

J i a t i n g y i s h e n g s h o c e

家庭必备手册 健康完全手册

# 家庭医生手册

# 怎样应付鼻病

**有健康,人生才有希望  
给受创者的诚恳叮咛**

如何加强

自我预防与治疗

将是现代人

活出健康的不二法门

家庭医生手册系列

针对现代人

最常发生的疾病与保健

提供简单易懂

实用性强的医疗知识

周林◎编著



全方位掌握健康契机



家庭医生手册

**怎样应付鼻病**

周 林 编著

内蒙古教育出版社

责任编辑：扎米尔

封面设计：李汉诚

## 家庭医生手册

周林 编著

\*

内蒙古教育出版社出版发行

(呼和浩特市新城区西护城河巷 30 号)

广东番禺石楼官桥彩色印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：57 字数：900 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数：1 - 3000 册

ISBN 7 - 5311 - 3840 - 9/R·15

总定价：100.00 元（全套共 10 册）

## 序

鼻子的疾病，大都被认为不过是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞之类的症状，对人的生命不会造成威胁，常持无动于衷的态度。然而，正因为如此，就使鼻病逐渐恶化，造成生活上的种种麻烦和苦恼；又由于频频不息地打喷嚏、流鼻涕，破坏了自身本来潇洒、端庄的形象，遂致事业、交际极受影响。曾经有成绩优异的学生，因鼻病困扰而影响学业；有将要升职的人员，因整天鼻塞涕流而受挫；更有不少鼻病患者被对方讨厌而影响恋爱生活。倘若说鼻病会左右人生，也并非言过其实。

目前，由于生活紧张、空气污染严重，罹患鼻病的人日益增多，已成为一种现代病，确应特别关切。为此，坚持其以预防为主的原则，本书简明扼要地介绍了各种鼻病产生原因和预防办法，在治疗上颇为详尽地介绍了很多简便有效，用之方便的治疗方法，有西医药疗法、中医药疗法、民间疗法、饮食和运动疗法等等。但愿本书能给鼻病患者有所助益，早复健康，重获生活乐趣。

# 目 录

|         |       |
|---------|-------|
| 序 ..... | ( 1 ) |
|---------|-------|

## 第一章 鼻病概述

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 鼻的构造与功能 .....     | ( 1 ) |
| 鼻病的种类 .....       | ( 5 ) |
| 鼻塞、鼻涕是鼻病的征兆 ..... | ( 7 ) |

## 第二章 鼻病的检查法 .....

(10)

## 第三章 过敏性鼻炎

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (14) |
| 临床现象 ..... | (25) |
| 治疗 .....   | (27) |
| 预防方法 ..... | (35) |

## 第四章 慢性副鼻窦炎

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (41) |
| 临床现象 ..... | (43) |
| 治疗 .....   | (45) |

## 第五章 急性副鼻窦炎与急性鼻炎

### 急性副鼻窦炎

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (56) |
| 临床现象 ..... | (56) |
| 治疗 .....   | (58) |

### 急性鼻炎

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (61) |
| 临床现象 ..... | (61) |
| 治疗 .....   | (62) |

## 第六章 慢性鼻炎

### 单纯性慢性鼻炎

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (64) |
| 临床现象 ..... | (65) |
| 治疗 .....   | (65) |

### 慢性肥大性鼻炎

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (71) |
|------------|------|

|            |      |
|------------|------|
| 临床现象 ..... | (71) |
| 治疗 .....   | (72) |
| 慢性萎缩性鼻炎    |      |
| 发病原因 ..... | (72) |
| 临床现象 ..... | (73) |
| 治疗 .....   | (73) |

## 第七章 鼻中隔弯曲症

|                     |      |
|---------------------|------|
| 鼻中隔的构造与功能 .....     | (77) |
| 鼻中隔弯曲的成因 .....      | (78) |
| 鼻中隔弯曲的引发症 .....     | (80) |
| 手术是鼻中隔弯曲的最好治疗 ..... | (83) |

## 第八章 鼻衄 (鼻出血)

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (85) |
| 临床现象 ..... | (86) |
| 治疗 .....   | (87) |

## 第九章 鼻息肉

|            |      |
|------------|------|
| 发病原因 ..... | (93) |
| 临床现象 ..... | (93) |
| 治疗 .....   | (94) |

## 第十章 鼻疳

|            |       |
|------------|-------|
| 发病原因 ..... | (100) |
| 临床现象 ..... | (100) |
| 治疗 .....   | (101) |

## 第十一章 鼻咽癌

|            |       |
|------------|-------|
| 发病原因 ..... | (104) |
| 临床现象 ..... | (105) |
| 治疗 .....   | (106) |

## 第十二章 酒糟鼻

|            |       |
|------------|-------|
| 发病原因 ..... | (114) |
| 临床现象 ..... | (115) |
| 治疗 .....   | (116) |

## 第十三章 鼻药切莫滥用

|                |       |
|----------------|-------|
| 点鼻药 .....      | (121) |
| 抗组织胺剂 .....    | (123) |
| 副肾皮质类固醇剂 ..... | (124) |

## 第十四章 饮食疗法

|            |       |
|------------|-------|
| 少食多餐 ..... | (127) |
|------------|-------|

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 食品的选择 .....       | (128) |
| 饮食不节的遗害性 .....    | (130) |
| 营养——废物——毒素 .....  | (132) |
| 盐分摄取要控制 .....     | (134) |
| 减盐饮食的好处 .....     | (135) |
| 动物蛋白质切勿过量摄取 ..... | (136) |
| 食物“五味”莫混乱 .....   | (138) |
| 药膳 .....          | (140) |
| 饮食“三要诀” .....     | (146) |

## 第十五章 介绍“简易健康法”

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 效果归纳 .....          | (161) |
| “简易健康法”食物名称介绍 ..... | (163) |

## 第十六章 运动、指压与鼻病治疗

|                  |       |
|------------------|-------|
| 运动——促进血液循环 ..... | (172) |
| 颈部运动 .....       | (172) |
| 倒立运动 .....       | (173) |
| 按摩运动 .....       | (175) |
| 穴位指压 .....       | (177) |

# 第一章 鼻病概述

## 鼻的构造与功能

### 鼻的构造

人的鼻子位于脸部中央的隆起部分，这是一看就清楚的。事实上，表面所见，只是鼻子的一部分而已。在脸上鼻子内里看不见的深处，还有副鼻腔这个十分复杂的部分，从鼻中隔把鼻孔（外鼻孔）分为左右两边，越往内越连结成一体，直通鼻咽腔。应该说，整个鼻子，内外包括了三个部分，即外鼻、鼻腔、鼻窦。下面就把这三个部分的构造分开简单介绍一下：

**【外鼻】**外鼻的支架由骨及软骨组成。鼻尖及鼻翼部皮肤较厚，且软骨与皮肤粘连，不易移动，故

发炎时疼痛较明显。

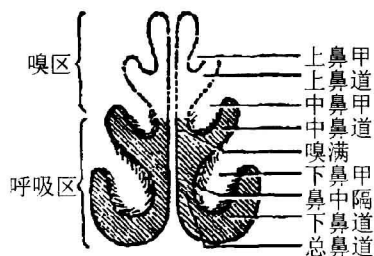


图1 鼻腔冠状切面示意图

【鼻腔】鼻腔由鼻中隔分为两半，即左、右鼻腔。在前鼻孔以内，由皮肤覆盖部分称鼻前庭，此处有毛囊、皮脂腺及汗腺，是容易发生疔病的地方。鼻中隔前下方处的粘膜富有血管，称血管业区（旧称立特氏区），是鼻衄最常见的部位。鼻腔外壁有三个骨性凸出部分，称为鼻甲，依其上、中、下而命名。每一鼻甲下方有一腔道，分别称为上、中、下鼻道（图1、2）。下鼻道内有鼻泪管开口。

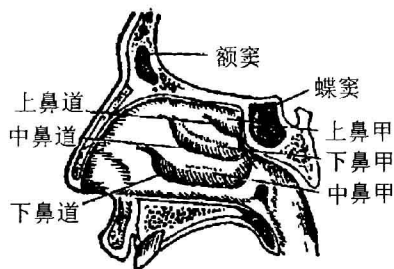


图2 鼻腔外侧壁解剖图

【鼻窦】鼻窦又称副鼻窦或鼻旁窦，

是位于鼻腔附近有关颅骨内的含气腔洞，借开口与鼻腔相通。两侧各有上颌窦、额窦、筛窦和蝶窦（图3）。

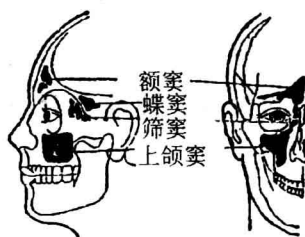


图3 鼻窦解剖位置示意图

鼻窦开口于中鼻道者有上颌窦、额窦和筛窦前组，临床上统称为前组鼻窦；开口于上鼻道者有筛窦后组和蝶窦，统称后组鼻窦。这些部位的划分在临床上对各个鼻窦疾患的鉴别诊断有帮助。

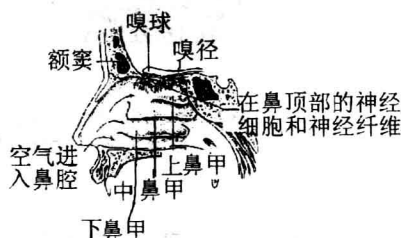


图4 鼻顶部的神经细胞和神经纤维

## 鼻的功能

鼻子具有呼吸功能，不仅能把空气送往体内，扮演着呼吸器通道的角色，而且鼻腔粘膜富有血管，能温暖或冷却空气，所以还扮演着空气通过时，把它调整至恰当温度和湿度的角色，使其适合身体状况。

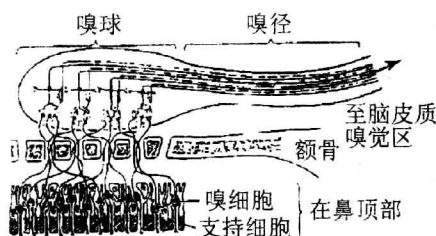


图5 鼻顶部的神经细胞和神经纤维的放大观，嗅球和嗅径

鼻子里还有鼻毛、粘液等清洁空气的净化装置，以过滤吸入的空气，对下呼吸道有保护作用，打喷嚏就是排出鼻腔异物的一种保护性反射。

鼻子还具有“嗅觉功能”，嗅神经末梢分布于嗅区，能分辨各种气味。此外，这是一个空腔，对声音还起着共鸣作用，当鼻腔阻塞时可致声音改变，

称为鼻音。

## 鼻病的种类

鼻子疾病的种类很多，有急性、有慢性、也有恶性，据不完全统计，大约有 13 种之多——这当然是指临床上经常见到的，一些不常见的如“白喉性鼻炎”、“梅毒性鼻炎”、“结核性鼻炎”等，不统计在内。这些鼻疾日夜顽固地在折磨着为数实在是很多的患者，他（她）们日以继夜深受其苦，以打喷嚏、流鼻涕；又因为鼻塞而造成的嗅觉迟钝、呼吸困难、头重头痛，使身体疲倦而精神萎顿，严重影响工作。

现在简单地把一些临床上常见的鼻病列述于下：

**【过敏性鼻炎】**这是发病率颇高的一种常见鼻病，由过敏物质引起，好发于春秋季节，其他节令也常见，按其临床特点的不同，一般可分为突发型和慢性型两种。

**【慢性副鼻窦炎】**此病也叫“蓄脓症”，患时有大量脓状的蓝色鼻涕流出，也是一种发病率很高的鼻病，与过敏性鼻炎，合称两大鼻病，几乎占了所

有鼻病的 70% 以上。

**【急性鼻炎】** 此病有人称为鼻子着凉或“鼻感冒”，是鼻腔内充血所引起的。好在于季节交换时与感冒同时发生。

**【慢性鼻炎】** 这是由于急性鼻炎没有完全治愈，任其反复发生而变为慢性化；也因循环系统障碍、咽喉扁桃腺肥大、鼻窦炎、大量抽烟等原因引起。

**【急性副鼻窦炎】** 此病多为严重的急性鼻炎时，副鼻腔受到侵害而致。此外，也有其他原因如鼻腔肿物、鼻中隔偏曲、外伤、潜水诱发。

**【鼻中隔弯曲症】** 这是由于鼻子的构造有缺陷引起的鼻病。常因中隔弯曲鼻腔分泌物的排泄受到阻塞而恶化成副鼻窦炎。

**【慢性肥厚性鼻炎】** 这是慢性鼻炎所引起的症状，是鼻里的粘膜组织生出多余的部分而肿大。

**【慢性萎缩性鼻炎】** 此症又有“臭鼻症”之称，是因为鼻粘膜变薄，形成略黑的黄绿色结痂而发生异常难闻的气味。患者以青春期的女性为多。

**【鼻息肉】** 这是中鼻甲及鼻窦粘膜长期受慢性炎症刺激或过敏因素作用所致，严重时可使外鼻胀大变型。

**【鼻衄】** 此症又叫“鼻流血”，是一种常见的症

状，严重时可致患者休克。鼻流血原因很多，非找出真正原因，治疗不易奏效。

**【鼻茸】**此症多因鼻蓄脓症或慢性鼻炎继续恶化而发生，为鼻粘膜的组织蓄存分泌物，使鼻子肿大而为病，有时会并发恶性肿瘤。

**【鼻疳】**此症是常因用力拔掉鼻毛，或用不干净的手指挖鼻孔损伤皮肤而致细菌感染引起，其特点是鼻子四周红肿热痛，治不彻底易转为慢性。

**【鼻癌】**此症初起症状不明显，只有感到轻微的鼻塞，尤其只有一边鼻孔塞住为多，且不会转移为特征，应多加警惕。

## 鼻塞、鼻涕是鼻病的征兆

**【鼻塞】**鼻塞，是一种令人不胜其烦的症状，不单是过敏性鼻炎出现，慢性副鼻窦炎出现，就是所有鼻病都出现，它几乎是鼻病共通的临床现象，所以说鼻塞是各种鼻病的征兆。

众所皆知，鼻塞大都是鼻粘膜发炎，使血液集中在毛细血管所引起的。因此，强化粘膜乃当务之急。强化粘膜的方法很多。（一）日常饮食方面，要

多摄取动物的骨髓，动物骨髓中，以鸡的骨髓最有效。服用鸡汤亦可，因为鸡汤中含有蒜素、软骨素和矿物质等，人体即可补充粘膜。所以，平常保持良好的血液循环。只要改善体内的血液循环，即可使血液局部分散，消除鼻粘膜的肿胀。要使血液循环良好，每天要注意以下三点：进行适度的运动；尽量使身体暖和；注意饮食生活。理由很简单，这样能使体温上升，血管扩张、血液充分循环到鼻粘膜，促使鼻塞消失。这样鼻子就会变得很通畅。

**【鼻涕】**几乎所有的鼻子疾病都有流鼻涕的症状。因此，鼻涕的出现异常，就是某种鼻病的征兆。医生在诊断鉴别所患为何种鼻病时，鼻涕是有相当高的参考价值的，比喻其流出量多少，浓稀程度和颜色如黄、绿、白、赤的不同等等。以过敏性鼻炎为列，除了打喷嚏之外，会流出又稀又多的鼻水；蓄脓症则流出又粘又稠，黄中夹绿的脓鼻涕。

以下简单说明流鼻涕的情形和与疾病的关系。人之所以会流出鼻涕，除了蓄脓症为主要原因的鼻塞之外，简而言之，就是由外气温度和湿度的变化所引起的。也就是说，当鼻子的机能有了障碍，无法随着温度和湿度的突然变化而产生相应的抵抗力，使粘膜受到伤害，血管壁因而松弛，致使鼻腺急速