

为什么感冒时鼻涕特别多

文 / 北京市第六医院 马海娟

前段时间,有个深受感冒折磨的小伙伴在朋友圈发问:“为什么感冒时鼻涕特别多,但平时感觉不出来?”我觉得这个问题蛮值得说道说道的,于是便有了这样一篇文章。那么,到底是什么原因呢?让我们先从感冒谈起。

一、什么是感冒

首先,此处的感冒特指普通感冒(不是流行性感冒),其在医学上属于上呼吸道感染的一个类型,是最常见的急性呼吸道感染性疾病。

感冒的发病部位在鼻腔至喉部之间。普通感冒早期的表现为上呼吸道卡他(catarrh)症状:主要是鼻咽部黏膜炎症症状,如打喷嚏、鼻塞、流鼻涕,可伴有咳嗽、咽痛、头痛、呼吸不畅、味觉迟钝等;检查可以看到鼻腔黏膜充血、水肿、有分泌物,咽部轻度充血。该病一般不引起发热,即便发热大多也不会超过39℃;呈自限性,通常持续5~7天。需要注意的是,感冒中后期往往会波及邻近组织或向咽喉部、

气管、支气管及肺部蔓延,引起中耳炎、鼻窦炎、扁桃体咽炎、气管炎等,严重的可致哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。

二、为何感冒时鼻涕特别多

据统计,50%的感冒是由鼻病毒引起的,其次是副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等。而感冒的症状也以流鼻涕最明显,有些患者在感冒初期会流大量的清水样鼻涕,因为此时黏膜内的病毒载量最高——鼻腔黏膜及淋巴是阻挡病毒侵袭的第一道屏障,当病毒在鼻腔黏膜中大量繁殖时,鼻腔黏膜内淋巴细胞的免疫屏障还正在建立,无法即刻发挥作用。

不断繁殖的病毒会引起鼻腔黏膜细胞的炎症反应,同时释放大量的炎症介质,如激肽、白三烯、白介素-1等,使鼻腔黏膜的血管通透性增加、鼻腔腺体的分泌增加,从而导致感冒时鼻腔流出大量清水样鼻涕。

那么,为什么平时感觉不出来鼻

涕呢?简单来说,平时身体条件好,正气充盈,有足够的免疫力抵御外界病毒,正所谓“邪不胜正”,病毒没有机会启动后面的一系列反应。

三、如何认识感冒时大量流鼻涕

简单说了感冒时大量流鼻涕的原因,那我们来谈谈应该如何认识这种现象。

首先需要强调:流鼻涕虽然让人非常不适,但也不是什么绝对的坏事。一方面,流鼻涕是感冒的症状之一,说明机体的免疫系统正在抵御病毒入侵;另一方面,鼻涕流出来的同时还会携带大量的病毒排出,从而减少鼻腔黏膜中病毒的载量,降低病毒顺着呼吸道向下蔓延而引起更严重的感冒症状及并发症的风险。

综上,流鼻涕对已经感冒的人来说并不全是坏事,反而有利于患者更快康复,并避免更严重的感冒症状及并发症,所以大家不用过度担心。



四、如何正确地擤鼻涕

尽管流鼻涕不是绝对的坏事，但是也不可能听之任之，当鼻涕流得又多又频繁时，也难免让人烦躁。此时，很多人想要先解决燃“鼻”之急，因而随意擤鼻涕；但是，擤鼻涕需要讲究正确的方法，同时也要注意擤鼻涕的次数和力度。这里，就为大家介绍一下擤鼻涕的方法：

(1) 先擤好单侧：擤鼻涕时两侧鼻孔分开擤，如果同时擤两侧的鼻涕，容易增加鼻腔的气压，使咽鼓管（鼻咽部和中耳腔的连接通道）开口打开，病毒会进入中耳引起分泌性中耳炎，导致听力下降。所以，擤鼻涕一定要两个鼻孔交替进行，切记不可以同时进行。

(2) 拿捏好姿势：采用上身向前倾的姿势擤鼻涕。上颌窦（上颌骨体内的锥形空腔）的开口位置较高，正常擤鼻涕时不容易把内部的分泌物带出，积存可能引起鼻窦炎；因此，擤鼻涕时应采用身体略向前倾的姿势，这样容易将上颌窦内积存的分泌物排出体外。

(3) 把握好力度：擤鼻涕时用力要适中，动作要轻柔，不要采取躺卧的姿势，杜绝暴力地擤鼻涕。

(4) 保持好卫生：擤完鼻涕之后，可以捧一点清水轻轻地吸入鼻腔，然后喷出，反复清洗几次，这样既可以减少鼻腔内病毒的载量，也可以减少病毒顺着呼吸道向下蔓延的数量，还可以减轻感冒的症状；另外，一定要谨记尽快充分洗

手，避免手部沾染上鼻涕中的细菌或病毒，从而引发其他的炎症感染或传染给他人。

五、如何干预流鼻涕

掌握了正确擤鼻涕方法，不代表鼻涕能及时止住。想必大家都感同身受，不停地流鼻涕，让人寝食难安，痛苦不堪，正所谓鼻涕不停，烦恼不止。目前尚无专门的特效药物治疗感冒，此时使用抗菌药物治疗更是无济于事，所以还需警惕不要滥用。那么，我们应该如何干预流鼻涕呢？

在此建议：感冒初期，把握两点，劳逸结合，适当用药。第一，感冒初期流鼻涕，从中医角度来讲，是外感风寒所致，《黄帝内经·素问·风论》中说“风者，百病之长也”，因此建议感冒初期注意休息，让身体处于安静放松状态，同时适当补充水分以利于将病毒排出体外，保持起居环境空气流通，避免继发细菌感染，症状轻微者，保持好心态，等待康复；若症状发生变化，甚至严重者应及时就医。第二，适当地使用药物治疗，如口服缓解感冒症状的复方制剂或中药制剂、外用鼻腔减充血剂等，可以让自己更舒适，甚至起到“药”半功倍的效果。

中医讲“邪之所凑，其气必虚”，也就是说，邪气之所以能够侵袭人体，必定是由于正气虚弱，然后邪气才可能乘虚而入，从而引起感冒流鼻涕；反之，若人体正气充足，就能够抵御外界病毒的侵袭，保持身体健康，不容易感冒，也不会出现流鼻涕的症状。 