

鼻炎日常护理知识点，您都了解吗？

鼻炎是由病毒、细菌、过敏原（如花粉）、各种理化因子（如刺激性气体）以及某些全身性疾病引起的鼻腔黏膜炎症，主要变现为鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏等症状。以过敏性鼻炎最常见。



鼻炎的日常护理要点：

- ①**注意环境卫生**：保持室内空气清新,勤开窗通风，室内空气不流通或是有害气体进入空间内将对鼻炎患者造成困扰。勤洗被罩和床单、勤换衣物。注意环境卫生，房间要定时清洁，对蟑螂等害虫要彻底清理，避免滋生霉菌等。
- ②**身体素质的提高**：注意每日适量的运动，加强体能锻炼，通过运动锻炼提高自身抵抗力，对于病情恢复有一定帮助，但要注意避免剧烈运动。
- ③**养成良好的生活习惯**：合理作息，避免熬夜，切忌过度劳累。天气寒冷时注意保暖，避免着凉。远离过敏原，鼻炎患者出门最好佩戴口罩，特别是雾霾天气或花粉传播的高峰阶段，防止灰尘、粉尘、颗粒物等吸入鼻腔而诱发鼻炎发作或加重病情。洗脸时使用冷水，可适当冲洗鼻子，提高御寒能力。改掉挖鼻孔、揪鼻毛、用力擤鼻涕等不良习惯。
- ④**注意日常饮食**：尽量避免辛辣刺激性食物食用少喝冷饮，少喝冷饮少吃冰淇淋等生冷食物，戒烟酒。建议鼻炎患者多吃富含维生素的蔬菜、水果等，多吃银耳、山药、百合、核桃、雪梨等润肺健脾固肾的食物，可提高自身的免疫功能和抵抗力，帮助缓解症状。
- ⑤**药物护理**：鼻炎护理的药物不在少数，不可随意使用。在鼻炎发作期，应遵照医嘱用药或是仔细阅读说明书之后严格按照说明书的要求用药。鼻炎的多发症状之一就是多涕，分泌物的清洁显然很重要，可使用生理盐水鼻腔喷雾进行处理。



武汉科技大学附属天佑医院
耳鼻喉病区电话：027-51228508