

# 秋冬鼻干、鼻塞、鼻出血？ 当心干燥性鼻炎来扰！

记者 刘威

随着气温下降、供暖开始，一些人开始出现鼻腔干燥、出血的现象。“如果你经常感觉鼻子干巴巴、火辣辣的，有很多干结痂聚集在鼻腔内，鼻痒老是想抠鼻子，一抠就出血……这些症状都是在提示您可能患上了干燥性鼻炎。”宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌提示。

## 病例回放

### 鼻子干痒还出血 误以为是上火

45岁的张女士最近总觉得鼻子不对劲，早晨醒来鼻子干得像塞了棉絮，痒得想抠，有时还能抠出小块儿结痂。擤鼻子还会带些血丝。她以为是“上火”，多喝水就会好，可一周后症状也没好转，甚至闻咖啡味都不那么香了。

去医院耳鼻喉科检查后，医生告诉张女士她这是得了干燥性鼻炎，建议她用鼻用生理盐水喷雾保湿鼻腔，晚上卧室开加湿器，配合清淡饮食，两周后张女士鼻腔症状明显缓解。



制图：蔡廷（辅助生成）

## 1 揪出干燥性鼻炎背后的“祸首”

其实，干燥性鼻炎不是突然找上门的，多半和我们生活环境、生活习惯等有关。邓斌具体进行了分析。

**环境因素：**气候干燥时，鼻腔黏膜长时间处于这样的环境中，水分迅速流失，就容易引发干燥性鼻炎。

**鼻腔本身结构问题：**比如鼻中隔偏曲，会使鼻腔内的气流产生涡流，进而导致鼻腔干燥。

**生活习惯：**很多人在鼻腔不舒服时，会下意识地挖鼻，殊不知这一动作很容易损伤鼻黏膜，破坏鼻腔的保护屏障，导致鼻腔黏膜抵抗力下降，引发炎症。另外，过度使用鼻腔喷雾剂，尤其是含有血管收缩剂的产品，会使鼻黏膜血管收缩，导致局部血液循环障碍，从而引起鼻黏膜干燥。

**缺乏营养素：**当身体缺乏维生素A、维生素B2等营养素时，鼻黏膜上皮会发生退行性病变，影响腺体分泌，使鼻腔黏膜失去滋润，变得干燥脆弱。

另外，如果患有贫血、消化不良、慢性肾炎等慢性病，会导致身体整体机能下降，鼻腔黏膜的营养供应受到影响，也容易引发干燥性鼻炎。

## 2 几个典型信号要留意

很多人把鼻子干痒当成上火或天气干燥的反应，其实这可能是干燥性鼻炎向你发出了预警。以下5个信号一旦出现，别忽视，早发现早调理。

● **鼻腔干燥感**是干燥性鼻炎最常见的“首发信号”。不管喝多少水，鼻子里还是像被抽走了水分，尤其早上刚起床、待在空调房或暖气房里时，干燥感更明显，有时还会觉得鼻腔里隐隐发烫，特别不舒服。

● **鼻腔内分泌物黏稠**，常附着于鼻黏膜上，难以清除易形成结痂，如果鼻黏膜有溃疡会使干燥加剧。

● **鼻腔刺痒**，有异物感，患者总想抠鼻子，常引起打喷嚏。

● **由于鼻腔干燥**毛细血管变脆，挖鼻、擤鼻、打喷嚏可引起少量鼻出血。

● **长期干燥**会让鼻黏膜肿胀、结痂，堵塞部分鼻腔通道，可能出现短暂鼻塞；同时，长期干燥也会影响鼻腔对气味的感知能力，对气味的感知会变弱，比如闻不到饭菜的香味等。

## 3 干燥性鼻炎怎么治疗？

邓斌介绍，干燥性鼻炎的治疗以湿润鼻腔、清除干痂、保护黏膜、促进黏膜再生修复为主要目的。

对于病情较轻的干燥性鼻炎，可在专业医生的指导下，局部用油剂滴鼻液，如复方薄荷油、鼻软膏等。感觉鼻子干的时候，可别硬抠，可以用生理盐水喷雾或洗鼻器冲一冲鼻

腔，每天1~2次，能软化痂皮、保持湿润。也可在医生指导下，酌情服用菊花、金银花等清热降火、滋阴生津、凉血类的药物。内服鱼肝油丸、维生素B2、维生素C等，可以促进黏膜修复和血管壁韧性。如果干燥性鼻炎较重给患者造成较大痛苦的，可以采用微创手术治疗。

## 4 秋冬护鼻细节要了解

其实干燥性鼻炎多是长期忽视护鼻细节导致的，想让鼻子远离干燥困扰，邓斌建议秋冬做好以下几件事情。

1. **给环境加湿：**冬天室内开空调、暖气时，最好在房间里放个加湿器，把湿度控制在40%~60%，别让空气太干；出门如果风大、有粉尘，记得戴个口罩，给鼻子做好防护。

2. **多喝水：**每天喝1500~2000毫升温水，这样不仅能给身体补水，还能间接帮鼻腔黏膜保持湿润，别等渴了才喝。

3. **给身体补营养：**

多吃点富含维生素A、维生素C的食物，比如胡萝卜、橙子、菠菜，能帮鼻腔黏膜修复。

4. **少吃辣咸食物、戒烟酒：**过咸、过辣的食物容易让身体上火，间接加重鼻腔干燥。经常抽烟和饮酒也会损伤鼻腔黏膜造成鼻腔干燥出血。

5. **给鼻部做按摩：**将双手大鱼际搓热后沿鼻根两侧，从上到下进行鼻旁按摩，每天一次，每次按摩5~10分钟。此法通过鼻旁穴位刺激，可促进鼻部血液循环，利于鼻黏膜腺体分泌，保持鼻腔湿润。

## 5 两点重要提示

如果鼻子干痒、结痂，还频繁流鼻血（比如一周流2~3次），或者鼻塞严重到影响睡觉、闻不到味道，甚至鼻腔里出现臭味，建议及时去耳鼻喉科看看。

鼻子不通气时，别盲目使用网红通鼻喷雾，这类产品很多含收缩血管的成分，偶尔用能通鼻，但长期使用会让鼻黏膜更干，反而加重不适。