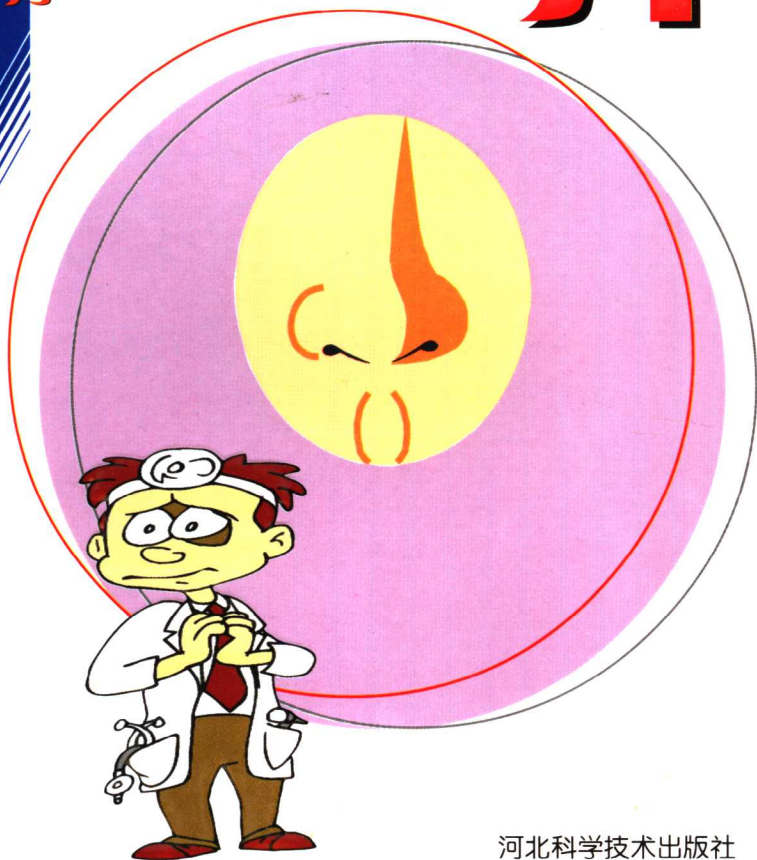




健康快易通系列

高杰 李瑞岭 主编

怎样保养你的 鼻



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

健康快易通系列

高杰 李瑞岭 主编

怎样保养你的 鼻



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

主 编：高 杰 李瑞岭
副主编：郭树繁 程凤峡 王雪玉
编 委：王元松 陈 潍 吕晓亮 周子君
 王晓红 张 健 周达全 龚筱萍
 赵胜勇

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的鼻/高杰, 李瑞岭主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3375-X

I. 怎... II. ①高... ②李... III. 鼻病 - 防治
IV. R765

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049219 号

健康快易通系列

怎样保养你的鼻

高 杰 李瑞岭 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787 × 960 1/32
印 张 7.875
字 数 135000
版 次 2006 年 7 月第 1 版
 2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 12.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：	蔡建荣	孟建华		
副主编：	杨月敏	陈志强	郭登洲	白建乐
	王思洲	刘建平	成 立	孙士然
	刘彦岭			
编 委：	刘丽宏	刘经选	刘启泉	杨 倩
	胡冬菊	王玉洁	张昭原	李瑞岭
	王元松	崔占琴	高 飞	边文会
	田金悦	王瑞芳	王雪玉	曹 青
	韩福谦	张如锋	王彦刚	杜艳茹
	王志坤	白海燕	谢 伟	

前 言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

怎样保养你的鼻

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006年4月

目 录

基础知识篇

鼻的解剖与生理	(3)
外鼻.....	(3)
鼻腔.....	(4)
鼻窦.....	(8)
老年人鼻组织形态学有何变化.....	(10)
鼻腔的生理功能.....	(11)
鼻窦的生理功能.....	(13)
鼻与邻近器官的关系.....	(15)
鼻腔分泌物的多少受什么神经调控.....	(17)
鼻与中医学脏腑经络的关系.....	(17)
鼻科疾病常见症候	(19)
鼻塞.....	(19)
流鼻涕.....	(21)
头痛.....	(22)
嗅觉障碍.....	(23)
鼻腔内有臭味是怎么回事.....	(25)
你应了解的鼻科检查方法	(27)

怎样保养你的鼻

外鼻检查	(27)
鼻前庭检查	(28)
前鼻镜检查	(28)
后鼻镜检查	(29)
简易嗅觉检查	(29)
鼻腔通气功能检查	(30)
鼻窦内窥镜检查	(30)
鼻内窥镜检查的优点	(31)
变态反应原过敏试验	(32)
匹罗卡品鼻腔分泌反应性试验	(34)
鼻黏膜纤毛传输功能试验	(34)
鼻腔与鼻窦 X 线检查	(34)
收集鼻腔分泌物的方法	(35)
鼻科局部常用西药	(36)
麻黄素滴鼻剂	(36)
可麻滴鼻剂	(36)
呋麻滴鼻剂	(36)
氯卡麻滴鼻剂	(37)
新可滴鼻剂	(37)
链霉素滴鼻剂	(37)
复方卡那霉素滴鼻剂	(38)
扑尔敏滴鼻剂	(38)
复方苯海拉明滴鼻剂	(38)
薄荷油滴鼻剂	(39)
弱蛋白银滴鼻剂	(39)

目 录

鼻眼净	(39)
新克敏滴鼻剂	(40)
安乃近滴鼻剂	(40)
病毒唑滴鼻剂	(40)
鼻通膏	(41)
倍氯米松喷雾剂	(41)
治疗鼻炎常用中成药	(43)
苍鹅鼻炎片	(43)
辛芩冲剂	(43)
鼻渊舒口服液	(44)
中联鼻炎片	(44)
藿胆丸	(45)
鼻窦炎口服液	(45)
防芷鼻炎片	(45)
辛夷鼻炎片	(46)
鼻炎康片	(46)
通窍鼻炎片	(47)
都梁丸	(47)
藿胆鼻炎胶囊	(48)
香菊片	(48)
滴通鼻炎水	(49)
鼻渊丸	(49)
鼻炎丸	(50)
鼻炎片	(50)
鼻炎糖浆	(51)

怎样保养你的鼻

鼻炎滴剂·····	(51)
鼻通丸·····	(51)
千柏鼻炎片·····	(52)
胆香鼻炎片·····	(52)
上清丸·····	(53)
告诉你一些保健方法·····	(55)
如何清除鼻腔中过多的分泌物·····	(55)
如何进行体位引流·····	(55)
鼻内点药·····	(56)
哪种体位滴鼻效果好·····	(57)
婴儿不宜使用滴鼻净·····	(57)
擤鼻涕的正确方法·····	(58)
儿童鼻臭不可大意·····	(59)
拔鼻毛、挖鼻孔的害处·····	(60)
鼻腔手术前应做好哪些准备·····	(60)
手术后应注意什么·····	(61)
怎样保护鼻子·····	(61)
鼻部疾病与全身疾病的关系·····	(63)
鼻科疾病会遗传吗·····	(63)
鼻科疾病饮食原则·····	(64)
如何保持鼻的良好呼吸功能·····	(65)
鼻部保健按摩·····	(67)
如何做好鼻的保健·····	(69)

疾病治疗篇

酒渣鼻·····	(73)
鼻前庭炎·····	(80)
鼻疖·····	(83)
急性鼻炎·····	(88)
慢性单纯性鼻炎·····	(98)
慢性肥厚性鼻炎·····	(111)
血管运动性鼻炎·····	(121)
干酪性鼻炎·····	(128)
药物性鼻炎·····	(131)
萎缩性鼻炎·····	(134)
过敏性鼻炎·····	(144)
急性鼻窦炎·····	(165)
慢性鼻窦炎·····	(181)
鼻息肉·····	(194)
鼻中隔偏曲·····	(204)
鼻出血·····	(207)
鼻腔异物·····	(223)
恶性肉芽肿·····	(226)
鼻腔、鼻窦恶性肿瘤·····	(229)
参考文献·····	(240)

基础知识篇



鼻的解剖与生理

鼻由外鼻、鼻腔和鼻窦三部分组成。外鼻和鼻腔常可统称为鼻，故也可将鼻分为鼻及鼻窦两部分。外鼻突出于颜面中央，鼻腔则是两侧面颅之间的腔隙，鼻窦四对居于鼻腔的上方、上后方和两侧，故鼻腔和鼻窦被颅前窝、颅中窝、眼眶和口腔所环绕，相互间仅一薄骨板相隔。因此，严重的鼻外伤常累及其周围结构致复合性损伤；此外，鼻部炎症或肿瘤亦可向邻近器官扩散或侵犯。



外鼻

外鼻外观略似三棱锥体，突出于面部中央，由骨和软骨构成支架，外覆软组织及皮肤。骨部由鼻骨、上颌骨额突和额骨鼻突组成。软骨部由单块的鼻中隔软骨和成对的鼻外侧软骨、大翼软骨等组成。皮肤在骨部薄而松弛，在软骨部厚而富有皮脂腺，疖肿、痤疮、酒渣鼻好发于此。

外鼻动脉来自面动脉。其静脉汇入内眦静脉，经面静脉，再注入颈内静脉，亦可经眼上下静脉，

导入颅内海绵窦。因面部静脉无静脉瓣，血液可上下双向流通。当鼻或上唇部患疔肿时，如处理不当或随意挤压，可引起严重的海绵窦血栓性静脉炎或其他颅内并发症，严重者可危及生命。



鼻 腔

鼻腔为顶窄底宽的狭长腔隙。由鼻中隔将其分隔为大致相等的左右两腔。每侧鼻腔各由鼻前庭和固有鼻腔两部分组成。

◎鼻前庭：为鼻翼所包围的空间。表面被以皮肤，长有鼻毛，富有皮脂腺和汗腺，为鼻疔的好发部位之一。与固有鼻腔交界处有一弧形隆起，称鼻阈。

◎固有鼻腔：简称鼻腔，前起鼻阈，后至后鼻孔，具内、外、顶、底四壁。

◎内壁：即鼻中隔，由鼻中隔软骨、筛骨垂直板和犁骨等构成支架，外覆黏膜。鼻中隔前下部黏膜较薄，黏膜内有丰富的血管汇集成丛，称黎特尔区，是鼻出血的好发部位。

◎外壁：表面有三个略呈贝壳状垂向内下方的突起，自上而下依次称上、中、下鼻甲。各鼻甲下方的间隙，分别称为上、中、下鼻道。

下鼻甲最大，后端距咽鼓管咽口约1厘米，肿大或肥大时引起鼻塞或影响咽鼓管通畅。

中鼻甲稍小，其前端前上方的鼻腔外侧壁上有一弧形小隆起，称鼻丘。中鼻甲后端后上方近蝶窦底处，有一被黏膜封闭的骨孔，与鼻翼腭窝相通，称蝶腭孔，为鼻腔神经和血管的出入口。临床上常在此麻醉和封闭。

上鼻甲最小，居于鼻腔外侧壁的后上部，因前下方被中鼻甲遮蔽，用鼻镜检查时一般不易看到。其后上方有一凹陷，称蝶筛隐窝。蝶窦开口于此。

下鼻道前上方有鼻泪管开口。其外侧壁即上颌窦的内侧壁，下鼻道前段近下鼻甲附着处骨壁较薄，是上颌窦穿刺最适宜的进针部位。

中鼻道外侧壁上有两个隆起，位于前下方呈弧形嵴状者，称钩突；位于钩突后上方的圆形隆起，称筛泡。两者之间有一半月状裂隙，名半月裂孔，其后部有上颌窦的开口，裂孔前端有一呈漏斗状管道，名筛漏斗，此处有额窦和前组筛窦的开口。

上鼻道内有后组筛窦开口。

上、中、下鼻甲内侧面与鼻中隔之间的空隙，称为总鼻道。中鼻甲与鼻中隔之间的空隙，称为嗅裂。

⊙顶壁：前段由额骨鼻突与鼻骨构成；后段由蝶窦前壁构成；中段为筛骨水平板，嗅神经穿过该板，其上为颅前窝。

⊙底壁：即硬腭，其下为口腔。

◎鼻腔黏膜：

怎样保养你的鼻

◎嗅区黏膜：在成人，仅占鼻腔黏膜的一小部分，分布于鼻腔顶中央，向下至中鼻甲内侧及与其相对的鼻中隔表面约 10 毫米范围，与呼吸区黏膜交互移行。儿童嗅区黏膜的范围比成人要大一些。嗅区黏膜为假复层柱状上皮，含嗅细胞，固有层中有嗅腺，其分泌物能溶解到达嗅区的气味物质微粒，刺激嗅细胞，产生嗅觉。

◎呼吸区黏膜：指除嗅区以外的鼻腔黏膜。一般为复层或假复层柱状纤毛上皮，纤毛大致由前向后朝鼻咽部方向运动。黏膜内含有丰富的浆液腺和杯状细胞，能产生大量的分泌物，使黏膜表面覆有一层随纤毛运动而向后移动的黏液毯。黏膜固有层厚薄极不均匀，中鼻甲和下鼻甲的游离缘及前后端、鼻窦口周围处最厚，其中有丰富的静脉丛和血窦构成的海绵状组织，具舒缩性，它对调节吸入鼻腔空气的温度有重要作用。在某些病理情况下，由于海绵状组织膨大，可使黏膜厚度增至正常的 4 ~ 6 倍。

◎鼻腔血管：动脉主要来自颈内动脉的眼动脉和颈外动脉的上颌动脉。眼动脉分出筛前、筛后动脉，供应鼻腔上部与前部；上颌动脉分出蝶腭动脉、眶下动脉，供应鼻腔下部和后部。上述动脉分支与腭大动脉和上唇动脉分支在鼻中隔前下部相互吻合，在黏膜固有层构成网状血管丛，称黎特尔动脉丛，是鼻出血最常见的部位。鼻腔后部及下部的