

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

# 慢性鼻炎 · 鼻窦炎

龚树生 陈 沛 编著



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

# 远离慢性鼻炎·鼻窦炎

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

裘树生 陈 沛 编著

● 百名医学专家联手打造



耳鼻喉科

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离鼻炎·鼻窦炎/龚树生等编著. —南京:江苏科学技术出版社,  
2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5800-9

I. 远… II. 龚… III. ①鼻炎-防治 ②鼻窦炎-防治 IV.R765

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190929 号

非常健康 6+1

远离慢性鼻炎·鼻窦炎

---

编 著 龚树生 陈 沛  
责任编辑 汤知慧  
责任校对 杜秋宁  
责任监制 张瑞云

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京水晶山制版有限公司  
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

---

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32  
印 张 5.25  
字 数 80 000  
版 次 2008 年 1 月第 1 版  
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-5800-9  
定 价 10.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

## 序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

## 引 言

事业蒸蒸日上的朱先生经营着一家广告公司,免不了常与客户洽谈生意,但却最怕鼻子不争气,在生意伙伴面前给自己丢脸。可是,有时候你越怕什么它就越来什么。短短一个星期内,朱先生在两位客户面前大失风度:刚在会客室坐下,可恶的鼻子就不通气了,还没等用手揉捏,可恶的脓鼻涕就流出来了,只好起身到洗手间擤鼻涕……令人寄予期望的会谈就这么不停地被中断,还没到约定的午宴时间,客户就借口有事先离开了。回想起近段时间总是头昏、头痛,处理事务精力下降以及总是无端向下属发火,朱先生决定到医院检查,结果被诊断为慢性鼻窦炎。

21 世纪是以人为本的知识经济时代,健康是最珍贵的财富。健康好比艺术品,伤害容易修复难。韩剧《大长今》有一句话“最好的医生是患者自己”,但是生活中大家对慢性鼻炎、鼻窦炎仍有许多不科学的看法,不健康的治疗方式也十分普遍。本书将向你介绍慢性鼻炎、鼻窦炎的正确诊断与规范治疗方法,以提高疾病日常护理与康复中的自我保健意识和自我保健水平,让大家把开启健康之门的金钥匙牢牢掌握在自己手中。

## 引

## 言

## 自 测 题

你患有鼻炎或鼻窦炎吗？以下是 10 道有关鼻炎和鼻窦炎疾病知识方面的判断题。请你在每题后的括号内填入“√”或“×”，以检测你对这方面知识的掌握情况。

- (1) 每年患有不同程度鼻窦炎的人数正在逐步上升。 ( )
- (2) 绝大部分鼻窦炎是不能治愈的。 ( )
- (3) 鼻炎、鼻窦炎患者更应合理安排日常生活。 ( )
- (4) 在疾病出现之前的一段时间里，身体会出现多种信号，如：乏力、疲劳、失眠、消瘦、食欲不振、肌肉酸痛、胸闷心慌、易激动、易烦躁、没精神等，这称作亚健康状态。 ( )
- (5) 对鼻炎、鼻窦炎的治疗不一定要掌握正确的知识。 ( )
- (6) 预防鼻窦炎的发生，首先要预防感冒。 ( )
- (7) 采取合理的饮食习惯与食疗偏方，对治疗鼻窦炎有益。 ( )
- (8) 补充维生素和微量元素对鼻窦炎的治疗和预防无关紧要。 ( )
- (9) 运动对鼻炎、鼻窦炎的康复很重要。 ( )
- (10) 慢性鼻炎、鼻窦炎不会引起听力减退。 ( )

## 参考答案

- (1) √ (2) × (3) √ (4) √ (5) × (6) √ (7) √  
(8) × (9) √ (10) ×

## 目 录

### 第一部分 鼻炎和鼻窦炎的临床诊断与治疗

#### 一、秀外慧中的鼻与鼻窦 / 003

(一) 闲话鼻与鼻窦 / 003

(二) 解剖鼻与鼻窦 / 004

(三) 细说鼻窦 / 006

(四) 鼻与鼻窦的生理功能 / 009

#### 二、走出慢性鼻炎、鼻窦炎的认识误区 / 015

(一) 鼻子,人体健康的“晴雨表” / 015

(二) 慢性鼻炎、鼻窦炎的症状 / 016

(三) 儿童患有鼻炎、鼻窦炎的病因和预防保健 / 019

(四) 常见的误区 / 021

#### 三、规范治疗鼻炎、鼻窦炎 / 025

(一) 修复“健康卫士” / 025

(二) 慢性鼻炎的治疗 / 026

(三) 慢性鼻窦炎的治疗 / 028

### 第二部分 合理安排鼻炎、鼻窦炎患者的日常生活

#### 一、日常生活中的衣食住行 / 033

目  
录

- (一) 从着衣做起 / 033
- (二) 四季饮食有讲究 / 035
- (三) 营造舒适的居住环境 / 038
- (四) 科学健康“行” / 042

## 二、建立健康的生活方式 / 044

- (一) 健康的生活方式 / 044
- (二) 忌烟慎酒多品茶 / 049
- (三) 健康的工作环境 / 053
- (四) 预防亚健康,建立全方位健康观念 / 054

## 第三部分 鼻炎、鼻窦炎的患者的家庭护理

### 一、做称职的“家庭医生” / 060

- (一) 正确认识鼻炎、鼻窦炎 / 060
- (二) 正确的家庭护理 / 062
- (三) 从容应对四季变化,预防感冒受凉 / 068

### 二、鼻炎、鼻窦炎的药物治疗 / 073

- (一) 局部用药 / 073
- (二) 正确用药 / 075

### 三、手术前后的护理 / 079

(一) 做医生的好帮手 / 079

(二) 鼻部手术后的护理 / 082

#### 四、特殊人群的护理 / 086

(一) 孕妇 / 086

(二) 老人与儿童 / 088

(三) 老人鼻炎、鼻窦炎 / 092

### 第四部分 鼻炎、鼻窦炎患者的饮食与营养

#### 一、合理安排日常饮食 / 096

(一) 吃出健康 / 096

(二) 合理膳食 / 098

(三) 养成良好的饮食习惯 / 103

(四) 饮食禁忌 / 105

#### 二、食疗药膳与偏方 / 107

(一) 食疗药膳 / 107

(二) 偏方 / 113

### 第五部分 鼻炎、鼻窦炎患者的运动与康复

#### 一、坚持运动 / 118

# 目 录

(一) 运动方式 / 119

(二) 科学锻炼 / 125

二、祖国医学与疾病的康复 / 130

## 第六部分 警惕并发症和新的治疗进展

一、警惕并发症的发生 / 137

(一) 发生于相邻器官的并发病变 / 137

(二) 严重的眶颅并发症 / 142

二、手术的选择与新的治疗进展 / 143

(一) 保守治疗很重要 / 143

(二) 及时手术,不留后患 / 151



# 第一部分

## 鼻炎和鼻窦炎的 临床诊断与 治疗

# 第一部分

## 鼻炎和鼻窦炎的 临床诊断 与治疗

### 自 测 题

以下是 10 道有关鼻炎和鼻窦炎临床诊断和治疗方面的填空题。请你将正确答案填入每题的横线上。

(1) 在我国最早的文字甲骨文中,已有目、鼻、\_\_\_\_、口等记载。

(2) 从解剖学上讲,鼻腔是前后鼻孔之间的一个\_\_\_\_腔隙,它被像墙一样的鼻中隔分为左右两侧鼻腔。

(3) 人体共有 4 组\_\_\_\_鼻窦。

(4) 鼻与鼻窦结构的表面有黏膜覆盖,鼻炎与鼻窦炎其实就是\_\_\_\_的炎症。

(5) 鼻子忠实地担负着调湿调温、过滤空气、\_\_\_\_的功能。

(6) 急性鼻炎和急性鼻窦炎反复发作,时间持续\_\_\_\_,可形成慢性鼻炎和慢性鼻窦炎。

(7) 在健康的儿童中,鼻炎、鼻窦炎的发病率也是\_\_\_\_的。

(8) 慢性鼻炎、鼻窦炎是一种常见病、多发病,又是\_\_\_\_。

(9) 治疗慢性鼻炎,首先应找出全身、局部及\_\_\_\_中的有关因素。

(10) 鼻窦炎的治疗包括药物、\_\_\_\_、中医中药治疗。

#### 参考答案

- (1) 耳 (2) 通气 (3) 8 个 (4) 鼻黏膜 (5) 灭菌  
(6) 3 周以上 (7) 很高 (8) 疑难病 (9) 环境 (10) 手术

## 一、秀外慧中的鼻与鼻窦

### (一) 闲话鼻与鼻窦

早在夏商时代,我们的祖先对身体各部位的名称就有了比较固定的概念,在我国最早的文字甲骨文中已有目、鼻、耳、口等记载,从文字结构上看,当时已经知道耳听声音、鼻嗅气味的功能。成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》对鼻的论述颇多,其中有鼻与十二经脉和五脏六腑的联系,以及鼻的生理、病理、诊断、治疗和预防等。如认为“鼻为肺窍”,“五气入鼻,藏于心肺”,“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍……其宗气上出于鼻而为臭”等。《内经》记载的鼻渊即今之鼻窦炎。如《素问·气厥篇》说“胆移热于脑,则辛頞鼻渊。鼻渊者,浊涕下不止也……”至今仍有参考意义。

据美国一份资料调查:每年患有不同程度鼻窦炎的美国人数超过3700万人,并且由于空气污染,发病人数正逐年上升。在国内尚无类似的数据,但随着生活的日趋现代化,人们与尘埃、硝烟、汽车尾气、化妆品、装饰材料和食品添加剂等接触机会更多,这些都是引发急、慢性鼻炎,甚至鼻窦炎的主要原因。在日常工作、学习中,一些患者会因为鼻炎引起鼻子通气差、流清鼻涕、头痛、大脑不清醒、昏昏沉沉,致使工作效率低下。初步估计,每年鼻窦炎患者的人数将超过5000万人。

# 第一部分

## 鼻炎和鼻窦炎的 临床诊断 与治疗

儿童患鼻炎会引起记忆力衰退、智力下降,还可能诱发哮喘等炎症疾病;成人患鼻炎如久治不愈,会大大影响身体其他器官的功能作用,直接威胁健康,影响工作和生活。

### 专家提醒

我们太需要知道和了解自身器官的作用了,尤其需要了解鼻腔器官。那么,鼻腔的作用是什么? 鼻腔内部的结构是什么? 鼻腔的生理功能我们熟知吗? 请仔细阅读以下内容。



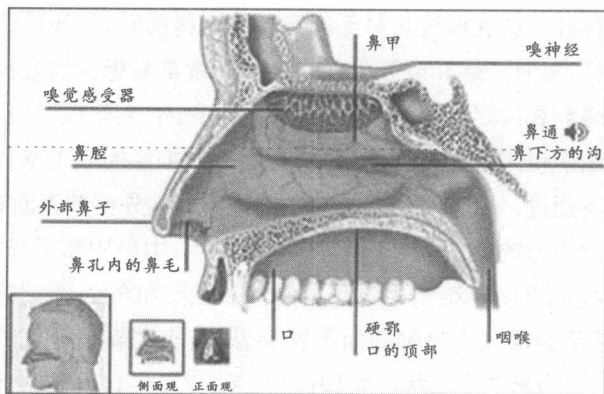
鼻炎患者

### (二) 剖解鼻与鼻窦

从解剖学上讲,鼻腔是前后鼻孔之间的一个通气腔隙,它被像墙一样的鼻中隔分为左右两侧鼻腔,就是我们常说的

两个鼻孔。鼻孔前段长鼻毛的区域称为鼻前庭,与我们的皮肤一样,富有汗腺和皮脂腺,易生疖,儿童常易患鼻前庭炎而出现皲裂和糜烂。鼻腔的顶部,也就是它的“天花板”与我们的脑组织仅隔一层较薄的骨板,其内有嗅神经的终末感觉末梢嗅丝通过,分布于鼻腔上部的嗅黏膜。鼻腔外侧壁表面有3个垂向下方的突出部分,分别称为上鼻甲、中鼻甲和下鼻甲,有时我们可以在镜子中看到鼻腔内长出红红的、圆圆的东西,甚至会误以为是肿瘤而不胜惊恐,其实那就是我们的下鼻甲,因为鼻前庭与鼻腔生理性较宽敞或鼻甲自身肿胀而可以看到。三个鼻甲就像亭台楼榭的层叠屋檐一样分布,其下方空隙分别称为上、中、下鼻道。下鼻道内有鼻泪管的开口,所以鼻炎或鼻病可以引起眼部溢泪等不适,下鼻甲后端又距口、鼻咽腔与中耳腔的交通管道咽鼓管的咽口较近,故鼻甲病变可以波及于它。人的鼻腔黏膜血供丰富,特别是下鼻甲和中鼻甲的游离缘和前后两端,有许多海绵状血窦组织,这种组织对物理、化学刺激自主神经和内分泌影响特别敏感,可迅速收缩和扩张,改变鼻甲的大小,从而影响鼻子的通气功能,这对鼻生理学和病理学研究意义重大。中鼻道内有额窦、前组筛窦及上颌窦的开口,这里也是新兴的鼻窦内窥镜手术经典术式的舞台,比如包括钩突、筛漏斗、筛泡、中鼻甲、半月裂的窦口鼻道复合体就位于中鼻道内。在上鼻道内则有后组筛窦和蝶窦的开口,这些部位的解剖畸形或病变可进一步影响鼻窦功能而致鼻窦炎。

## 第一部分

鼻炎和鼻窦炎的  
临床诊断  
与治疗

鼻与鼻窦的解剖图

## 专家提醒

鼻腔与鼻窦结构是相互关联的,真的是难兄难弟,休戚与共。

## (三) 细说鼻窦

鼻窦也称作副鼻窦、鼻旁窦。早在人体胚胎3个月时就开始分化出来,15~20岁之间达到最大体积,它是人体头颅内存在于鼻腔周围的多个含气的骨质腔。人体共有4组8个鼻窦,它们隐蔽在鼻腔旁边,分别是上颌窦、筛窦、额窦和蝶窦。鼻窦的开口均较小,稍有狭窄或阻塞,即导致鼻窦通气引流障碍;鼻窦与鼻腔黏膜相连,鼻黏膜炎症常累及鼻窦黏膜。各窦口彼此毗邻,一窦发病可累及它窦。