

健康中国2030·健康教育系列丛书

鼻炎防治

主编 孙红霞



科学出版社

健康中国2030·健康教育系列丛书

鼻炎防治

主 编 孙红霞

科学出版社

北 京

图书在版编目(CIP) 数据

鼻炎防治 / 孙红霞主编. — 北京 : 科学出版社, 2017.4
(健康中国2030·健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-03-052508-6

I. ①鼻… II. ①孙… III. ①过敏性鼻炎-防治 IV. ①R765.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第073483号

责任编辑: 张天佐 李国红 / 责任校对: 邹慧卿

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 范 唯

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年4月第 一 版 开本: 787×960 1/32

2017年4月第一次印刷 印张: 1 6/8

字数: 14 000

定价: 15.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“健康中国 2030·健康教育 系列丛书”编写委员会

主任委员：王凌峰 陈宝军

副主任委员：朱永蒙 张生彬 陈吉

刘岱 张志坚 尚谦

高柏青 黄再青

委员：王东 王辉 葛智平

崔宏 杨敬平 李子玲

王丹彤 张霄雁 刘致中

巴特 郭卫东 郝锦丽

总策划：王志香

总 序

中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。”

推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略，是积极参与全球健康治理、履行 2030 年可持续发展议程国际承诺的重大举措。未来 15 年，是推进健康中国建设的重要战略机遇期。

为推进健康中国建设，提高人民健康水平，根据党的十八届五中全会战略部

署，我们组织相关专家和医生，本着为大众健康服务的宗旨，编写了本套丛书，主要内容是针对常见病、多发病和大众关心的健康问题。本丛书以医学理论为基础，关注临床、关注患者需求、关注群众身心健康，通过简洁凝练、图文并茂、通俗易懂、简单实用的例子，指导群众如何预防疾病、患者何时就医，如何指导患者进行家庭康复和护理等，将健康的生活方式直接明了地展现在读者面前。

由于编写工作时间紧、任务重，书中难免有不足之处，敬请各位专家和读者提出宝贵意见和建议，以便今后加以改进和完善。

编委会

2017.1

前 言

随着城市生活日趋现代化，空气质量恶化，环境污染日趋严重，我国鼻炎发病率急剧上升，而且年龄趋向低龄化。鼻炎患者的发病呈现人数多、范围广、发病急的趋势，尤其是以过敏性鼻炎为主。

鼻炎是严重影响人们生活质量的顽症之一，在我国鼻炎的发病率高达37%。因为鼻炎引发的鼻塞、打喷嚏、头痛、记忆力衰退等给工作带来不便，给生活质量大打折扣，更为可怕的是鼻炎可引起脑梗死、突发心脏病等并发症，个别患者甚至会发生夜间猝死，这样的病例在各大医院都有发生。鼻炎发病的临床症状各异，危害极大。但是，很多鼻炎患者并没有予以足够重视。国内外的

最新医学研究证实，全世界 80% 的鼻咽癌发生在中国，而约九成的鼻咽癌是因鼻炎久治不愈恶化所致。因此，对鼻炎千万不可以掉以轻心，当您或您的家人、朋友患了鼻炎时，应当及时治疗，以避免引发严重并发症。

目 录

一、鼻及鼻窦炎概述	1
二、鼻的结构及生理	3
三、鼻炎的发病因素	5
四、急性鼻窦炎病因及危险因素	10
五、鼻炎的类型	12
六、鼻炎的临床表现	22
七、鼻炎患者的特殊人群	24
八、鼻炎的预防	31
九、鼻炎的治疗	34
十、过敏原筛查的作用	35
十一、如何正确操作鼻腔冲洗	36
十二、鼻炎复发原因	38
十三、鼻炎防治的误区	40

一、鼻及鼻窦炎概述

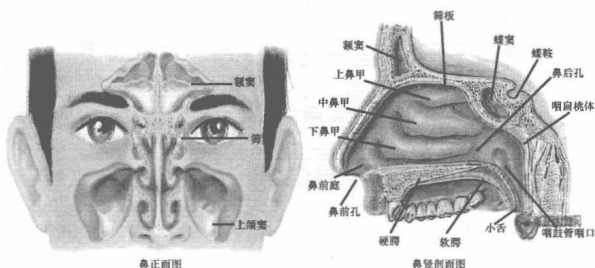
鼻炎是指鼻腔黏膜的炎症，鼻窦炎是指鼻窦黏膜的炎症。由于鼻腔黏膜与鼻窦黏膜相连续，鼻炎时，鼻窦黏膜常有不同程度的炎症，而鼻窦炎也常因鼻炎引起。鼻炎、鼻窦炎被广泛认为是鼻及鼻窦的炎症和感染。表现为鼻腔及鼻窦黏膜充血或者水肿，患者经常会出现鼻塞、流清水样涕、鼻痒、喉部不适、咳嗽等症状。

鼻腔分泌的稀薄液体样物质称为鼻涕或者鼻腔分泌物，其作用是帮助清除灰尘、细菌以保持肺部的健康。通常情况下，混合细菌和灰尘的鼻涕后吸至咽喉并最终进入胃内，因其分泌量很少，一般不会引起人们的注意。当鼻内出现

炎症时，鼻腔内可以分泌大量的鼻涕，并可以因感染而变成黄色，流经咽喉时可以引起咳嗽，鼻涕量比较多时还可以经前鼻孔流出。

二、鼻的结构及生理

鼻由外鼻、鼻腔和鼻窦三部分构成。鼻腔的三维解剖结构是维持正常鼻生理功能的基础。鼻腔为一不规则腔隙，其内部结构复杂，尤以外侧壁最具代表性。每一侧鼻腔借助深在而隐蔽的鼻窦开口分别与四组鼻窦相交通。鼻窦分别与眼眶，前、中颅底等构成复杂的毗邻关系。



鼻腔、鼻窦及其被覆上皮的结构赋予了鼻腔特殊的功能，如通气、过滤、清洁、加温、加湿、共鸣、反射、嗅觉。

此外，鼻黏膜上皮还具有重要的生物学功能。黏膜表面的生物活性物质，如溶菌酶、干扰素、sIgA 等对于维持鼻腔正常的清洁功能起重要作用。

三、鼻炎的发病因素

(一) 遗传因素

有变态反应家族史者易患此病。患者家庭多有哮喘、荨麻疹或药物过敏史。以往称此患者为特应性个体，其体内产生IgE抗体的能力高于正常人。但近年有研究者发现，孪生与普通人群中的发病率无显著差异。

(二) 鼻黏膜易感性

鼻黏膜易感性的产生源于抗原物质的经常刺激，但其易感程度则视鼻黏膜组织中肥大细胞、嗜碱性粒细胞的数量和释放化学介质的能力。现已证实，变应性鼻炎为患者鼻黏膜中上述细胞数量不仅高于正常人，且有较强释放化学介质的能力。

(三) 抗原物质

刺激机体产生 IgE 抗体的抗原物质称为变应原。该变应原物质再次进入鼻黏膜便与相应的 IgE 结合而引起变态反应。引起本病的变应原按其进入人体的方式分为吸入性和食物性两大类：

1. 吸入性变应原

通过呼吸吸入鼻腔。此类变应原多悬浮于空气中。

◆ (1) 花粉：并不是所有植物花粉都能引起发病。只有那些花粉量大、植被面积广、变应原性强并借助风来传播的花粉才最有可能成为变应原。由于植被品种的差异，不同地区具有变应原性的花粉也不同。如北欧地区以桦树和梯牧草的花粉为主；北美地区则以豚草为主；日本以杉树花粉为主；我国幅员广阔，各地区致敏花粉不尽一致，北方地区以野生蒿

类花粉为主，不过在大江南北均发现豚草，应引起重视。

近年有人认为，随着工业化的不断发展，空气中二氧化硫等有害物质浓度增加，可使悬浮于空气中的花粉表面蛋白质结构发生变异，使原本不具变应原性的花粉也具有较强的变应原性。这可能就是发病率显著上升的主要原因之一。空气中的花粉种类和含量均有显著季节性，春季和夏秋是花粉播散的高峰。

◆ (2) 真菌：在自然界分布极广，主要存在于土壤和腐败的有机物中。其菌丝和孢子皆具有变应原性，但以孢子较强。孢子可借风广泛传播，在空气中的数量有时高于花粉，农村高于城市。最常见的真菌种类是单孢枝真菌属、交链孢霉属、青霉属、曲霉属和酵母菌属。其中单孢枝真菌和交链孢真菌有显著季

节性，其孢子在空气中数量高峰多在夏季。室内高温和阴暗潮湿有利于真菌生长。室内观赏花盆中土壤也常成为真菌良好的生长场所。

◆ (3) 屋尘螨：寄生于居室内各个角落，其中以床褥、枕头、沙发垫等物品中的灰尘中最多。螨的排泄物、卵、脱屑及其碎解的肢体，皆可成为变应原。

◆ (4) 动物皮屑：是最强的变应原之一。易感个体若长期与有关动物接触，则可被致敏。致敏后若再接触即使很小数量的皮屑，也可激发出鼻部症状。引起呼吸道变态反应的动物皮屑主要来自与人接触密切的动物，如家养宠物（观赏狗、猫）、家牧家用狗、牛、马和羊等。

◆ (5) 羽毛：家禽或被褥、枕头和衣物中的羽毛，家养、观赏鸟脱落的羽毛，皆可成为变应原。

◆ (6) 室内尘土：是引起常年性鼻