临床表现 / 69

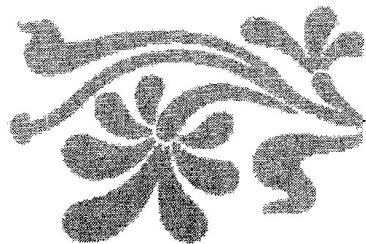
如何诊断急性鼻炎 / 70

如何区别急性鼻炎与过敏性鼻炎 / 71

如何区别鼻炎与感冒 / 72

Contents

萎缩性鼻炎患者有何临床表现 / 73
如何诊断萎缩性鼻炎 / 74
西医如何治疗急性鼻炎 / 74
中医如何治疗急性鼻炎 / 75
西医如何治疗慢性鼻炎 / 77
滴鼻净是如何治疗鼻炎的 / 78
妊娠期鼻炎如何治疗 / 80
如何治疗肥厚性鼻炎 / 81
如何治疗萎缩性鼻炎 / 83
中医如何治疗慢性鼻炎 / 84
慢性鼻炎患者如何选用中成药 / 86
中医如何治疗萎缩性鼻炎 / 87
过敏性鼻炎有何临床表现 / 89
如何诊断过敏性鼻炎 / 90
如何检查过敏性鼻炎患者 / 92
过敏性鼻炎如何与慢性鼻炎鉴别诊断 / 93
过敏性鼻炎如何与感冒鉴别诊断 / 94
西医如何治疗过敏性鼻炎 / 95
过敏性鼻炎如何选药 / 98
过敏性鼻炎如何脱敏治疗 / 100
中医如何治疗过敏性鼻炎 / 102



如何诊断鼻窦炎 / 103

急性鼻窦炎有什么临床表现 / 105

慢性鼻窦炎有什么临床表现 / 106



友情链接：急、慢性鼻窦炎有何区别(107)

鼻窦炎患者要做哪些检查 / 108

鼻窦炎需要与哪些疾病相鉴别 / 108

西医如何治疗鼻窦炎 / 109

如何治疗慢性鼻窦炎 / 110

内镜手术治疗鼻窦炎的优点是什么 / 112



友情链接：内镜手术后鼻窦炎还会复发吗(114)

中医如何治疗鼻窦炎 / 114

上颌窦炎如何治疗 / 117

筛窦炎如何治疗 / 118

额窦炎如何治疗 / 120

蝶窦炎如何治疗 / 121

Part 3 自我调养

鼻子如何保健 / 125

Contents

鼻子如何按摩养生 / 126

如何洗鼻 / 128

鼻子如何做耐寒锻炼 / 129

儿童鼻炎患者如何做好生活调理 / 130

慢性鼻炎患者在饮食上要注意什么 / 132

慢性鼻炎患者如何进行体育锻炼 / 133

鼻子如何护理 / 134

秋冬季鼻子如何保健 / 135

冬季如何保护鼻子 / 137



友情链接：如何正确擤鼻涕(139)

如何保持鼻子的温度和湿润 / 141



友情链接：打鼾与鼻子有关吗(142)



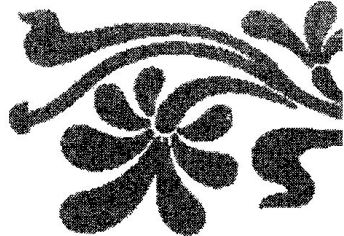
友情链接：如何消除打鼾(145)

冬季感冒后易患鼻咽炎，口鼻也需保暖 / 146

夏季如何预防“病从鼻入” / 148

如何护理急性鼻炎 / 149

如何护理血管运动性鼻炎 / 151



如何护理慢性鼻炎 / 152

如何护理干燥性鼻炎 / 153

如何护理干酪性鼻炎 / 154

冬季使用滴鼻药要注意什么 / 156

为什么要克服抠鼻孔或拔鼻毛的坏习惯 / 158



友情链接：儿童为什么会鼻塞(159)

鼻塞时如何保健 / 161

鼻塞时如何居家治疗 / 163

鼻炎患者冬天要注意什么 / 164

干燥性鼻炎患者要注意什么 / 165

过敏性鼻炎患者饮食上要注意什么 / 166

过敏性鼻炎如何食疗 / 167

过敏性鼻炎患者如何远离过敏原 / 168

过敏性鼻炎患者秋季如何保健 / 172

喝酸奶能缓解过敏性鼻炎吗 / 173

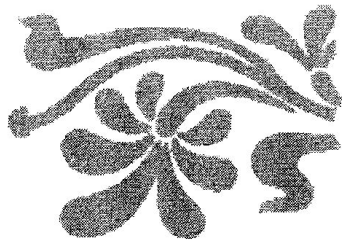
哪些食物会易引起过敏反应 / 174

如何减少室内尘螨 / 175

过敏性鼻炎患者春天要注意什么 / 178

过敏性鼻炎患者秋天要注意什么 / 179

鼻窦炎患者要注意什么 / 180



慢性鼻窦炎如何饮食调理 / 181

慢性鼻窦炎如何保健 / 183

小儿鼻窦炎如何家庭护理 / 183

Part 4 自我治疗

治疗急性鼻炎的中药方有哪些 / 187

如何用药茶治疗急性鼻炎 / 188

治疗慢性鼻炎的中药方有哪些 / 189

治疗萎缩性鼻炎的中药方有哪些 / 192

如何食疗治鼻炎 / 194

如何用氯化钠溶液治疗鼻炎 / 196



友情链接：如何用偏方治鼻炎、鼻窦炎(197)

如何用中药外治鼻炎 / 200

鼻炎患者如何足浴治疗 / 201

鼻炎患者如何足疗按摩 / 202

鼻炎患者如何敷足治疗 / 203

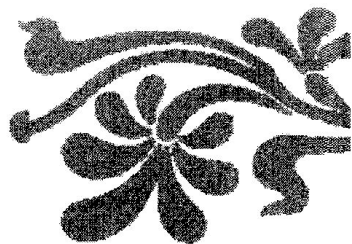
鼻炎患者如何足部指压 / 204

慢性鼻炎患者如何灸疗 / 204

慢性鼻炎患者如何拔罐治疗 / 206

Contents

- 慢性鼻炎患者如何敷贴治疗 / 208
- 慢性鼻炎患者如何熏蒸治疗 / 209
- 鼻炎患者如何药浴治疗 / 210
- 鼻炎患者如何药熨治疗 / 211
- 鼻炎患者如何指压治疗 / 211
- 如何用中药外治过敏性鼻炎 / 213
- 过敏性鼻炎患者如何足浴治疗 / 214
- 过敏性鼻炎患者如何足疗按摩 / 215
- 过敏性鼻炎患者如何敷足治疗 / 216
- 过敏性鼻炎患者如何足部指压 / 216
- 治疗急性鼻窦炎的中药方有哪些 / 217
- 治疗慢性鼻窦炎的中药方有哪些 / 219
- 如何用中药外治鼻窦炎 / 221
- 鼻窦炎患者如何足浴治疗 / 222
- 鼻窦炎患者如何足疗按摩 / 222
- 鼻窦炎患者如何敷足治疗 / 223
- 鼻窦炎患者如何足部指压 / 224
- 鼻窦炎患者如何足部针灸治疗 / 224



Part 5 走出误区

鼻炎患者有何生活误区 / 227

如何才能不让鼻炎变成中耳炎 / 228

用药不当会导致药物性鼻炎吗 / 230



友情链接：为什么不能把鼻炎当成感冒 (231)

过敏性鼻炎只要治疗不用预防吗 / 233

为什么治鼻炎不能跟着广告走 / 234

对过敏性鼻炎的治疗误区有哪些 / 236

过敏性鼻炎会传染吗 / 237

过敏性鼻炎一定是久治不愈吗 / 238

鼻窦炎给患者带来的仅仅是鼻塞,流脓涕吗 / 239

Part 6 防患未然

如何预防鼻炎 / 243

如何预防急性鼻炎 / 245



友情链接：如何预防急性鼻炎复发 (246)

Contents

- 如何预防慢性鼻炎 / 247
- 如何预防性病性鼻炎 / 249
- 小儿如何预防过敏性鼻炎 / 251
- 春季如何预防过敏性鼻炎 / 253
- 春、夏季节如何防花粉过敏 / 253
- 急性鼻窦炎的预防和康复应注意哪些方面 / 255
- 如何预防鼻窦炎 / 256