

鼻息肉的护理方式有哪些

李泞君

雅安市人民医院 四川雅安 625000

【中图分类号】R473.76

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-097-01

人吃五谷杂粮，避免不了就会生病。而在我们的生活中，很多的不好的习惯也是会造成疾病的出现的。比如说抠鼻子的这个习惯，就会出现鼻息肉这种疾病。在医院的耳鼻喉科经常可以看到的就是鼻息肉，一般治疗鼻息肉的方法就是通过手术治疗。鼻息肉是很常见的疾病，但它复发的概率也是非常的高的。

一、鼻息肉的危害

(1) 可能会引起高血压，和睡觉的时候呼吸困难一样，如果说鼻息肉长期的鼻塞是非常容易引起高血压的出现的，所以是有必要引起注意的。可能也会使鼻窦的分泌物不能流畅通顺，那么久可能会加重人的鼻窦炎。(2) 会让人的呼吸不通顺的，会让病人的体内血液的含氧量降低，而长时间的缺氧的环境会很容易的导致组织的功能和器官的代谢受到很大的影响，病人的抵抗能力会降低，所以就会很容易的生病。(3) 会影响到病人的生活质量，鼻息肉会让人的鼻子堵塞，很容易会有呼吸不顺的现象出现，同时还会有头疼、记忆力下降、没有办法集中注意力或者是精神不振的现象。还会让人在睡觉的时候有打呼噜。很容易导致心血管疾病的出现。(4) 鼻息肉的严重程度也还会导致鼻窦炎、咽喉炎等等的并发症出现。鼻息肉慢慢会造成病人的鼻腔堵塞，让病人通气不顺畅。会让病人出现胸闷、头疼或精神不振的现象，在一定的程度上还会影响病人的鼻腔的功能，让病人的嗅觉出现问题，比如说嗅觉减退什么的。(5) 会让大脑因为缺少氧气然后导致极易下降，因为鼻息肉是在鼻腔进入大脑的下面，如果说长时间的缺氧的话，就很有可能就会让老年人有老年痴呆症。

二、鼻息肉的护理

(1) 病人在手术做完以后，休息、睡眠时候的姿势都对恢复有很重要的作用，比如说半躺着的姿势是可以很有效的减少病人的头部出血或者是充血，并且也可以使分泌的物体吐出来。如果说病人有感觉到头晕或者是虚脱，那么就应该改变成仰卧躺的姿势。全麻的人一般可以采用平躺仰卧的姿势，可以保持呼吸道的通畅。在手术以后要补充一些有营养的食物，但一定要是流动的食物或者是半流动的食物，在手术三天以后，再吃别的食物，吃正常的食物。如果说两侧的鼻腔有堵塞的话，那么就需要通过嘴来呼吸。为了防止嘴唇干燥，是可以在嘴唇上涂石蜡油，或者是可以用湿纱布盖在嘴唇上。要让病人尽可能的多喝水，并且还要注意口腔的卫生，每天要三次的用多贝尔液漱口。(2) 心理的护理，在进行手术以后，人的鼻腔就会有少量的出血，病人在一般的情况下都是很紧张的，医生应该告诉他们这其实是一种正常现象，是不用担心的。在手术以后的三天以及在抽纱条的时候会出现疼痛的感觉。这是要告诉病人的，使他们能够在心理上提前做好准备，如果说有必要的话，是可以使用止痛药的。在手术以后，要采用抗生素，在一定的程度上防止刀口的感染，要减少刀

口的出血。在拔出鼻纱布条之前，应该用无菌的石蜡油滴在鼻里，把纱布打湿之后更方便之后抽出来。把纱布抽出来以后，应该用百分之一的氯麻溶液或者是复方薄荷油交替的一天三次滴在鼻子里面。(3) 按照医生的嘱咐吃药，不能够用自己的想法，想怎么吃就怎么吃，不能够自己乱吃药。而且还要观察自己的鼻腔里面的分泌物有没有血丝以及嘴里的分泌物的颜色等等，如果说有什么不一样的，是要及时的去告诉医生，及时的去处理。(4) 不要用力的咳嗽，病人在手术以后，要轻轻的将嘴里的分泌物吐出来，不能咽下去，也不能用力的咳嗽，不然会感觉到胃里不舒服，然后可能会有恶心或者是想吐的现象出现。病人还要把自己复查的时间记清楚，不能感觉自己好了，就不需要检查了，一般来说，在手术以后的复查也是很重要的。(5) 病人在手术以后，要多吃一些蛋白质比较高、维生素比较高的流动的食物或者是半流动的食物。这些可以增加病人自己的身体素质以及抵抗力，防止不必要的感染。不能吃一些太热、或者是太硬的食物，防止粘膜被损伤，然后引起出血的现象。病人要避免吃一些比较寒性的水果，比如说西瓜、椰子、白萝卜、冰激凌或者是冰的饮料、啤酒等等的食物。还不能吃人工加工过的食物，比如说巧克力、鱼干等等的食物。应该多吃一些新鲜的食物或者是蛋白质比较高的食物，比如说鱼、蛋、大豆、牛乳等等的食物。

三、对于鼻息肉的预防

(1) 对于自身的预防，要加强自己的体质和抵抗力，在平常的时候可以做一些锻炼、比如说去跑步、打羽毛球等等的运动。可以去做一些自己比较擅长的运动，更好的增加自己的抵抗力。(2) 在平常的时候，如果感冒了的话，一定是要及时的去治疗的，在医生的建议或者是指导下吃药。很多的鼻息肉的病人都是因为感冒的不断加重，然后慢慢的形成的。如果说是发现自己鼻子哪里不舒服了，或者是鼻子的地方的疾病的话，一定是要去医院的专门的科室进行治疗的，尽可能的去专业的医院比如说什么耳鼻喉医院；一定是要及时的检查，尽早的发现，尽早的治疗。(3) 在外面吃饭的时候，一定是要控制住自己，不能吃很多放辣椒的食物，或者说是很刺激的食物，比如说尖椒炸鸡等等的食物。尽量少的去人多的地方，或者是没有很干净的路边摊或者是人太多的不是非常正规的海水浴场等。(4) 如果有抠鼻子的习惯的话，那么就要戒掉这个不好的习惯，如果说鼻子塞的难受的话，是不能够很大力的去擤鼻涕，因为很可能就会导致鼻窦炎或者是中耳炎等等的炎症。

鼻息肉主要是因为鼻子内部的粘膜长期的处于水肿的状态造成的，一般来说，对于这种疾病，主要的治疗方法就是进行手术治疗，但是很多的病人，因为害怕手术，都不去治疗，然后使病情慢慢的延误。这个想法是不对的。面对这种情况，一定是要积极的进行治疗的。