

# 鼻窦炎

鼻窦是位于前额、鼻道、脸颊和眼睛后方的含气空腔，里面布满了黏膜。当鼻窦健康时，黏液可以很容易地排出，气体流通顺畅。但当鼻窦堵塞时，黏液可能会堆积，导致细菌和其他病菌滋生，从而引起鼻窦炎，即鼻窦发炎。某些疾病，如感冒和过敏，会阻碍鼻窦内的绒毛（称为纤毛）清除黏液，从而增加患鼻窦炎的风险。

鼻窦炎有 **3** 种类型：  
**急性鼻窦炎**：病程长达四周  
**亚急性鼻窦炎**：病程为四到十二周  
**慢性鼻窦炎**：病程为三个月或三个月以上

**慢性鼻窦炎是  
世贸中心灾难现场环境暴露者自述的一种常见疾病。<sup>1</sup>**

**某些疾病，如鼻中隔偏曲、骨刺增生或鼻息肉，  
会堵塞鼻窦的开口，导致鼻窦炎。**

以下情况也可能增加您患鼻窦炎的风险：

- ▶ 过敏性鼻炎或花粉症
- ▶ 囊泡性纤维症
- ▶ 扁桃腺肥大
- ▶ 牙齿感染（少见）
- ▶ 免疫系统功能低下，比如感染艾滋病毒 (HIV) 或化疗



- ▶ 参加日间护理
- ▶ 海拔的变化（如乘坐飞机或水肺潜水）
- ▶ 暴露在强烈的化学气味中
- ▶ 吸烟和接触香烟或雪茄的烟雾

## 成人和儿童的症状

成人鼻窦炎的症状通常出现在感冒持续五到七天且无缓解或病情加重的情况下。典型症状包含：

- ▶ 口臭或嗅觉丧失
- ▶ 咳嗽，通常情况下在晚上更为严重
- ▶ 疲惫或全身感觉不适
- ▶ 发烧



- ▶ 头痛、牙痛、脸部触痛或压痛，或者眼球后痛
- ▶ 鼻塞或流鼻涕
- ▶ 咽喉痛
- ▶ 鼻后滴注

<sup>1</sup>De la Hoz, R, Shohet MR, Cohen JM. Occupational Rhinosinusitis and Upper Airway Disease: The World Trade Center Experience. *Current Allergy and Asthma Reports* 2010; 10:77-83. (摘要: [link.springer.com/article/10.1007/s11882-010-0088-0](http://link.springer.com/article/10.1007/s11882-010-0088-0).)



### 儿童鼻窦炎的症状包括：

- ▶ 感冒或呼吸系统疾病初有改善，但随后开始恶化
- ▶ 发高烧，伴有深色的鼻涕，病程至少持续三天
- ▶ 流鼻涕（伴有或不伴有咳嗽）持续十天以上且无改善

### 看医生

#### 医生会检查您的鼻窦。医生可能还会检查您的眼睛、耳朵、鼻子和喉咙并询问：



- ▶ 您有哪些症状？
- ▶ 这些症状是什么时候开始的？有改善或恶化的情况吗？
- ▶ 您目前是否感冒或有其他的呼吸道感染，或者最近曾患感冒或其他的呼吸道感染？
- ▶ 您对什么东西过敏吗？
- ▶ 您有没有服用任何药物（包括草药和补充剂）？
- ▶ 您有任何其他健康问题吗？
- ▶ 您吸烟或会暴露在二手烟的环境中吗？
- ▶ 您是否经常接触空气中的其他污染物，例如柴油车尾气、电焊烟尘或建筑工地扬尘？

### 预防鼻窦炎小窍门



- ▶ 避免处于非常干燥的室内环境。
- ▶ 减少在经氯处理的游泳池中逗留的时间，因为氯会刺激鼻子内壁和鼻窦。
- ▶ 在飞机起飞或降落前，使用鼻解充血滴剂或喷雾剂，以减少鼻窦或中耳不适。
- ▶ 用解充血药、抗组胺剂或吸入性类固醇药物迅速治疗感冒或过敏引起的鼻塞。
- ▶ 减少与感冒患者或其他上呼吸道病毒性感染者的接触。
- ▶ 多喝水可以帮助您保持鼻黏液的稀薄度。
- ▶ 用盐水洗鼻液（盐水冲洗或灌洗）来冲掉黏液和细菌，帮助保持鼻道畅通。
- ▶ 轻轻地擤鼻涕，保持两个鼻孔畅通。用力擤鼻涕会使黏液回流到鼻窦并造成阻塞。

如需获取更多信息，请访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 或 [cdc.gov](http://cdc.gov)，并搜索“**sinusitis**”（鼻窦炎）。