

什么是急性鼻窦炎？

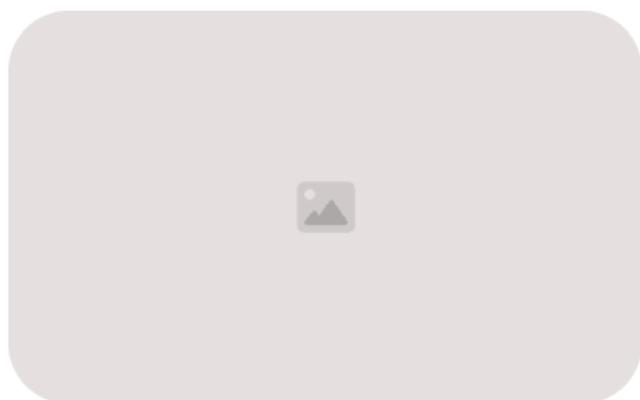
急性鼻窦炎是指鼻窦的急性炎症，通常是由病毒、细菌或真菌感染引起的。症状包括鼻塞、鼻涕、头痛、面部疼痛、发烧、咳嗽、嗅觉丧失等。

 by Alice Zou



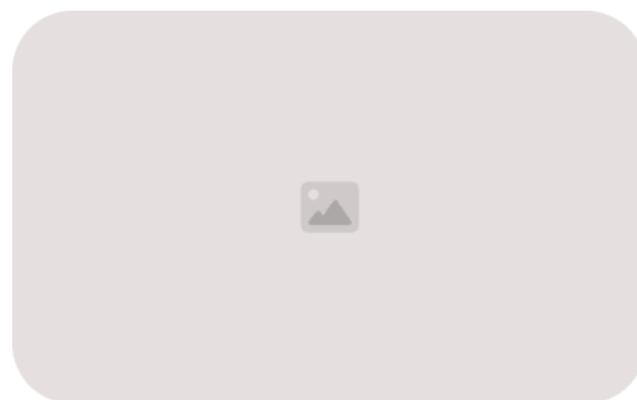


急性鼻窦炎的症狀



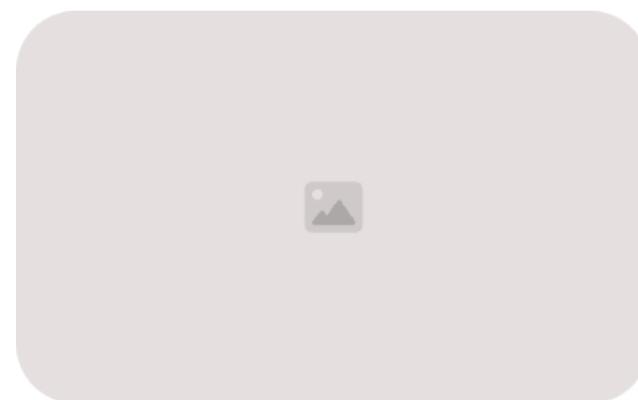
鼻塞

鼻塞是急性鼻窦炎最常见的症状之一，患者会感到呼吸困难，甚至无法正常呼吸。



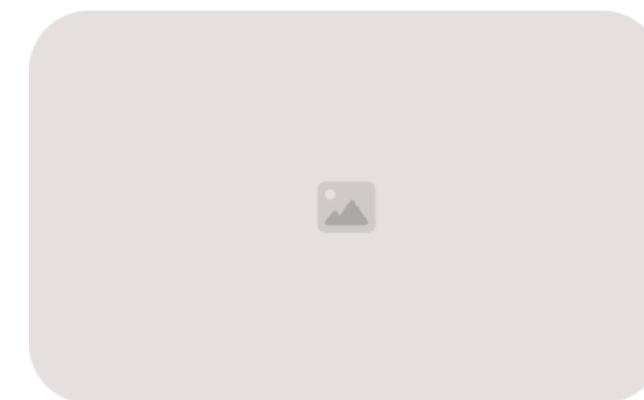
头痛

急性鼻窦炎引起的鼻窦压力会造成头痛，通常在早上或晚上加剧。



鼻涕

患者可能会有鼻涕，颜色可能为透明、白色、黄色或绿色，甚至可能伴有血丝。



发烧

部分患者可能出现发烧，体温通常在 **38** 摄氏度以下。



急性鼻窦炎的原因

病毒感染

流感病毒、鼻病毒和冠状病毒等病毒感染是常见的急性鼻窦炎致病原因。病毒感染会导致鼻腔和鼻窦的炎症，并为细菌感染创造条件。

细菌感染

细菌感染也是引起急性鼻窦炎的主要原因。常见的细菌包括肺炎链球菌、流感嗜血杆菌和金黄色葡萄球菌。细菌感染会导致鼻窦炎症加重，并可能导致并发症。



如何诊断急性鼻窦炎

1

体格检查

医生会仔细检查患者的鼻子、脸部和耳朵，观察鼻腔是否有分泌物，并询问患者症状。

2

影像学检查

医生可能使用 **X光**、**CT** 或 **MRI** 等影像学检查来查看鼻窦内的炎症情况。

3

实验室检查

医生可能采集鼻腔分泌物进行培养，以确定感染的细菌或真菌类型。





急性鼻窦炎的治疗方法

1

药物治疗

缓解症状，控制感染

2

手术治疗

清除鼻窦阻塞，改善通气

3

家庭护理

缓解疼痛，促进恢复

急性鼻窦炎的治疗方法包括药物治疗、手术治疗和家庭护理。药物治疗主要针对缓解症状和控制感染，常用的药物包括抗生素、鼻腔喷雾剂和止痛药。手术治疗适用于药物治疗无效的患者，目的是清除鼻窦阻塞，改善鼻腔通气。家庭护理可以缓解疼痛，促进恢复，包括保持鼻腔清洁、使用热敷、多喝水等。



抗生素治疗



抗生素种类

根据感染的细菌种类选择合适的抗生素，例如青霉素、头孢菌素等。



剂量与疗程

遵医嘱用药，按时按量服用，不可自行增减剂量或缩短疗程。



过敏反应

注意抗生素的过敏反应，若出现皮疹、瘙痒等症状，立即停止服用并就医。



疗程结束

即使症状消失，也要完成整个疗程，避免细菌耐药性。



药物治疗

减轻症状

药物治疗主要是为了减轻鼻窦炎的
症状，例如鼻塞、头痛、发烧
等。

抗组胺药

抗组胺药可以减轻鼻腔黏膜的肿
胀，缓解鼻塞症状。

鼻腔喷雾剂

鼻腔喷雾剂可以帮助收缩鼻腔黏
膜，缓解鼻塞，还可以减少鼻腔
分泌物。

止痛药

止痛药可以帮助缓解头痛和发烧
等症状。





手术治疗

1. 内窥镜鼻窦手术

对于反复发作的急性鼻窦炎，可以使用内窥镜鼻窦手术，以改善鼻腔通气，促进鼻窦引流。

3. 鼻息肉切除术

鼻息肉是慢性鼻窦炎的常见并发症，如果鼻息肉阻塞鼻腔，可以进行鼻息肉切除术。

2. 鼻中隔矫正术

如果鼻中隔偏曲阻碍鼻腔通气，可以进行鼻中隔矫正术，改善鼻窦引流。

4. 其他手术

对于某些特殊的病例，可能需要进行其他手术，例如鼻窦造口术或鼻窦移植术。



家庭护理措施

1

保持鼻腔清洁

使用生理盐水清洗鼻腔，帮助清除鼻腔分泌物，缓解鼻塞症状。

2

保持良好的睡眠

充足的睡眠有助于增强免疫力，促进身体恢复，有利于缓解炎症。

3

饮食调理

多食用富含维生素C、锌等营养的食物，如柑橘类水果、蔬菜等。

4

保持良好的水分摄入

多喝水，有助于稀释鼻腔分泌物，缓解鼻塞，促进身体排毒。

5

避免刺激性物质

避免接触烟雾、粉尘等刺激性物质，避免加重鼻腔炎症。

6

保持良好的情绪状态

积极乐观的情绪有助于增强免疫力，有利于疾病的恢复。



保持鼻腔清洁

1. 清洁鼻腔

使用生理盐水或温水冲洗鼻腔，可以有效地清除鼻腔内的分泌物、灰尘和过敏原。

3. 避免用手揉鼻子

手部容易沾染细菌和病毒，用手揉鼻子会增加鼻腔感染的风险。

2. 避免刺激性物质

尽量避免接触烟雾、粉尘、香水、化学物质等刺激性物质，以防止鼻腔黏膜受到刺激。

4. 保持鼻腔通畅

鼻腔通畅可以有效地减少鼻腔内分泌物的积聚，避免细菌滋生。



保持良好的睡眠

充足的睡眠

充足的睡眠有助于增强人体免疫力，抵抗细菌和病毒感染。充足的睡眠也有利于修复鼻腔粘膜，促进炎症消退。

规律的睡眠

保持规律的作息时间，按时入睡和起床，有助于建立良好的睡眠习惯，促进睡眠质量的提高。

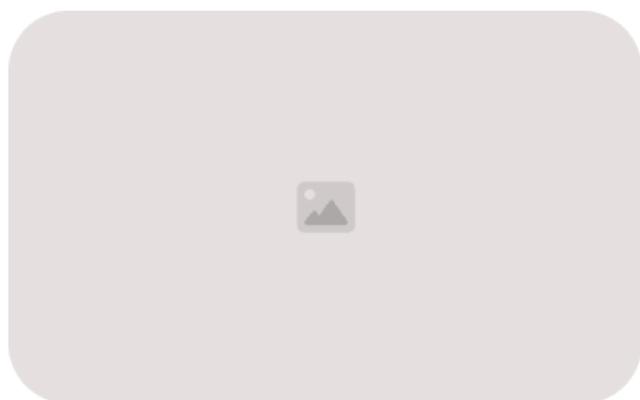
舒适的睡眠环境

保持卧室通风，温度适宜，避免噪音干扰，有助于营造舒适的睡眠环境，促进睡眠质量的改善。



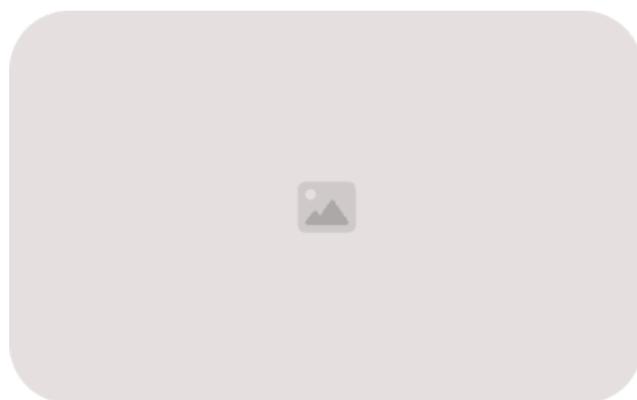


饮食调理



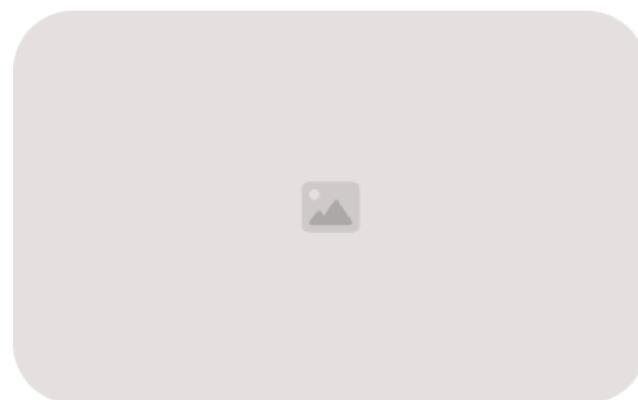
丰富蔬菜

多吃富含维生素C的水果和蔬菜，如柑橘类、草莓、西兰花等。



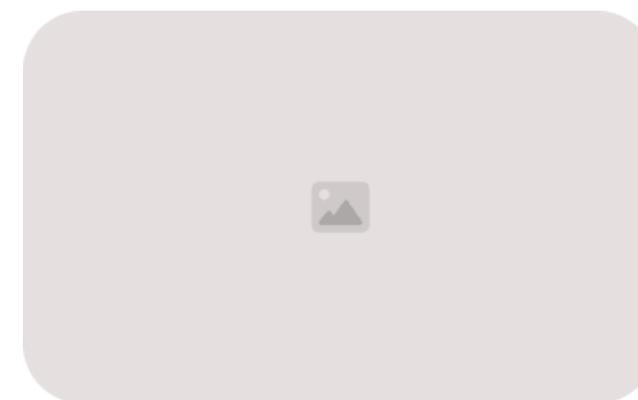
清淡饮食

以清淡饮食为主，避免辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒、洋葱等。



多喝汤水

多喝水，多喝清淡的汤水，如鸡汤、骨头汤等，补充水分和营养。



均衡营养

注意均衡膳食，摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪和维生素等。



保持良好的水分摄入



充足的水分

水分能稀释鼻腔分泌物，帮助排出鼻腔中的病毒和细菌，缓解鼻塞和鼻涕症状。



保湿

充分的水分能保持鼻腔黏膜的湿润，有利于鼻腔的正常功能，预防鼻腔干燥。



避免刺激性物质

远离烟雾

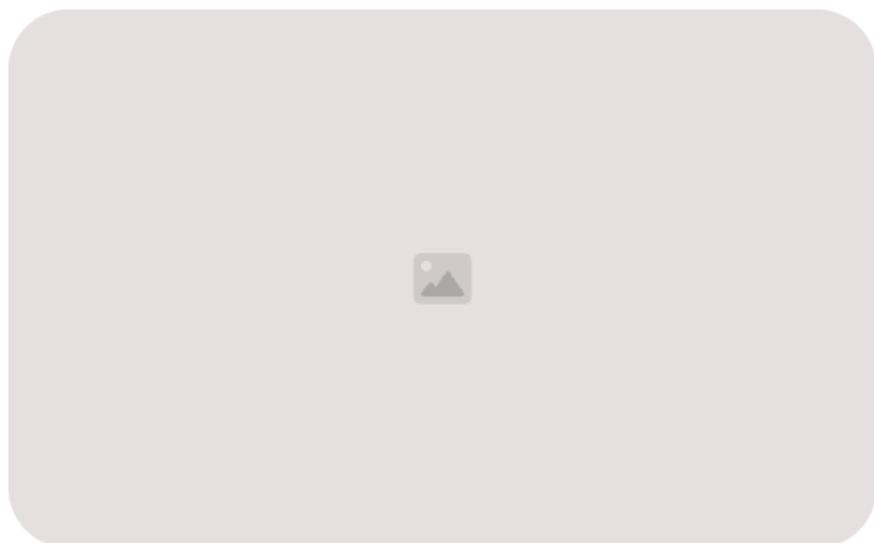
香烟、二手烟和雾霾等刺激性物质会加重鼻窦炎症状，刺激鼻腔黏膜，加剧鼻塞、鼻涕增多等症状。

减少接触气味

强烈的香料、香水、油漆等气味也会刺激鼻腔，加重鼻窦炎症状。尽量避免接触这些气味。

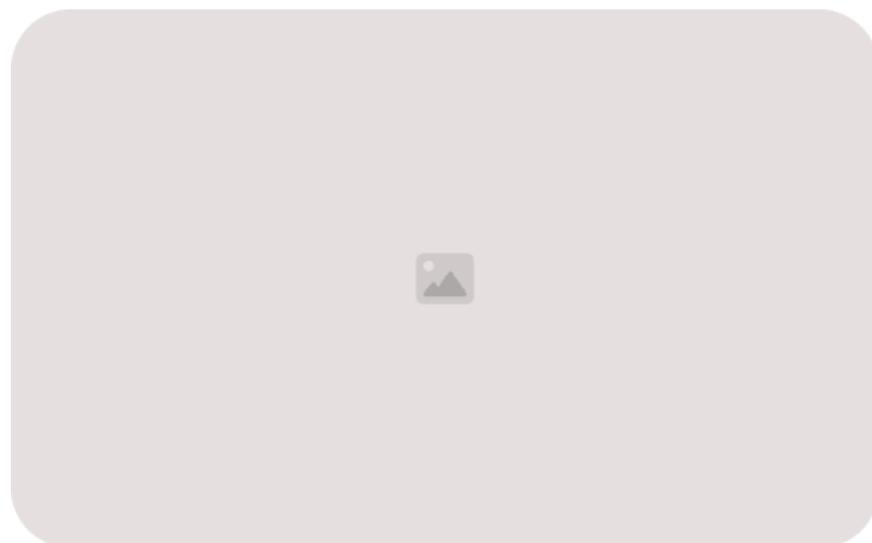


保持良好的情绪状态



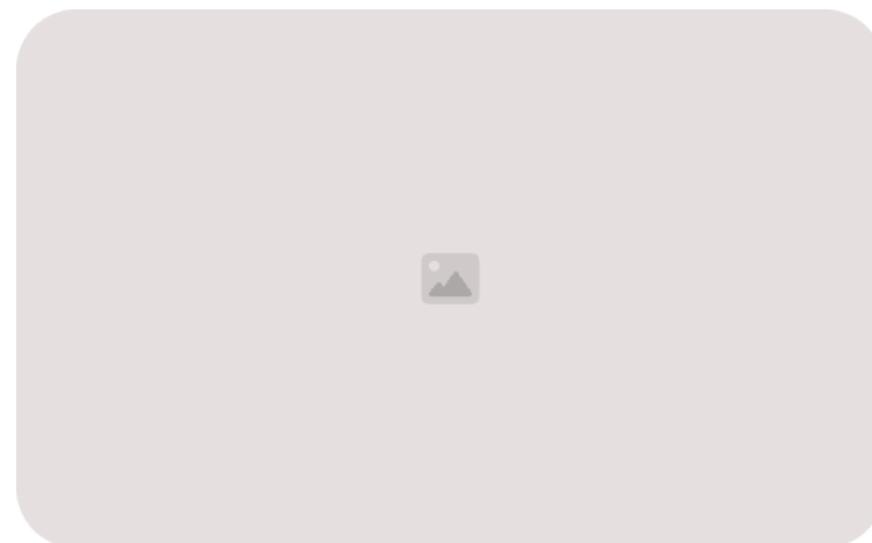
放松心情

压力和焦虑会削弱免疫系统，增加患病风险。保持轻松的心情，可以帮助身体更好地抵抗疾病。



积极乐观

乐观的心态可以帮助我们更好地应对疾病带来的挑战，并加速康复过程。



调整情绪

尝试通过瑜伽、冥想等方式舒缓压力，调节情绪，保持身心平衡。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/327101140002010002>