

冬季呼吸道疾病高发，鼻塞症状更是常见。很多人被反复鼻塞困扰、乱服感冒药，症状不见好反而延误了鼻窦炎的治疗。鼻窦炎不及时治疗，可能发展为慢性鼻窦炎、中耳炎，甚至引发颅内感染，但早识别、早干预，通过规范治疗和居家护理，绝大多数能痊愈。感冒引起的鼻塞和鼻窦炎如何区分？北京大学人民医院耳鼻喉头颈外科主任医师王旻提醒：这两种病症状很像，但病理和治疗方案完全不同，5分钟教你精准识别。

冬季更易引发鼻窦炎，鼻塞超七天需警惕

冬季气温低、空气干，鼻腔黏膜抵抗力下降，病毒容易入侵引发感冒。加之感冒后鼻腔黏膜充血水肿，堵塞鼻窦和鼻腔的通道，鼻窦里的分泌物排不出去，细菌滋生就会发炎。此外，冬季雾霾、粉尘多，持续刺激鼻腔和鼻窦黏膜，加重炎症，形成“越堵越感染”的循环。因此，冬季一场感冒很容易引发鼻窦炎，尤其老人、儿童、过敏性鼻炎患者，感冒后转鼻窦炎的概率更高，要格外留意症状变化。

不仅如此，潮湿天气里，即使没感冒，也可能因为鼻腔黏膜潮湿、细菌滋生引发鼻窦炎。其症状以持续鼻塞、脓涕为主，嗅觉下降、口臭明显，阴天加重、晴天略缓解。

普通感冒和鼻窦炎的核心区别在“病变

鼻窦炎有三个“典型信号”

两者都有鼻塞、流涕，但侧重点完全不同：感冒偏“全身不适+清涕”，鼻窦炎偏“局部难受+脓涕”。

鼻窦炎有以下3个“典型信号”：

1.黄绿色脓涕+难擤。脓涕是鼻窦炎的“核心标志”，这是细菌感染后鼻窦黏膜的炎症渗出物，是细菌刺激黏膜产生大量中性粒细胞，与分泌物混合后形成的脓涕，普通感冒很少出现。擤鼻涕要费很大劲，擤完马上又有，甚至带血丝，这都是鼻窦炎的典型表现，说明鼻窦内的炎症比较严重。

2.有规律的“定位性头痛”。鼻窦炎的头痛有明显的“位置规律”，这和鼻窦的解

“用药+护理”，效果已帮你确认

生理盐水冲洗 感冒时冲洗后鼻塞快速缓解，效果能持续；而鼻窦炎只能暂时缓解，很快又会堵，还解决不了头痛、脓涕。

短期减充血剂 如盐酸羟甲唑啉喷雾剂，如是感冒，使用后鼻塞迅速缓解，效果持续4小时至6小时；而鼻窦炎的缓解效果较差，不仅很快复发，甚至可能加重头痛。但减充血剂连续使用不能超7天，否则可能导致药物性鼻炎。

鼻用激素 如糠酸莫米松鼻喷雾剂，其对感冒后鼻塞的作用有限，只能轻微缓解炎症；对于鼻窦炎引起的鼻塞、脓涕、头痛缓解明显，配合生理盐水冲洗效果更好。

退烧药 如对乙酰氨基酚，在感冒引起的发烧时使用，体温下降后全身症状会缓解；而鼻窦炎一般不用，除非是急性化脓性

这些情况出现必须立即就医

部分轻度鼻窦炎通过规范的居家护理和药物治疗能缓解，但出现以下“警示信号”时，必须立即就医，不能再自行判断和处理。这些信号意味着鼻窦炎可能比较严重，或已经出现并发症，若延误治疗，可能导致听力下降、慢性鼻窦炎，甚至颅内感染等严重后果。

症状持续超10天，用药后没缓解；体温超38.5℃，持续2天以上，伴随寒战、精神差；头痛剧烈，影响睡眠、进食，甚至恶心呕吐；耳朵剧痛、流脓、听力明显下降；儿童出现张口呼吸、打鼾严重、注意力不集中、面部肿胀；呼吸困难、脓涕过多，或伴

部位”和“病程”：感冒是鼻腔黏膜急性病毒感染，鼻窦炎是鼻腔周围骨性空腔（鼻窦）的炎症，常由感冒没控制好发展而来。7天是关键分水岭，记住两个判断点：

1.鼻塞、流涕等症状超过7天没好转，甚至加重，大概率是鼻窦炎。

2.感冒3天至5天症状缓解，6天至7天突然变重，比如鼻塞加剧、鼻涕从清涕变成黄绿色脓涕、开始头痛，这是感冒继发细菌感染，引发鼻窦炎的明确信号。

专家提醒，感冒后主要是“浑身酸痛、发烧，鼻塞流涕反而不明显”，这种情况基本可以排除鼻窦炎；但如果一开始是感冒症状，后来全身症状好转了，鼻塞、脓涕、头痛却加重了，就必须警惕鼻窦炎。

剖位置有关。上颌窦炎常表现为“面颊痛、牙痛”，这是由于上颌窦位于面颊部下方，炎症刺激会导致面颊压痛，咀嚼时因肌肉牵拉疼痛加重。晨起前额剧痛，中午后逐渐缓解，可能是额窦炎——额窦的分泌物在夜间积聚，早上起床后体位变化，分泌物刺激黏膜引发疼痛，午后分泌物部分排出，疼痛减轻。鼻根部、眼内角胀痛，可能是筛窦炎；眼球后、后脑勺深处疼痛，可能是蝶窦炎，易被误认为“偏头痛”。

3.嗅觉下降、口臭、夜间咳嗽。这3个症状是鼻窦炎的“辅助信号”，虽不单独出现，但结合脓涕和鼻塞，就能进一步确认。

鼻窦炎或有并发症。

简单总结上述护理程序，居家评估“三步走”：第一步，先用生理盐水冲洗，观察症状是否缓解；第二步，鼻塞明显可短期用减充血剂，看效果是否持续；第三步，症状超7天，尝试用鼻用激素，有效大概率是鼻窦炎，无效或伴随高热、剧烈头痛，赶紧就医。

专家提醒，居家用药只能辅助判断，不能替代正规治疗。平时坚持用生理盐水冲洗鼻腔、注意保暖、雾霾天少外出等，能有效降低发病风险。

随胸闷、咳嗽、痰；一年内反复发作多次。

专家提醒：如果头痛剧烈还恶心呕吐，或眼睛肿胀、视力变化，可能是炎症影响到颅内或眼部，必须立刻就医，否则可能危及生命。据《北京青年报》

冬季鼻塞总不好？别把鼻窦炎当感冒



不饿却总想吃东西？隐形致胖元凶或是它！

引起肥胖的因素除生活水平提高、生活压力改变等因素外，“食物噪音”——这种脑海中持续出现的吃东西的念头，正成为肥胖的隐形推手。它悄然改变着我们的饮食模式，使体重管理面临新的挑战。

什么是“食物噪音”

“食物噪音”并不是真的噪音，而是指大脑中持续出现的关于食物的念头和冲动，与生理饥饿无关。这一概念形容那种“刚吃饱就开始想着下一餐”“刷到美食视频就忍不住想吃”的心理状态，目前并没有统一的说法。

与身体真正的能量需求信号不同，“食物噪音”更多由外部环境，如美食广告、社交平台推送等，以及多种负面心理状态触发。它会让人陷入“想吃-纠结-吃了更焦虑”的不良情绪循环，形成一种难以抑制的进食冲动。

当你发现自己根本不饿，仍无法停止思考食物，甚至因此产生负罪感时，很可能就是“食物噪音”在影响你的饮食行为。理解这一概念，是学会与食物建立健康关系的第一步。

可能引发代谢紊乱

“食物噪音”对健康的潜在危害，主要体现在其可能引发的非必要进食行为及相关的代谢紊乱。当“食物噪音”持续占据大脑时，最直接的影响是导致能量摄入超出身体实际需求。研究表明，在三种情境下，这种影响尤为显著。

情绪波动时食物常被当作缓解压力的工具，促使皮质醇分泌，产生进食欲望，形成恶性循环。

深夜时，本应休息的消化系统会因突如其来的“食物噪音”而被迫持续工作。

社交媒体持续推送的美食内容，会刺激人无意识地摄入高能量食物。

这种超出生理需求的进食模式若长期持续，将不可避免地导致能量超标。这种由“食物噪音”驱动的体重增加，还会引发胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题。近年来的研究进一步证实，由心理因素驱动的进食行为与单纯性过度饮食相比，对代谢指标的负面影响更为显著。

如何应对“食物噪音”

科学应对“食物噪音”，首先要全面认识其来源渠道。环境诱惑如社交媒体的美食推送、街边餐饮的视觉与嗅觉刺激，会无形中激发进食欲望；环境噪音也是重要因素，在嘈杂的环境中用餐，更倾向于选择高能量食物；情绪触发方面，压力、无聊等状态常使人们通过食物寻求即时安慰。因此，应对“食物噪音”需采取系统策略。

不同人群的应对方式侧重点各不相同。肥胖症患者需要认识到肥胖可能是伴随严重“食物噪音”的慢性疾病，首要任务是接受专业的医疗干预，同时关注肥胖相关的共病管理；正常体重者应侧重预防和建立健康饮食心理，积极实行正念饮食，有意识地规避睡前刷美食视频等。

面对这个健康挑战，大家要通过提升自我觉察、优化生活习惯等，来降低脑内“食物噪音”的干扰，重塑与食物的关系。据健康中国

