

患者自我管理指导问与答

问题1：日常生活中如何预防慢性鼻炎发作？

答：慢性鼻炎的预防主要包括以下几点：

- (1) 避免过敏原：明确过敏原后，尽量避免接触，如花粉季节减少户外活动，保持室内清洁以减少尘螨。
- (2) 保持室内空气清新：使用空气净化器，减少室内污染。
- (3) 增强体质：保持规律的运动，增强免疫力。
- (4) 定期清洁鼻腔：使用生理盐水冲洗鼻腔。

问题2：使用鼻喷药需要注意什么？

答：使用鼻喷药时要注意：

- (1) 喷雾器喷头应朝向鼻腔外侧（即外眦方向）。右手持药喷左侧鼻腔，左手持药喷右侧鼻腔，避免喷药时对着中线，导致鼻中隔损伤。
- (2) 喷完后尽量使鼻孔朝天，用鼻尽力往里吸，这样可使药液向后较均匀地分布在鼻腔黏膜，充分地发挥药物治疗作用。
- (3) 鼻用糖皮质激素喷鼻时需注意不同制剂在儿童患者可使用的年龄范围。

问题3：鼻腔冲洗的具体方法是什么？

答：鼻腔冲洗是一种简单有效的鼻腔护理方法，具体步骤如下：

(1) 准备工具和溶液：使用专门的鼻腔冲洗器和冲洗液。冲洗液可选择生理盐水、高渗盐水或中成药等。

(2) 填充冲洗器：将冲洗液倒入鼻腔冲洗器中，确保溶液温度适中，接近体温为宜。

(3) 正确的冲洗姿势：站立位，头部稍向前倾，避免溶液流入咽部引起呛咳。

(4) 开始冲洗：将冲洗器的喷头轻轻插入一侧鼻孔，不要深入鼻腔，然后缓慢挤压冲洗器，使溶液流入鼻腔，从另一侧鼻孔或口腔流出。

(6) 清洗另一侧：一侧冲洗完毕后，换另一侧进行冲洗。

(7) 注意事项：冲洗时压力不宜过大，以免引起耳部不适或损伤鼻腔黏膜。冲洗后，轻轻擤出鼻腔内的水分，但不要用力过猛。