## **如何轻松应对流鼻涕，鼻塞症状？**

**✎流鼻涕、鼻塞就一定是感冒吗？**

 首先，我们先来了解一下感冒是什么？俗称的感冒就是上呼吸道感染，其病因是，90%由病毒感染引起，少数患者是细菌感染，引起中耳炎、 扁桃体咽炎、气管炎、肺炎等。感冒通常的症状是打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、咽痛、声音嘶哑、呕吐、腹泻、无力等。但不是所有的流鼻涕、鼻塞就一定是感冒哦。

宝宝流鼻涕的原因很多，在这寒凉季节最常见的原因是冷空气的刺激，由于寒气的入侵，身体产生自我防御，加上宝宝气道短，更容易出现流鼻涕的现象。其次是哭闹，哭闹也会导致段时间内流鼻涕的症状。此外，过敏性鼻炎、鼻窦炎、感冒等也会出现流鼻涕的现象。

同样，小宝宝鼻塞的原因也不仅仅是感冒。对于新生宝宝最常见的是生理性原因，由于新生儿鼻道相对狭窄，鼻黏膜血管丰富，在外界环境冷热变化的刺激下，容易出现鼻塞现象，不必担心，温毛巾热敷一下即可缓解。此外，鼻塞的原因还可能是急性鼻炎、异物堵塞、腺体肥大等。

**✎流鼻涕、鼻塞怎么办？**

一般单纯的流鼻涕、鼻塞注意护理，少量多次地喝水，注意保暖就即可。温毛巾热敷囟门也是不错的方法，但是要注意温度，避免烫伤宝宝。如果想让宝宝更舒服些，可以使用生理盐水或者生理性海盐水冲洗鼻腔，可增加鼻腔分泌物清除速率，缓解鼻塞、流涕等症状，提高宝宝的生活质量。

对于普通感冒而言，病毒感染引起的感冒其实并不需要使用抗生素等药物，病毒本身具有自限性，一般的病毒感染病程约7-10天左右，总体不超过3周，期间注意对症护理。

**✎如何预防流鼻涕、鼻塞现象？**

❶**不接触生病的人。**

尽量不带宝宝去人多、空气质量差的公共场所，避免交叉感染，如果一定要去，记得给宝宝戴口罩。

❷ **一定要勤洗手。**

宝宝喜欢吃手，拿到东西就往嘴里塞，因此要注意卫生勤洗手；宝爸妈们下班回来也要洗手、漱口、清鼻后再抱宝宝。

❸ **室内勤通风。**

在密闭的空间里，感冒病毒很容易繁殖。每天先把宝宝带到另一个屋子后，再开窗通风换气15-20分钟。