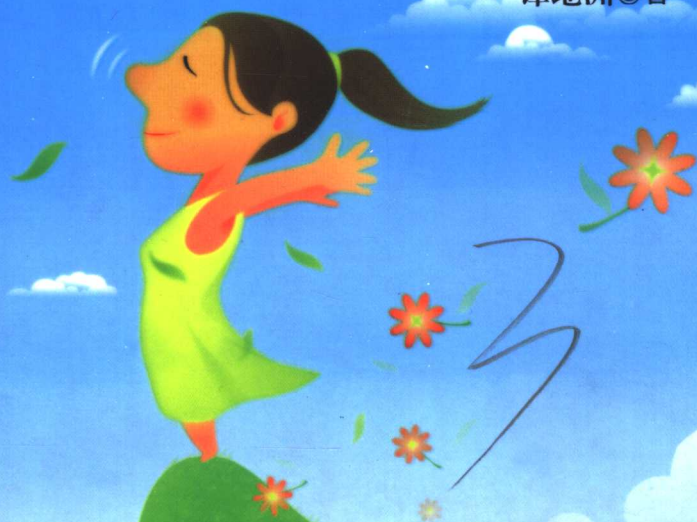




健康直通车 10

告别鼻病 畅快呼吸

谭地洲◎著



知道鼻病可能导致牙周病、失眠、脑炎、心脏病，甚至中风吗？
看似稀松平常的流鼻涕、鼻塞、流鼻血等症状，
却可能是其他毛病的并发症，或是严重疾病的前兆！
保护鼻子，就让我们从日常生活做起吧！

中原农民出版社



Age Group	Percentage
18-24	18%
25-34	22%
35-44	15%
45-54	12%
55-64	10%
65-74	8%
75-84	5%
85+	3%

告别鼻病 畅快呼吸

谭地洲 著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

告别鼻病 畅快呼吸/谭地洲著. —郑州:中原农民出版社, 2005. 4
(健康直通车)
ISBN 7-80641-743-5

I. 告… II. 谭… III. 鼻病-防治 IV. R765

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015709 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第二新华印刷厂

开本:890mm × 1240mm A5

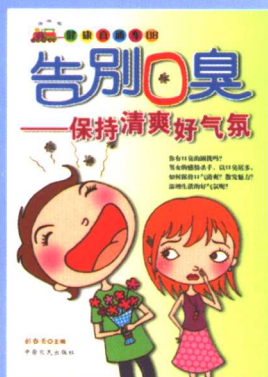
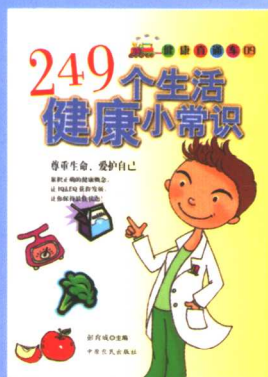
印张:5.25 **插页:**1

字数:91 千字 **印数:**1-4 000 册

版次:2005 年 4 月第 1 版 **印次:**2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-743-5/R · 107 **定价:**10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



责任编辑 孟兰琳
 责任校对 李 晖
 装帧设计 杨 柳



目 录 Contents

1

第一章 了解你的鼻子

鼻子的构造	2
鼻腔的功能	5
鼻窦的作用	7

第二章 危险的鼻子症状

带血的鼻涕	12
伤风感冒	13
鼻出血	16
打鼾	21
儿童鼻子阻塞	25
鼻窦炎	30
牙齿与鼻窦炎	34



鼻中隔偏曲	36
中耳炎与鼻病	40

第三章 爱护你的鼻子

2

鼻子的“不速之客”	46
选择耳鼻喉科治疗伤风感冒	50
易患鼻病的人	53
区别感冒与变应性鼻炎	57
烟、酒、压力与鼻病	60
注意擤鼻涕的方法	65
拔鼻毛、挖鼻孔有害无益	68
鼻子整形	72
身心症与鼻手术	75
鼻子手术的麻醉	78

第四章 针对鼻子症状进行治疗

伤风感冒	86
如何防治伤风感冒	89



慢性鼻炎	90
如何治疗慢性鼻炎	91
变应性鼻炎	93
目前治疗变应性鼻炎有哪些手段	97
鼻窦炎	101
急性和慢性鼻窦炎的治疗有何不同	103
鼻息肉	110
鼻息肉需不需要手术	112
鼻癌	113
应采用哪种方法治疗鼻癌	117
鼻中隔偏曲	118
怎样治疗鼻中隔偏曲	120
打鼾	121
治疗打鼾要先弄清打鼾的原因	122
鼻出血	124
鼻出血时千万不要紧张	125
发现嗅觉异常要尽早治	127

第五章 健康的鼻子健康的人生

保护耳朵,先要保护鼻子	134
-------------------	-----



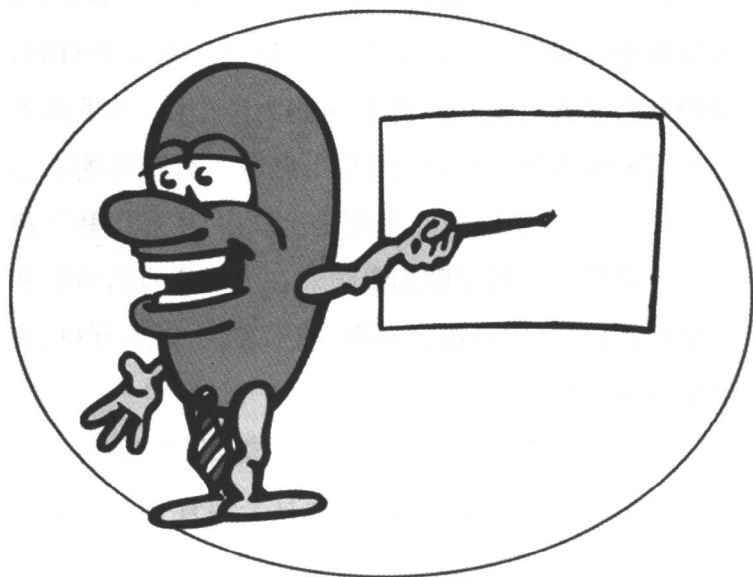
治疗鼻病,亮丽人生	137
他的球技更棒了	139
痴呆老人不再痴呆	142
长寿秘诀	146

附:鼻部保健瑜伽术

第一章

了解

你的鼻子





鼻子的构造

我们在了解鼻病之前,非常有必要了解鼻子的构造。

2

鼻子的构造可分为外鼻、鼻腔和鼻窦三部分。

外鼻由鼻骨、鼻软骨和软组织组成。外鼻是面部最突出的部位,容易受到外伤。鼻尖和鼻翼软组织与皮肤粘贴很紧,如有炎症会很疼痛,此部位易发生粉刺、痤疮、酒渣鼻。

鼻腔前部是鼻前庭,有鼻毛,并富有汗腺和皮脂腺,容易生鼻疖。鼻腔顶部是颅前窝底部的一部分,与硬脑膜粘连很紧,较薄,有嗅神经通过。颅底骨折时,脑脊液会从此处流出。鼻腔内侧为鼻中隔,其下前方有丰富的血管网,是鼻中隔易出血区。鼻腔外侧有三个垂向下方的突出部位,分别是上鼻甲、中鼻甲和下鼻甲。各鼻甲下方的空隙为鼻道。在上鼻道有后节窦和蝶窦的开口,在中鼻道有额窦、前筛窦、上颌窦开口,在下鼻道有鼻泪管开口。

鼻窦包括额窦、筛窦、上颌窦及蝶窦,共四对。

额窦位于额骨的下部,后壁有一薄骨板与颅前窝

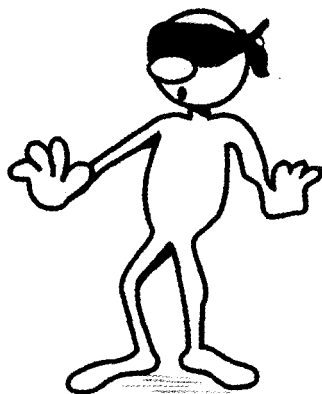


相隔,底壁相当于眼眶的内上角,很薄。发生急性额窦炎时,压迫此处会感觉很疼痛。

筛窦位于眼眶与鼻腔外上方之间的筛骨内,由极薄的小骨板组成蜂窝状小空洞。其外侧面与眼眶的内侧面为纸样板,薄如纸片,因此筛窦与眼眶的炎症可能相互感染。

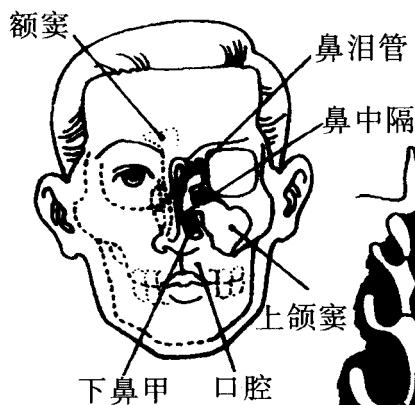
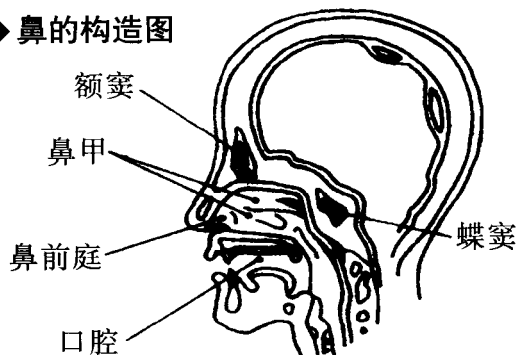
上颌窦位于上颌骨体内,是鼻窦中最大的一对。由于上颌窦的开口位置较高,不利于引流,因而比其他的鼻窦更容易发炎。

蝶窦位于鼻腔后上方蝶骨体内,其顶、外、后壁都以骨板与颅中窝及颅后窝相隔,与眼眶关系紧密,因而蝶窦发炎时可能引发视神经疾病。





◆ 鼻的构造图



◆ 鼻腔的正面





鼻腔的功能

鼻子的用处,不仅仅是呼吸空气、闻气味、发音共鸣、产生喷嚏反射,其具代表性的功能还有净化空气和加湿、保湿空气。

1. 净化空气的功能

鼻腔是呼吸的通道和门户。我们每天要吸入大量的空气,而空气中的细菌、病毒、沙尘、花粉等杂物,吸人体内对身体非常有害,这时鼻腔就成了“空气净化器”。

从鼻孔吸入的空气,首先碰到的是鼻前庭中的鼻毛,这些鼻毛就像一排排防护林,空气中较大的灰尘微粒或微生物,就会被阻挡在鼻前庭处。

空气再往里走,进入鼻腔,就会遇到似红地毯样的鼻腔黏膜。除鼻腔前 $1/3$ 的黏膜细胞没有纤毛外,其余的黏膜细胞都有纤毛。这些纤毛一直不停地向鼻孔方向摆动,就像无数把扫帚在不停地向后扫动。同时,鼻腔黏膜的许多腺体也不断地分泌黏液,把吸入的空气尘埃微粒或病原微生物粘住,并被纤毛送到鼻孔,在喉咙处形成痰,由神经反射作用引起咳嗽,脏物



被咯出体外,或咽入胃里由胃酸把细菌消灭。

不仅如此,在鼻腔黏膜分泌的黏液中,还含有一种能溶解细菌的溶菌酶。那些被吸入鼻腔,活力强的病毒、细菌会被溶菌酶抑制住,而不能起到破坏作用;活力差的病毒、细菌则会被溶菌酶溶解掉。

6

2. 加湿、保温空气的功能

相信每个人都有这样的体会,尽管外界的空气又冷又干燥,但如果用鼻子呼吸,吸进的空气并不感觉冷,也不会觉得干。

而当鼻子阻塞时,会无意识地用口呼吸,就会有口腔或喉咙发干不适的感觉。长时间用口吸入又冷又干的空气,会使口腔和喉咙的黏膜功能减弱,导致喉咙发炎,当然也容易感冒。

那么,鼻腔为什么会有如此神奇的加湿、保温空气的功能呢?

鼻腔黏膜除了不断地分泌黏液外,还蒸发大量的水分到空气中,这样就能一直保持着鼻腔的湿润,同时,也保证了吸入鼻腔的空气相对潮湿。

鼻腔对空气温度的调节能力是非常惊人的。在鼻黏膜上有丰富的血管和腺体,它们在遇到空气时,由于神经反射的作用,可发生舒张或收缩,从而调节空气的



温度,给冷空气加温,同样也可降低高温空气。

作为吸入空气的器官,鼻子比口腔要理想许多倍,因此用鼻呼吸是维护健康的基本。



鼻窦的作用

7

鼻窦也称为副鼻腔,正常的鼻子有四对鼻窦,它们相互之间有着十分密切的关系。对于鼻窦的作用,目前人们还未完全弄清楚,但已经很明确的主要有四点:

1. 调节湿度和温度

各个鼻窦腔表面的黏膜,都可随着鼻腔呼吸和吸气的压力变化排出液体,增加空气的湿度,调节空气的温度,使其保持在相对稳定的状态。鼻窦具有辅助和加强鼻腔黏膜的这种作用。

2. 保持温度

鼻窦的空洞具有保温作用。上颌窦可预防鼻腔热量的散失,其他的鼻窦则可防止眼球及颅内组织不受鼻内温度改变的影响,使其温度保持相对的稳定。

3. 共鸣作用

人发出声音是靠声带的振动,但声音要优美动听,则离不开口腔、鼻腔及鼻窦的共鸣配合。四对鼻窦是