不停、鼻涕不止……

我们该怎么办？



预防贴士

日常生活中注意做好这4点

鼻炎有何症状表现？

1.鼻塞。专家介绍，九成鼻炎患者都会有鼻塞，只是症状轻重不一。鼻子不通气，患者就会张口呼吸，又会导致口干舌燥。鼻子严重堵塞，会导致大脑缺氧，记忆力下降，甚至引发心脑血管意外。

2. 打喷嚏。除鼻塞外，鼻炎患者还会有鼻涕特别多和打喷嚏的情况。

3.干痒。有些鼻炎患者还存在干痒症状，导致患者总忍不住去揉、挖鼻子等。



如何预防鼻炎发作？

1.鼻部护理。先轻轻擤去鼻涕，然后用冷水洗鼻，也可选用适合自己的洗鼻器。这样，不仅能增强鼻黏膜的抗病能力，还有利于清除鼻内潜伏的细菌病毒。

有季节性鼻炎的朋友，在平日应该做好鼻部的护理，可以用热水热敷鼻部，改善鼻局部的血液循环，这样可以缓解鼻塞症状。鼻塞的情况下，强行捏鼻往往容易导致鼻腔毛细血管破裂，进而引起鼻出血的情况，造成鼻部感染的几率随之增大。

2.防寒保暖。大家应注意天气变化，及时增减衣着，避免受寒，诱发急性鼻炎。

3.预防过敏。每年定期发作的过敏性鼻炎患者，在发病季节应加强预防。此外，刮风天气应减少外出，注意保持室内湿润，有利于减少过敏的发生。

4.增强体质。在天气晴好时，多到室外活动，适当锻炼。房间时常开窗通风，保持空气新鲜。同时，加强营养物质摄入，适当多吃些蔬菜、水果等。

饮食禁忌

这6款食疗方适合鼻炎患者

对于鼻炎患者来说，要注重自己的生活习惯，在饮食上切莫掉以轻心。

鼻炎应多吃什么？

1、多吃含铜高的食物：对于血液、中枢神经和免疫系统和肝、心等内脏的发育和功能有重要影响。

2、多吃含锌丰富的食物：猪肾、瘦肉、鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊等、豆类食品均可选择入食。

3、多吃含铁多的食物：包括动物中的肝、瘦肉、鱼、血、蛋黄；植物中的黑木耳、大豆、小米、绿叶菜及海产中的海带、紫菜等。



4、多吃含镁量高的食物：谷类、豆类、蔬菜、水果海产品等。

鼻炎食疗妙方推荐

1、辛夷煮鸡蛋

主治慢性鼻窦炎，流脓涕。用辛夷花15克，入沙锅内，加清水2碗，煎取1碗；鸡蛋2个，煮熟去壳，刺小孔数个，将沙锅复火上，倒入药汁煮沸，放入鸡蛋同煮片刻，饮汤吃蛋。

2、辛夷豆腐汤

辛夷15克，豆腐250克，同煮，喝汤吃豆腐，每日1次。适用于鼻塞、头胀痛、流涕者。

3、柏叶猪鼻汤

主治鼻流臭涕。取猪鼻肉66克刮洗干净，用生柏叶30克、金钗斛6克、柴胡10克同放沙锅内，加清水4碗煎取1碗，滤除药渣，冲入蜜糖60克、30度米酒30克，和匀饮之。

4、鳝鱼煲猪肾

黄鳝250克，猪肾100克。将黄鳝洗净，切段，猪肾洗净去筋膜，同煲熟，调味即可。佐餐食用。适用于过敏性鼻炎属肾虚型者服用。

5、菊花粥



菊花、桑叶各15克，粳米60克，将菊花、桑叶加水煎煮，去渣取汁，放入粳米煮粥服用，每日1次。治疗过敏性鼻炎，不仅可治鼻炎，还清火。

6、芩炖猪肚

黄芩15克，猪肚250克，葱段、生姜片、酱油、食盐、味精各适量。将猪肚洗净、切丝；黄芩洗净并包纱布，与葱段、生姜片、酱油共放入沙锅中，加适量水，共炖至猪肚烂熟，去药包，调入食盐、味精即成。佐餐食用，每周两次。适用于过敏性鼻炎而有肺火征象者。

鼻炎这些尽量不吃

1、不能吃易上火的东西

比如巧克力、炸薯条、芒果、杏、榴莲、杨梅、桂圆、荔枝、大枣、韭菜、辣椒、红糖、核桃仁、瓜子、花生。

2、戒刺激性的食物

咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒等，这些会刺激胃液分泌或是使胃黏膜受损的食物，应避免食用。鼻炎很多都是过敏性的，对于刺激性较大的食物最好不要吃，海鲜也要注意。



延伸阅读

网传治疗“妙招”是否可信？

关于鼻炎的治疗，网上流传着很多偏方。专家提醒要擦亮眼睛，切莫走进误区。

1.吹风机吹鼻子根治鼻炎？可缓解症状但无法根治

有传言说，用吹风机较弱风速的热风吹鼻子，可以有效治疗鼻炎。

专家表示，吹风机能产生热风，这种热效应能改善血流，促进局部血液循环，缓解鼻塞症状。但这也只是缓解症状，无法根治鼻炎。

也有专家提到，鼻腔需要湿润的环境，用吹风机对着鼻子吹会破坏鼻黏膜，还会减弱鼻腔清洁病毒功能，使鼻腔变得更加干燥。同时，如果鼻腔有炎症，用此法可能会加重病症。

2.大蒜捣碎塞鼻孔能治疗鼻炎？不良刺激可能加重病情

网上流传一种说法，把大蒜捣碎，用纱布包好，挤出蒜汁，塞在鼻孔内可以治鼻炎。

专家指出，大蒜含有大蒜素成分，有一定的杀菌消炎功效。此外，大蒜的刺激性气味，会使人打喷嚏从而让鼻腔暂时通畅，但这是一种不良的刺激，不仅不能治好过敏性鼻炎，反而可能会导致鼻腔患上其他疾病，长期使用还会加重病情。

□ 据新华社、人民政协报、生命时报等