

鼻腔堵塞的治疗妙招

▲ 德阳市第二人民医院 欧阳静

由于空气中的污染物比过去多了很多，人在呼吸过程中吸入这些污染物即可能引起鼻腔内部组织病变，造成鼻腔阻塞。一些人不重视身体锻炼，造成身体机能和免疫力低下、易感染各种疾病，从而诱发鼻腔阻塞的病症出现。鼻腔阻塞给人们带来了极大困扰，对日常的生活及工作也产生了较大影响。本文将针对鼻腔堵塞的原因进行分析,探讨解决鼻腔堵塞的方法。

多种原因易造成鼻腔堵塞

致使鼻腔堵塞的原因很多，本文仅针对几种较为典型的可能进行分析。

（1）日常生活中吸入异物可造成鼻腔堵塞。由于异物可能在形状、性质上具有一定的刺激性，因此当人不慎吸入异物时，鼻腔粘膜会因受到刺激而产生分泌物，由于鼻腔粘膜的分泌物具有一定粘性，致使异物粘附在鼻腔内，从而造成鼻腔阻塞。

（2）鼻腔生理畸形也可造成鼻腔阻塞。先天或后天原因均可能造成鼻腔生理畸形，主要体现为鼻腔狭小、闭锁，致使鼻腔自然通气

受到影响，从而导致鼻腔堵塞。另外，鼻腔内部组织因病变产生异常增生也可造成鼻腔堵塞。

（3）鼻部炎症导致鼻腔堵塞。鼻部炎症包括鼻炎、鼻窦炎等，两种炎症均可能导致鼻息肉或息肉样变产生，致使鼻腔通道变窄产生堵塞；鼻部炎症患者常伴随鼻腔分泌物异常，在数量及黏稠度上均高于正常水平，因此使得鼻部炎症患者的鼻腔堵塞程度进一步加重。

（4）常见病变导致鼻腔堵塞。常见感冒的本质为上呼吸道感染，当人患上感冒时，鼻粘膜会分泌大量分泌物，从而造成鼻腔堵塞。

（5）身体机能紊乱。身体机能紊乱可导致内分泌机能紊乱，如甲状腺机能减退者易发黏膜水肿、血管收舒失调以及某些处方药物造成的机能紊乱均可能导致鼻腔堵塞。

（6）鼻腔或鼻窦内产生肿瘤会使鼻腔内部通气空间遭到挤压，因而产生机械性阻塞；此外，由于肿瘤压迫到鼻腔内部正常解剖结构，致使结构因血循环不畅出现坏死溃烂，刺激鼻黏膜分泌物增加，导致堵塞程度进一步加重。

针对性解决鼻腔堵塞

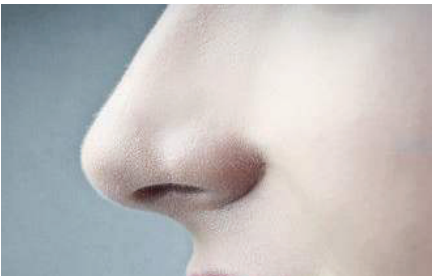
要解决鼻腔堵塞，就要针对造成鼻腔堵塞的具体情况采用相应的方法处理。

（1）若鼻腔堵塞是因吸入异物导致，则可视情况清除鼻腔内的异物，清除过程要务必小心，以防在取出异物的过程中对鼻腔造成伤害。如果无法自行取出，应及时去医院请求医生帮助取出，并在取出异物后对鼻腔进行清洁工作，确保鼻腔内无异物残留。

（2）若是因生理畸形造成的鼻腔堵塞，则需要通过治疗解决。先天生理畸形可采用手术的治疗方法，通过扩大鼻腔空间、改变鼻孔闭锁等措施来解决鼻腔堵塞；后天因素造成的生理畸形则需要根据实际情况采用相应的治疗方式。

（3）若鼻腔堵塞的原因是因为炎症、常见病或身体机能紊乱等造成，则需要及时进行治疗，日常生活中注意改善饮食结构，增强体育锻炼，提高免疫力，使身体能够免疫病毒的袭扰，从而避免因为这方面原因造成鼻腔堵塞。

（4）若鼻腔堵塞是由肿瘤导致，则应迅



速就医，根据肿瘤的发展情况选择治疗方案，并积极配合医生的治疗。

鼻腔堵塞的日常处理措施

日常生活中感到鼻腔堵塞，一时又找不出具体原因的话，可采用以下几种方式。（1）用生理盐水清洗鼻腔，杀死鼻腔内的真菌；（2）将洋葱或大葱切碎后放入口中咀嚼，直至其气味冲上鼻腔，尽管这两种食物产生的气味比较辛辣刺激，但在处理鼻腔堵塞的问题时往往能起到很大作用；（3）倒一杯热水置于鼻孔下方，热水散发的水蒸气也能很好地疏通鼻腔，解决鼻腔堵塞的问题。

新冠疫情期间如何提升孩子免疫力

▲ 什邡市人民医院 古永红

今年突如其来的新冠疫情让很多人开始重视自身免疫力，因为在很多疾病面前人类的治疗措施有限，往往最后靠自身免疫力康复。在新冠疫情中，孩子作为免疫力较低的高危群体，提升孩子免疫力就变得十分重要。呼吸道疾病一直都是儿童的高发疾病，提升孩子免疫力也能减少这类疾病的发生。那如何帮助孩子增强免疫力，减少生病呢？

孩子免疫力低下的表现

正常情况下，6岁以下的宝宝平均每年会感冒6~8次，遇上流感季时生病次数会增多，这是很正常的现象。这是因为孩子的免疫力不完善,需要在成长中逐渐发育成熟，这就是为什么大人比孩子的免疫力更强。

小孩免疫力低下主要表现为：（1）经常生病。一些孩子如果免疫力低就会经常生病，例如感冒、发烧等症状，同时在发育的过程中会比同龄的孩子发育慢；（2）需要吃药住院。小孩免疫力低会导致孩子每次生病都不能自己好转，这时就需要住院治疗或者静脉输液；（3）容易出现严重感染。孩子如果免疫力低，每次都容易受到细菌性感染，使用抗生素治疗效果也不好。甚至会出现严重的感染，例如脑膜炎、败血症等。

生活科学规律提升免疫力

提高自身免疫力不是一蹴而就的事情，需要在日常生活中科学地做到以下几点。

第一，营养均衡，多补充蛋白质。前段时间有专家在接受采访时强调，我们孩子的早餐不仅仅是喝粥，要多补充蛋白质，多吃鸡蛋，多喝牛奶。孩子在提升免疫力中，家长要注意孩子的营养均衡，多给孩子补充蛋白质，多吃蔬菜水果，通过科学合理的饮食搭配，不仅可以促进孩子的生长发育，也可以增强孩子的抵抗力和免疫力。

第二，保证睡眠充足。孩子正在生长发育中，睡眠必不可少，保证充足睡眠可

以让生长激素进行充分分泌，让孩子获得充足的生长动力，免疫系统得到及时的修整和复原，更好地防御病原微生物的入侵。研究表明，睡眠不足的人更容易生病，同时在保证睡眠时间时要让孩子多喝水，保证水分的摄入，这样可以给孩子提供源源不断的能量。

第三，养成良好的行为习惯。孩子由于过于顽皮，在玩耍的过程中不注重卫生，会将粘过细菌的手拿吃的东西，这样细菌和病毒就会趁机进入孩子的身体中，这时要给孩子养成良好的生活习惯，尤其是在疫情期间，给孩子培养勤洗手的习惯，避免细菌和病毒通过口腔进入孩子体内，同时要让孩子进行适当的锻炼，提高孩子自身的免疫力。在新冠疫情期间分级诊疗，如无必要，少去医院，一旦发现孩子身体不适，不要马上去医院，也不要乱给孩子吃药，可以先根据自己的经验，判断一下再做决定，更要做好隔离，勤开窗通风，避免去人多地方，避免接触呼吸道感染患者。

第四，合理使用抗生素和按时接种疫苗。一些家长看到孩子感冒就会使用抗生素，并不是孩子通过锻炼使得自身免疫力提升，这样长期下去的话会影响孩子的自身免疫力的提升，同时要给孩子按时接种疫苗，这样可以提高孩子的免疫力，提高孩子的机体抗病能力。

在孩子的免疫力预防中，并不是免疫功能越强越好，好的免疫力主要是指免疫功能正常，但是一些家长在提升孩子的免疫力中会出现误区，例如，一些家长过度干净，对孩子接触的地方进行过分清洁，反而剥夺了孩子自身免疫力提升的过程，除此之外一些家长给孩子过分的补充维生素C，增加孩子泌尿系统的负担，所以不要轻易使用提高免疫功能的药物或营养品。

肺结核的“药”匙密码

▲ 自贡市第一人民医院 罗雪飞

肺结核是一种呼吸道传染病，俗称“痨病”。患者是由结核分枝杆菌通过呼吸道入侵体内所导致的一种初发或者继发性感染，结核分枝杆菌甚至能够侵入人体多个脏器，但是其中80%集中在肺部。肺结核的发病过程相对较慢，因此容易被人们所忽视。

肺结核的症状

全身症状：可出现盗汗、消瘦、乏力、食欲减退、午后低热、夜间盗汗等。女性患者还可能表现为月经失调或者是彻底闭经。

呼吸系统症状：第一，当患者肺结核病情发展过于严重，经常会出现渐进性呼吸困难；第二，病灶炎症累及壁层胸膜，相应就会出现胸壁刺痛，且症状会不断加重；第三，有1/3的肺结核患者都会出现不同症状咯血，并且痰中带有血丝，都是因为患者身体中炎症病灶的毛细血管扩张而导致的出血；第四，肺结核患者通常会出现干咳或者带有少量粘痰，当继发感染，患者痰液呈现脓性黏液。

肺结核的类型

原发性肺结核：包括原发综合征以及胸内淋巴结结核。通常情况下这类型肺结核多发于儿童身上，患者没有症状或者症状不明显。

血行播散性肺结核：包括急性、亚急性和慢性。这类型肺结核多发于婴幼儿或者是青少年身上，在一些营养不良的小儿或者是免疫力低下的人群中更容易发生，同时在发病过程中通常都会伴有原发性肺结核。

继发性肺结核：包括浸润性肺结核、结核球、干酪性肺炎、慢性纤维空洞性肺结核和毁损肺等。这类型肺结核多发于成年人身上，病程时间相对较长，并且容易出现反复发作，对患者进行肺部影像学检查可以发现。

气管、支气管结核：包括气管、支气管黏膜及黏膜下层的结核病。

结核性胸膜炎：包括干性、渗出性胸膜

炎和结核性脓胸。

肺结核的药物治疗

对于肺结核患者而言，一旦确诊就应当进行及时规范的治疗，消除患者肺结核的传染性，阻断传播继而达到治愈的目的。就目前而言，已经有十余种高效化学药物能够有效治疗肺结核，治疗的原则是“早期、规律、联合、适量、全程用药”。

早期就是指做到传染病“四早”，早发现、早诊断、早报告、早治疗；规律就是指在强化和巩固治疗阶段，每天用药1次或者每周用药2~3次，间歇用药都应保持规律，不能随意更换用药方案或者是无故停药，更不能根据自己喜好随意间断药物治疗；联合就是指根据病情以及抗结核药物作用机制，采取两种及以上药物使用，起到良好疗效，减少耐药；适量是指要掌握发挥药物最大疗效并且产生最小副作用的用药剂量，即根据患者病情以及个体情况给予适量药物治疗；所谓的全程就是指抗结核杆菌全程治疗的连续用药时间，大多数情况短程化疗通常需要6~12个月，耐药药肺结核的治疗时间往往长达2年。

肺结核治疗的药物主要包括异烟肼、利福平、乙胺丁醇、吡嗪酰胺、链霉素等。二线抗结核药物是耐药药结核治疗的主药，包括利富喷丁、阿米卡星、卷曲霉素、丙硫异烟胺、喏诺酮类、环丝氨酸、对氨基水杨酸等。药物通过不同作用机制，消灭结核分枝杆菌。这些药物属于处方药，一定要在医师和药师的指导下规范使用。药物治疗同时注意静养休息，加强营养提高免疫力，切忌过度劳累和紧张。同时做好环境开窗通风，使用75%酒精、紫外线、高温等方式进行物表消毒。

肺结核虽然危害严重，但是可防可治，患者不要担心，只要在医生的指导下规范用药就能治愈肺结核。