



## 鼻腔健康的潜在风险与防护

◎ 栾黎

鼻部健康是人体健康的“晴雨表”，鼻腔作为呼吸系统的门户，是空气净化化的第一道防线，也是多种疾病发生的“源头”。然而，生活中许多与鼻子相关的、看似无关紧要的“小习惯”，例如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕、随意拔鼻毛等，都可能影响健康。专家从多个视角解读鼻腔健康的潜在风险与防护之道。

### 鼻子作用十分重要

鼻部虽小，却承载着呼吸、嗅觉、免疫等重要功能。一个成年人鼻腔里内衬的黏膜面积约有120平方厘米至150平方厘米。

健康的鼻腔是一个精密的“空气处理系统”。空气进入肺部前，通过鼻腔可以过滤掉约80%直径大于5微米的颗粒物。鼻子大致分为外鼻、鼻腔和鼻窦，其中，鼻腔结构最为复杂。鼻腔包括鼻甲、黏膜、上皮细胞等，它被鼻中隔分为左右两腔、前有鼻孔与外界相通，后连通于鼻咽部。鼻腔前下部较为阔大的部分是鼻前庭。鼻前庭主要位于鼻翼和鼻尖的内面，内面衬以皮肤，生有鼻毛，有过滤尘埃、净化吸入空气的作用。鼻毛是空气进入鼻腔的第一道防线，它像天然的过滤网，能阻挡空气中较大的颗粒物和粉尘。

鼻腔内布满了黏膜，能调节适当温、湿度，为下呼吸道创造理想的气体环境。黏膜产生的分泌物是“防疫盾”，里面含有溶菌酶、干扰素等免疫物质，能杀灭部分细菌和病毒。黏膜下的血管极其丰富，包括动脉、静脉、毛细血管等，交织成网，四通八达。其中，属于鼻腔结构的鼻甲黏膜就像加湿器，鼻甲黏膜内有丰富的血管网。

### 鼻腔异常易引发连锁反应

鼻腔健康状况与全身多系统密切相关。

鼻腔异常会引发全身健康连锁反应。作为呼吸系统的“守门人”，若鼻黏膜受损或功能下降，病菌更易长驱直入，增加呼吸道感染风险，

引发感冒、咽炎、支气管炎等疾病。此外，鼻腔与耳、咽喉相通，鼻部问题可能波及邻近器官，如引发中耳炎、咽喉炎等。

慢性鼻炎等因素会导致鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻窦炎、鼻息肉等其他鼻部疾病。这些鼻部疾病可能会引发鼻塞，而长期鼻塞不仅会导致睡眠呼吸障碍，影响血氧供应，增加高血压、心脏病等慢性病风险，还会影响面容。

一旦鼻塞严重，人们会被迫使用口呼吸。专家介绍，如果气流通过口腔且超过一定比例（一般为25%~30%）且长时间如此时，会引发大问题。

长期张嘴呼吸会导致人们的嘴唇肌肉力量不足、闭唇困难，即使去除了鼻部呼吸阻塞的病因，患者往往也会维持原有口呼吸习惯，难以自主改善。专家表示，许多人误以为张嘴呼吸仅是习惯问题，殊不知长此以往会导致“腺样体面容”，表现为下颌后缩、牙齿排列不齐、唇厚外翻等，甚至影响儿童颌面发育。此类患者常伴随咬合功能异常，需通过正畸或正颌手术矫正。

此外，鼻腔的各种病理状态还可能导致嗅觉失灵。成年人长期鼻塞可能与阿尔茨海默病风险上升相关——缺氧会加速脑细胞凋亡，导致记忆力减退。

### 日常需养成良好护鼻习惯

看似无伤大雅的小习惯，却有可能造成大危害。

有人喜欢挖鼻孔。但挖鼻孔不仅损伤鼻黏膜，还可能将致病菌带入鼻腔。用手指挖鼻孔的时候，会

把手指上的细菌送到鼻腔里，很容易引起鼻部感染。此外，若鼻部红肿长痘被挤压，感染可能会经面部静脉逆流至颅内，严重者甚至会引发海绵窦血栓性静脉炎。

临床数据显示，错误的擤鼻涕方式会导致鼻黏膜损伤。反复掏挖易造成鼻黏膜干燥、破损，增加过敏反应概率；用力同时捏住双侧鼻孔擤鼻易导致鼻孔局部肿胀、堵塞和疼痛；过度用力吸鼻子还可能引发鼻黏膜急性或慢性炎症，甚至导致鼻出血或感染。对此，钟诚表示，正确做法是单侧交替擤鼻涕，也就是按住一侧鼻孔，另一侧缓慢呼气排出分泌物，两侧交替进行，让鼻涕自然流出。要避免用力过猛，防止分泌物逆流至中耳或鼻窦引发感染。

许多鼻部疾病起初只是小问题，但若长期忽视则会逐渐加重。日常养成良好的护鼻习惯，比患病后再治疗更重要。长期揉搓鼻部可能导致鼻周皮肤敏感，诱发接触性皮炎；长时间佩戴口罩可能因空气流通不足导致鼻黏膜缺氧，出现干燥、刺痛等不适；频繁拔鼻毛会削弱鼻腔的过滤功能，增加呼吸道感染风险。

专家提醒，日常清洁鼻腔要避免用手挖，可用生理盐水喷雾或洗鼻器轻柔冲洗；干燥季节可涂抹少量凡士林或维生素E软膏于鼻前庭，防止鼻腔干裂。此外，还可以适量补充维生素A、C、E，促进鼻黏膜修复；坚持适度运动，包括慢跑、游泳等，改善鼻腔血液循环。

专家表示，鼻腔疾病早期症状隐匿，易被忽视。建议每年至少进行一次鼻腔内镜检查，尤其是有过敏史或家族遗传人群。

## 感冒与过敏性鼻炎应该如何区分

◎ 黄少霆

“医生，我这鼻塞、打喷嚏，到底是感冒还是鼻炎？”每年换季时节，医院里常能听到患者的困惑。约40%的过敏性鼻炎患者初期误把症状当作普通感冒，导致延误治疗甚至加重病情。

今天教你快速区分这两种疾病，并提供实用应对指南。

### 4个关键差异锁定真凶

感冒与过敏性鼻炎的典型症状虽高度相似，但解码四个关键差异即可锁定病因。

时间密码：普通感冒的鼻塞、流涕通常持续3~7天，随病毒清除逐渐消退；而过敏性鼻炎可能持续数周至数月，如长期接触过敏原，症状会反复发作。

特殊信号：感冒常伴随低烧、肌肉酸痛、咽痛等全身症状；过敏性鼻炎则更多出现眼睛、耳道、咽部发痒，清水样鼻涕不断的情况。一个简单分辨技巧：若喷嚏呈连续5~10个的爆发式，大概率是过敏反应。

诱因追踪：突然进入粉尘环境后立刻打喷嚏？晨起后症状剧烈？这些接触特定物质或时段性加重的规律，提示着过敏体质对尘螨、花粉等物质的敏感反应。

液体证据：感冒初期可能流清鼻涕，但2~3天后转为黄稠脓涕；过敏性鼻炎则从头到尾都是透明蛋清状分泌物，量大时甚至出现“鼻涕倒流”引发咽炎。

### 快速自测表计分规则

请回答以下问题，是（+2分），不确定（+1分），否（0分）。

症状持续超过10天仍未减轻？是否明显感觉眼睛/咽喉发痒？进入潮湿房间/花园后症状骤然加重？鼻涕始终清激如水且流量大？家庭成员有过敏性鼻炎或哮喘病史？

结果解析：0~3分，普通感冒可能性大；4~6分，混合型上呼吸道感染，建议就医；7~10分，过敏性鼻炎风险高，建议做过敏原检测。

### 有这些症状尽快就诊

单侧鼻腔流出恶臭脓涕，这时需要警惕真细菌性鼻窦炎。药物治疗2周仍持续鼻塞，提示可能存在鼻息肉。出现喘鸣音或夜间呼吸困难，提示有进展为哮喘的可能。

### 长期防御指南

关注花粉浓度预报。对于花粉过敏者来说，应关注当地花粉浓度预报，高峰期关闭车窗，回家后立即淋浴。

定期清洁床品。对于尘螨过敏人群，建议每周用大于55℃热水清洗床品，冷冻毛绒玩具24小时除螨。

预防交叉感染。过敏性鼻炎患者免疫力下降期间，补充维生素D3（每日800IU）可降低合并感冒风险。通过科学辨别和精准干预，90%以上的鼻部症状都能有效控制。

记住：正确诊断比盲目用药更重要。当自我调理效果不佳时，及时到耳鼻咽喉科进行鼻内镜和过敏原检测，才能从根本上解决问题。

## 细胞培养鱼可降低海鲜过敏原含量

◎ 张佳欣

一项关于细胞培养鱼的研究有望让全球3%至5%患有严重食物过敏的人群重新享受海鲜美味。新加坡詹姆斯库克大学联合新加坡科研机构宣布，他们研发的细胞培养日本鳗鱼过敏原含量降低至传统鱼类的十分之一。相关论文发表于最新一期《过敏与临床免疫学杂志》。

该研究始于十年前针对鱼类过敏儿童的临床追踪。与常规养殖的鳗鱼相比，不同品种的细胞培育鳗鱼中，世界卫生组织与国际免疫学会联盟公认的12种鱼类过敏原的总相对含量降低至十分之一，其中主要的鱼类过敏原——小清蛋白的含量则减少到千分之一。

基于细胞的鱼类培养技术可生产出更安全、过敏风险大大降低的海鲜产品。目前，团队正与非营利组织“美好食品研究所”和一家新加坡公司合作开展这一项目，首批产品很可能是培养鱼和海鲜饺子。这些产品应该具有与普通海鲜相同的味道和欧米伽-3脂肪酸含量。