

# 关于鼻腔冲洗 您了解多少

春季是过敏性鼻炎的高发期，而清洗鼻腔可减少鼻腔内过敏物质。不仅如此，鼻腔冲洗也是治疗鼻部疾病的方法之一。潍坊市高新康复医院五官科主任栾静静表示，鼻腔冲洗是指通过一定压力的水流将鼻腔分泌物清洗出来的一种方法，操作简单，具有良好的安全性和耐受性。那么，鼻腔冲洗适应症有哪些？冲洗液如何选择？一起了解一下。

□本报记者 王路欣

## 鼻腔冲洗的适应症有哪些

鼻腔冲洗是一种方便、有效的物理治疗方式，通过物理清除、改善黏液纤毛清除功能和抗病毒作用，有助于减轻临床症状。鼻腔冲洗适用于过敏性鼻炎、鼻窦炎以及鼻内镜手术后的护理、鼻咽癌放疗后的护理等临床症状的患儿。

对于过敏性鼻炎的患儿，鼻腔冲洗可以减少吸入性变应原的鼻腔暴露，从而减轻黏膜水肿及减少激素的使用。

对于鼻窦炎患儿，鼻腔冲洗可以冲洗出鼻腔的脓性分泌物，促进鼻黏膜损伤的修复和功能恢复及改善症状。

鼻内镜手术后，如何促进术腔黏膜早日恢复，防止术腔粘连和窦口封闭是临床亟待解决的问题，鼻腔冲洗是减轻上述术后并发症的一个重要措施。鼻腔冲洗可以加速鼻腔纤毛清除率，清除干痂及分泌物，促进术腔上皮化，减少黏膜息肉肉芽变。

鼻咽癌是常见的头颈部恶性肿瘤，放疗是鼻咽癌的主要治疗方式。然而，放疗过程中患者鼻腔黏膜容易受损，鼻腔冲洗是一种有效的护理干预措施，可以帮助患者缓解症状、预防并发症。

## 如何进行鼻腔冲洗

鼻腔冲洗液多选用等渗生理盐水(0.9%)、高渗盐水(2%至3%)，具体情况遵医嘱。鼻腔冲洗液的温度应与体温接近，也可根据个人耐受性及季节的变换调节，以35℃-37℃为宜。温度过高会引起血管扩张，增加出血机率，温度过低易引起头痛头晕等不适症状。

鼻腔冲洗的正确姿势对于确保清洗效果和舒适度至关重要。比较常用的姿势为：患儿保持坐位或立位，上身前倾，将鼻腔冲洗器橄榄头塞入到鼻孔中，并将其稍微偏向外方。让患儿自然张口，使冲洗液经口或另一侧鼻腔流出，勿做吞咽动作。可以先冲洗鼻腔堵塞较重一侧，再冲洗对侧，否则冲洗盐水或因堵塞较重一侧鼻腔受阻而灌入咽鼓管，引起中耳炎。

需要注意，冲洗时最好将橄榄头置入鼻腔偏向外侧30度到40度，既能彻底有效地冲洗出鼻道的分泌物，又避免了损伤鼻中隔黏膜。此外，冲洗动作宜轻柔，以防加剧儿童鼻部不适。

冲洗完毕后，冲洗器应清洗干净，晾干备用。冲洗后可轻轻擤鼻，勿用力以免鼻腔出血。遵医嘱使用鼻喷剂，左手喷右鼻孔，右手喷左鼻孔，避免直接向鼻中隔。

太过频繁使用生理盐水洗鼻会对孩子有害，因为人体的鼻腔是有自洁功能的，在一般正常情况下是不需要借助外力和别的方法来帮助清洁鼻腔的，一般建议每日早、晚两次冲洗，可以根据鼻腔分泌物的情况、临床症状的严重程度和患儿对鼻腔冲洗的耐受情况而适度调整。晚间的鼻腔冲洗时间可定在睡前，能促进口腔、鼻咽等部位的血液循环，减少分泌物的渗出，增加了缺氧细胞氧含量，容易入睡。



## 爱护小耳朵 养成这些好习惯

□本报记者 王路欣

今年的3月3日是第二十六个全国爱耳日，主题是“健康聆听 无碍沟通”。儿童期是听觉发育的关键时期，培养良好的用耳习惯能够有效保护听力。记者联系到潍坊市妇幼保健院耳鼻喉科医师游玮，聊聊如何科学爱护“小耳朵”。

游玮表示，科学爱护耳朵，首先避免暴力掏耳。有些家长经常给孩子掏耳，甚至使用棉签、发夹等硬物，而掏耳不慎不但会导致耳垢被挤压进耳道深处，还会增加耳部感染的风险，甚至造成耳道损伤。实际上，耳垢(耵聍)是外耳道的分泌物，非但不脏，反而有一定的用处，如可抑制细菌、真菌生长，防止水进入耳道深处等。而且，外耳道有“自清洁”功能。人在咀嚼食物、说话、咳嗽或打哈欠时，通过颞颌关节运动也能顺势把耳垢排出来。所以，如果耳朵没有不适症状，不需要特意去掏。如果发现孩子的耳屎过多，已经影响到正常生活，可以在医生帮助下取出。

其次，要远离噪声。高分贝噪音是导致听力损失的主要原因之一，长时间暴露在85分贝以上的环境中，会损伤内耳的毛细胞，而这些细胞一旦受损，就无

法再生。应尽量避免让孩子在嘈杂的环境中长时间停留，在嘈杂环境中可佩戴专业防噪耳罩。教育孩子远离噪音源，避免长时间使用音量过大的电子设备。使用耳机时遵循“60-60原则”，音量不超过设备最大音量的60%，单次使用不超过60分钟。

此外，还要保持外耳道干燥，避免进水。特别是孩子洗澡或游泳时，应避免耳道进水，若出现中耳炎、鼓膜穿孔时，应积极就医治疗。再就是当孩子感冒、流鼻涕时，要及时清理鼻腔分泌物。擤鼻涕时不要太用力，因为用力擤鼻涕可能会使病菌通过咽鼓管进入中耳，引发中耳炎。

游玮提醒，有聋哑病史的夫妇应主动进行婚检和耳聋遗传咨询；建议每年带孩子进行一次听力评估，尤其是长期暴露于噪音环境或有家族听力障碍史的人群。如果出现耳鸣、耳闷、听力下降等症状，要及时就医，早期发现听力下降可通过助听器或人工耳蜗干预；谨慎使用药物，有些药物会对耳内听神经造成不可逆影响。避免滥用抗生素滴耳液，需在医生指导下使用抗真菌或抗炎药物，以防耐药性或继发感染。



妇幼知识 一点通

## 解锁儿童心理成长的密码

《哪吒2》影片中哪吒的成长故事不仅赚足了观众的眼泪，更折射出无数孩子在现实中的心理困境——被误解的孤独、渴望认可的挣扎、与父母的代际冲突……每一个“问题孩子”背后，都藏着一颗未被读懂的心。对此，潍坊市精神卫生中心儿少心理行为科主治医师靳庆敏以《哪吒2》为镜，解读儿童心理成长的五大密码，为家长送上实用的“心灵药方”。

□本报记者 王路欣

### 打破“魔丸”的标签

哪吒一出生就被贴上“魔丸”标签，正如现实中许多孩子因成绩、外貌或性格被定义为“差生”“调皮鬼”等。30%的儿童因外界评价陷入自我怀疑，甚至产生自卑或攻击行为。李靖夫妇那句“你是我的儿子，无关他人评价”，正是埃里克森“自我同一性”理论的最佳实践。实际上，父母的无条件接纳，是孩子建立自信的基石。

### 读懂孩子“求关注”的呐喊

哪吒砸庙、闯祸看似叛逆，实则是渴望被看见的呼救。青春期叛逆是自我意识觉醒的标志，但超40%的家长因错误应对激化矛盾。当孩子顶嘴时，尝试说“我感受到你很有生气，能和我说说原因吗？”而非“你怎么这么不听话！”家长应给予孩子“有限自由”：设定清晰边界(如作息时间)，但允许孩子在规则内自主选择(如兴趣班)。

### 从“物理陪伴”到“情感共振”

哪吒父母忙于降妖除魔，却忽视了他的孤独。现实中，70%的中小学生对“父母在旁却无话可说”，亲子关系沦为“最熟悉的陌生人”。建议每天给孩子设定15分钟的专属时光，像殷夫人陪哪吒踢毽子一样，放下手机，专注陪孩子，倾听他们分享的趣事或烦恼。

### 重视同伴的力量

敖丙与哪吒的友谊证明：同伴关系是孩子社会化的重要推手。研究显示，拥有稳定友谊的青少年抑郁风险降低60%。对此，家长应该如何助力？

靳庆敏建议父母多给孩子创造一些社交机会，比如组织家庭联谊、支持孩子参加各类社团活动等，帮助其建立“敖丙式”的支持网络。

### 别让“天劫”压垮童心

哪吒通过踢毽子释放愤怒，而现实中70%的孩子因学业压力出现失眠、厌学。当孩子说“我好累”，家长的第一反应决定他们的心理韧性。建议让孩子每天有30分钟的户外活动，刺激多巴胺分泌，缓解焦虑情绪。或者设置一个安全空间(如帐篷、沙发角)，允许孩子用画画、写日记等方式宣泄自己的情绪。

家长的理解和陪伴，是孩子逆天改命的“灵珠”，哪吒的故事告诉所有家长：没有天生的“问题儿童”，只有未被满足的心理需求。作为家长，我们或许无法替孩子抵挡所有“天雷”，但可以通过学习与成长，成为他们最坚实的“混天绫”。