

# 秋冬季鼻炎发作 这些网传治疗“妙招”并不妙

辟谣

本报记者 付丽丽

“阿嚏、阿嚏……”每到秋冬季节,小张的鼻炎总是不期而至。鼻炎虽然不是什么严重的疾病,但不发则已,一发则纠缠难愈,令人苦不堪言。“苦民所苦,急民所急”,于是网络上出现了各种稀奇古怪的治疗鼻炎的“妙招”,很多人病急乱投医,见到就要试一下,但是这些“妙招”真的安全有效吗?

## 吹风机吹鼻子 可缓解症状但无法根治

有传言说,打开吹风机的热风,用较弱的风速吹鼻子,可以有效治疗鼻炎。

“这种方法可以缓解鼻炎引发的鼻塞症状,但说能赶走鼻炎却不靠谱。”11月4日,中国中医科学院主任医师樊新荣在接受科技日报记者采访时说,一般情况下,白天、劳动或运动以及温热环境下时鼻塞会减轻,而夜间、静坐或寒冷时鼻塞会加重。吹风机可以产生

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。

也有专家指出,鼻子有调节温度、湿度、自我清洁的功能。鼻腔需要湿润的环境,用吹风机对着鼻子吹会破坏鼻黏膜,还会减弱鼻腔清洁消毒功能,使得鼻腔更干燥、更难受。鼻腔有炎症,用此法很可能会加重病情。

## 大蒜捣碎塞鼻孔 不良刺激可能加重病情

网上流传的偏方中说,把大蒜捣碎,用纱布包好,挤出蒜汁,塞在鼻孔内可以治鼻炎。

“用这种方法治疗鼻炎也是不可取的。”樊新荣指出,大蒜含有大蒜素成分,有一定的杀菌消炎功效,另外大蒜的刺激性气味,可以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,反而可能导致鼻黏膜上其他疾病,长期使用还会加重病情。

樊新荣认为,过敏性鼻炎是一种常见病、多发病,

若不积极治疗,很容易发展为过敏性哮喘。治疗过敏性鼻炎最好的方法是避免接触过敏原,除此之外还可以用药物和免疫疗法。大蒜对身体主要起到了一个刺激作用,并不具备治疗过敏性鼻炎的条件。

从中医来讲,过敏性鼻炎主要是内因和外因相互作用的结果,一方面要提高抵抗力,另一方面要祛邪,两个共同作用才能治疗。药典里记载大蒜是辛温,它虽然可以祛邪,可以解毒,但是它补气的功能不够。因此,大蒜在中医原理上讲,治疗过敏性鼻炎也是有欠缺的。

## 牛奶炖香菇 只能提高免疫力预防感冒

坊间还流传着这样说法,把干香菇发开,切片,放入牛奶中隔水炖沸,吃几次鼻炎就可被治愈。

就这种说法,南京中医药大学第二临床医学院养

生康复教研室主任郭海英指出,香菇中含不饱和脂肪酸比较高,还含有大量的可转变为维生素D的麦角甾醇和菌甾醇,对于预防及治疗感冒有良好的效果,



图片来源于网络

但说它能治疗鼻炎就有些夸大其辞了。

对此,浙江省人民医院耳鼻喉科副主任医师苏立众也认为,虽然香菇是一种具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物,有提高机体免疫力的

作用,牛奶也属于高蛋白食物,但说牛奶炖香菇能够治疗鼻炎,好像不太靠谱。“个别人吃了可能凑巧有一点效果,但从医学上讲,并没有道理。香菇是发物,按民间说法更加不能吃,容易引起炎症。”苏立众说。

## 眼药膏涂鼻腔 用量不当可导致药物性鼻炎

网上还有方法称,将红霉素或四环素眼药膏,均匀涂抹在鼻腔内,每次以涂满鼻腔为准,一日两次,一般鼻炎3至5天即可痊愈。

“这种方法一定要谨慎使用。”樊新荣说,将少量红霉素眼药膏挤入鼻腔,可以除去鼻腔结痂,保持鼻腔湿润,能起到一定的消炎保湿作用,如果患者的鼻炎属细菌感染,用这种方法可能会缓解症状,但如果是上颌窦有脓,涂抹眼药膏不仅无法治疗鼻炎,反而

会加重鼻炎的发作。

对此,有专家提醒,红霉素或四环素眼药膏只能控制鼻黏膜的炎症,对过敏性鼻炎的治疗并无效果。而且,药膏涂到鼻腔内,如果通过口腔吸入消化系统,可能会对胃肠功能造成一定的损害。自行使用药物治疗还有可能因用量不当导致耐药性,甚至出现药物性鼻炎,即鼻腔用药不当导致的慢性鼻炎。因此,不建议患者自行尝试这一偏方。

## 相关链接

### 如何区分鼻炎和感冒

一到秋天,有些人特别容易“感冒”。喷嚏通常一打就是三四个,而且还会流清鼻涕、鼻子发痒,有的还会嗅觉减退。但是感冒药吃了一大堆,症状不但没转好,反而有严重趋势。这是为什么呢?因为他们得的可能不是感冒,而是过敏性鼻炎。那么如何来区分到底是感冒还是鼻炎呢?

#### 从症状出现时间区分

感冒一年四季都会发生,但春天和冬天更常见,常常是在人们受到病毒感染数天之后发作。过敏性鼻炎的好发季节是春天和秋天,往往是我们接触到了过敏原之后立即出现症状。如果鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞这些症状都是每年的相同时间发作,那更可能是过敏性鼻炎而不是感冒。

#### 从典型症状区分

感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等,严重的还会发烧、头痛、全身酸痛。过敏性鼻炎的典型症状是阵发性打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞,还可伴发眼痒等眼部过敏现象。

如果经常用手揉鼻子,这也可能是过敏性鼻炎的一个信号。虽然感冒之后也可能揉鼻子,但是受鼻炎影响的揉鼻子动作可能更频繁。

#### 从症状持续时间区分

感冒一般持续3到14天,它是一种自限性疾病,可自愈。过敏性鼻炎的症状可能在数分钟内消失也可能持续数周。如果过敏原没有及时清除或者没有治疗,那么时间可能会更长。

#### 从打喷嚏的程度区分

过敏性鼻炎患者,可能会连续性的打喷嚏,而感冒患者,则会偶尔打喷嚏。

如果发现连续打喷嚏的现象很严重,一定要第一时间远离过敏原。

扫一扫  
欢迎关注  
科技改变生活  
微信公众号



GREE 格力  
让世界爱上中国造

# 格力太阳式空调

首创三缸压缩机\*

室外即使零下35度 室内也能达到25度\*



格力专卖店导航二维码



格力商城二维码

\*发明专利号: ZL201410289272.8 发明专利号: ZL201310719504.4 发明专利号: ZL201410143626.8 发明专利号: ZL201410206841.8

\*注: 格力三缸双级变频压缩机于2016年9月24日被中国制冷学会鉴定为“国际首创”。

\*注: 经权威第三方机构检测,搭载了三缸双级变频压缩机的格力柜式空调在室外-35℃条件下,纯热泵制热室内也能达到25℃。

广告