

# 感冒后头疼,可能是鼻子引起的

本报记者 麦博 通讯员 胡颖仪 孙冰倩

每年4月的第二个星期六是“全国爱鼻日”——全国性的鼻科疾病宣传日。2025年全国爱鼻日定于4月12日,是第23个“全国爱鼻日”。今年活动主题为“关爱鼻腔健康,畅享清新呼吸”,旨在提升公众对鼻部健康的关注,普及鼻腔疾病防治知识,倡导科学护鼻理念。广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师艾毛毛指出,很多头痛是鼻子引起的,要小心这个头痛的“隐形元凶”——鼻源性头痛。

## 由鼻子引起的头痛应该看耳鼻喉科

年仅27岁的曾先生从十年前一场普通感冒后开始经常头疼,时常感觉右侧前额部疼痛并伴有右鼻塞。直至2024年感觉症状加重无法忍受入院治疗。做遍各种检查后,医生发现竟然是慢性鼻窦炎。在进行鼻窦手术后,曾先生头痛完全消失,鼻部症状也得到缓解。艾毛毛强调,很多人头痛第一时间可能去神经科就诊,实际上也有很多头痛是鼻子引起的,应该看耳鼻喉科。

引起鼻源性头痛的疾病有很多。艾毛毛介绍,如鼻中

隔偏曲、鼻窦炎(急、慢、气压创伤性)、鼻腔/鼻窦肿瘤、鼻炎(急、慢过敏性)、鼻腔/鼻窦肿瘤、鼻源性颅内并发症。

这类疾病有四大特征。第一,伴有鼻部症状;第二,时间特异性,晨起或下午加重;第三,部位特异性,多位于前额、眼眶周围或面颊;第四,体位关联,弯腰、低头时疼痛加剧,休息、滴药后头痛可减轻或缓解。她说,鼻源性头痛是因鼻腔或鼻窦病变引起,占慢性头痛的10%~15%,切不可掉以轻心!

## 如何确定鼻源性头痛?

人们常见的头痛包括:紧张性头痛、偏头痛、丛集性头痛、窦性头痛。艾毛毛说,紧张性头痛像戴紧箍咒,额两侧有压迫感,常见于上班族和学生;偏头痛是头一侧跳痛,怕光怕声,恶心,常见于年轻人,特别是女性;丛集性头痛是眼睛周围剧痛,流泪鼻塞,常见于男性,常在夜间发作;而窦性头痛则主要是额窦、筛窦、鼻旁窦等炎症引起的头痛,这些窦分布在头面部,容易引起炎症,而炎症的时候可以引发头

痛,包括了鼻子引起的头痛。

那么,该如何判断是不是鼻子问题引发的头痛呢?艾毛毛介绍说,先自查鼻部症状,是否伴随鼻塞、流脓涕、嗅觉变化等问题。接着留心发作时间及部位,是否有时间规律(晨轻暮重等)和明确的部位(如眶周、面颊、前额等)。最后,判断头痛是否有体位关系,如在弯腰低头等特定动作时是否加剧,在休息、滴药后是否减轻。如果以上条件都符合,那很可能就是鼻子问

题引发的头痛了,应及早到医院就医,接受专业治疗。

“来到医院后,医生会对你进行医学检查,如通过鼻内镜检查鼻腔脓涕、息肉等异常,鼻窦CT扫描显示炎症在鼻窦中的位置,确定病灶,方便医生对症下药。”艾毛毛表示,鼻源性头痛主要还是采用药物治疗。如果用药12周无效,则会采取手术治疗,进行鼻窦开放术,清除感染灶,恢复鼻腔通气功能。

## 洗鼻好,但不能频繁洗

提及日常预防和护鼻方法,艾毛毛说道,第一,用盐水洗鼻,清除过敏原保持鼻腔清洁,温和不刺激。第二,避免用力擤鼻、挖鼻,减少黏膜损伤风险,保持鼻腔健康。第三,定期运动,保持均衡饮食,提高抵抗力,预防感冒引发鼻窦炎。第四,养成良好生活习惯,避免烟酒刺激,保持室内湿度。

那么,人们在家该如何洗鼻呢?护士夏紫薇一边演示一边介绍说,先准备好洗鼻用品,一般用0.9%的生理盐水洗鼻,身体要前倾在水池旁边,然后把洗鼻器的橄榄头从一侧鼻腔放进去,轻轻挤压洗鼻器的罐子,让水流从一侧鼻腔流到另外一侧鼻腔流出,也可能从嘴巴里流出。冲

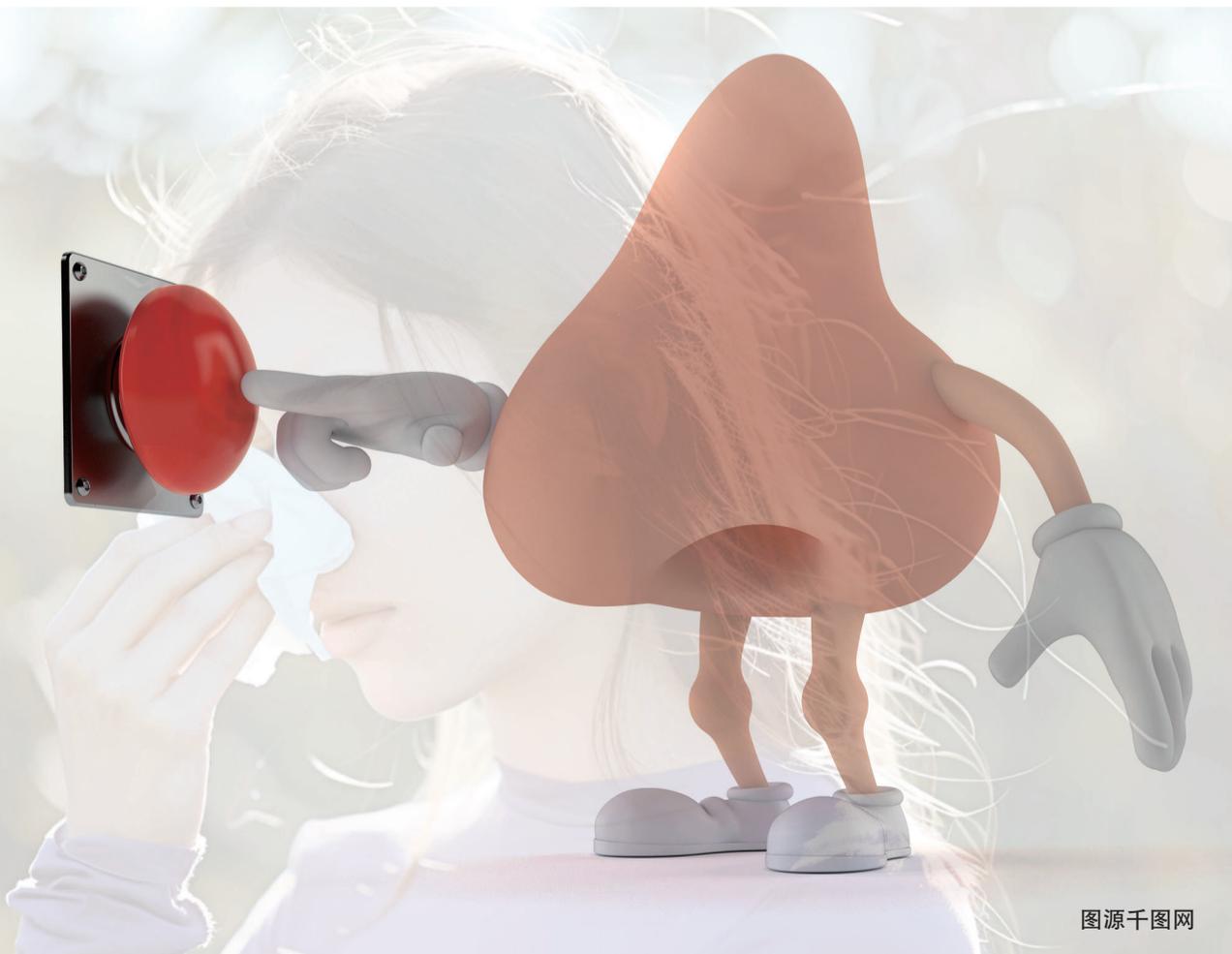
洗时,可轻轻擤一下鼻涕。冲完以后,也可以再洗,把鼻涕跟着水流擤出来,最后用纸巾擦干净。另外,冲洗的过程中要看一下冲洗液的颜色。如果出现鼻腔出血、眩晕、耳闷、耳痛、呛咳等现象,就暂停冲洗。

广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师曹磊告诉记者,洗鼻很简单,在家里也可以操作,是一个很重要的辅助治疗手段。特别对于患有妊娠期鼻炎的孕妇,盐水洗鼻可能是唯一的选择。但不能有事没事都洗一洗,正常人在正常环境下是不需要洗鼻的,因为鼻腔有自清洁功能,就算是感冒几天也没有必要专门去买一套洗鼻壶来洗。

“如果我们长期在一个粉尘很大、污染严重的地方,就可以每天用盐水来辅助清洁一下。对于各种各样的鼻炎患者来说,绝大多数情况下,洗鼻都是一个重要的辅助治疗方式。”曹磊介绍,洗鼻有三点注意事项,第一要用盐水洗鼻,盐水浓度为0.9%~3%,绝大多数情况用0.9%浓度的生理盐水。第二是温度,天热时用冷水洗涤没问题,但如果在天气冷的时候,用冷水洗鼻对鼻腔的刺激可以瞬间引起一个剧烈头痛。所以一般推荐用温开水兑合适的盐进去洗涤,温度大概是36℃至38℃。第三是次数,一天洗1至2次就可以了,不能太多。

公益宣传

关爱鼻腔健康  
畅享清新呼吸



图源千图网