

感冒后鼻塞、流涕总不见好 当心是鼻窦炎作怪

记者 刘威

冬季是呼吸道疾病高发的季节。有些人感冒一段时间后,发现鼻塞、流涕这些症状总不见好,甚至出现头痛、闻不到气味的情况。这是感冒没好利索吗?对此,宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌提醒,如果感冒症状迁延不愈,不要自行继续服用感冒药,需就诊排除鼻窦炎的可能。

得了鼻窦炎,怎么治疗?

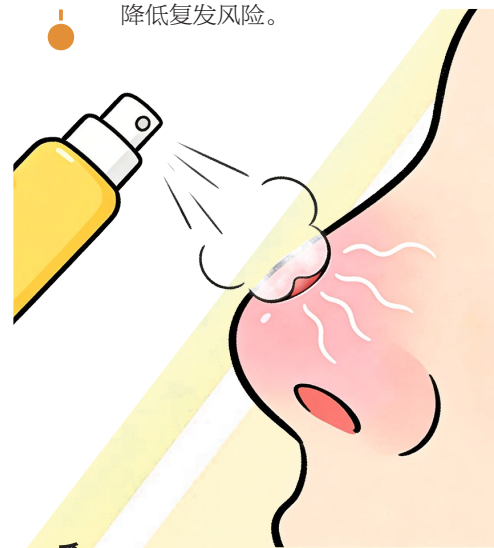
“急性鼻窦炎一般需要抗感染、对症和改善鼻窦通气引流。医生会根据情况决定是否使用抗生素,如果需要,一定要按疗程服用,不要症状稍好就停药,否则容易反复或转为慢性疾病。同时,可以用鼻喷激素来减轻鼻黏膜炎症和肿胀,改善通气。生理盐水洗鼻是安全有效的辅助方法,可以把黏稠鼻涕、分泌物和部分病菌冲出来,帮助鼻腔恢复通畅。”邓斌介绍。

如果确诊了慢性鼻窦炎,往往需要长期管理,在医生指导下坚持用药和洗鼻,必要时配合口服药和抗过敏治疗。如果药物治疗效果不佳,或合并鼻息肉、鼻中隔偏曲等结构问题,医生可能会建议进行鼻内镜微创手术,但术后仍需坚持用药和复查,以降低复发风险。

得了鼻窦炎别拖着不管

鼻窦炎发作时,让人挺难受,但有些人觉得忍忍,慢慢就能好。然而,鼻窦炎不是自愈性疾病,如果长期拖着不治疗,不仅严重影响正常的生活质量,还可能连累周围器官。

急性鼻窦炎规范治疗后,通常2~3周症状可缓解,完全恢复需4周左右;若拖着不管,病程超过12周就可能发展为慢性鼻窦炎,导致以下问题:长期鼻塞、嗅觉减退或丧失、呼吸不畅,影响睡眠;头痛、面部压迫感,影响工作和学习效率。而对患鼻窦炎的孩子来说,长期鼻塞、缺氧还可能影响注意力和学习成绩,甚至影响面部发育。更严重的是,鼻窦里的炎症还可能“串门”到耳朵、眼睛,引起中耳炎、视力变差等问题。



天气寒冷,空气质量不佳,到医院就诊时,要佩戴好口罩。

保持作息规律和良好的心态,饮食营养均衡,戒烟、限酒,少食辛辣肥腻的食物,增强个人抵抗力。

采取正确的擤鼻方式,勿用力擤鼻或用手抠鼻,以免损伤鼻黏膜、污染鼻腔环境。

过敏性鼻炎患者感冒后较普通人群更易出现鼻窦炎,除远离过敏原之外,出现急性鼻窦炎相关症状应及时就医。

保持鼻腔湿润清洁,经常清洗鼻腔,在干燥的季节尤其要注意多喝水。平时注意补充维生素A、维生素B2、维生素C,这也有助于维护鼻黏膜的健康。

冬季要注意增加室内湿度,可以用加湿器,或经常用清水拖地,也可在室内养些绿色植物。

病例回放

鼻塞流涕总不好 竟是鼻窦发出预警

家住金凤区枕水花园小区的张阿姨今年68岁,两周前受凉感冒了,先是打喷嚏、流鼻涕、嗓子疼,她自己吃了点感冒药。几天后,发烧、咽痛都好了,可鼻塞、流黄鼻涕的症状却一直没缓解,早上起床还觉得前额胀痛,头也昏昏沉沉。她以为是感冒没好利索,就继续服用感冒药,但不适症状却越来越重。在家人的劝说下,张阿姨才去医院检查,被确诊为鼻窦炎,需要系统规范治疗。张阿姨这才知道,原来一直以为的“感冒没好”,其实是鼻窦炎在作怪。

本版制图:蔡廷

为啥冬天鼻窦炎多发?

在耳鼻喉科门诊中,鼻窦炎是常见的疾病,尤其在冬天更易多发。很多患者感冒后出现鼻塞、流涕、头痛,拖了好多天不见好才就诊,结果一查就是鼻窦炎。

邓斌解释,冬天鼻窦炎多发,主要有以下几个原因:天气寒冷,室内外温差大,人们容易感冒,感冒后鼻腔肿胀、鼻窦开口被堵住,分泌物排不出去,细菌在里面繁殖,就容易发生鼻窦炎;冬天空气干燥,尤其是在有暖气的房间里,鼻黏膜变干、防御能力变差,更容易被病毒和细菌感染;冬天大家待在室内的时间长,病毒更容易在家人、同事之间传播;很多人有过敏性鼻炎、鼻中隔偏曲等基础问题,再加上熬夜、吃辣、喝酒,抵抗力下降,鼻窦炎更容易“找上门”。

提防鼻窦炎的这些信号

鼻窦是鼻腔周围的骨性空腔,像鼻腔的“好帮手”,负责湿润空气、减轻颅骨重量。但它也很“娇气”,一旦被细菌病毒侵袭或受环境刺激,窦口引流不畅,就容易引发病变。

邓斌介绍,以下这些症状可不是普通的感冒,建议出现后及时去耳鼻喉科看看:鼻塞持续超过一周,擤鼻涕也没缓解,夜间平躺时更难受;流黄绿色脓涕还带臭味,或总感觉喉咙有痰咳不出;前额、面颊等部位出现胀痛,低头弯腰时加重;嗅觉减退,闻不到食物香、花香,还可能伴随耳鸣、咽部异物感、涕倒流、痰多、刺激性咳嗽。