

# 受“速冻”天气影响 过敏性鼻炎患者 扎堆就诊

国庆过后,北方地区经历了一番“断崖换季式速冻”。剧烈的气温波动,带来的不止是体感不适,还有很多健康风险。医生提醒,最近温度急剧变化,过敏性鼻炎迎来了高发期,如果出现流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒等症状,有可能是鼻炎发作,需及时对症治疗。

眼痒难忍  
原来是鼻子出了问题

张女士最近有点闹心,10岁的女儿悦悦(化名)老是频繁眨眼、揉眼,把眼睛都揉得又红又肿,看得人心疼不已。张女士赶紧带孩子去医院眼科就诊,诊断为过敏性结膜炎。不仅如此,当听说悦悦有鼻炎史,医生建议她到耳鼻喉科就诊,这才发现罪魁祸首是过敏性鼻炎。

为什么鼻子出了问题,眼睛也跟着不舒服?耳鼻喉科专家李乐介绍,致炎因子随着鼻涕管进入结膜囊,导致眼部受刺激而出现眼痒,眼睛又是五官中最为敏感的器官,当鼻子出现过敏,眼睛的反应也会比较明显。此外,过敏性鼻炎是机体过敏,只不过症状发生在鼻部而已,发生在眼则眼痒,发生在鼻则鼻痒喷嚏,发生在咽则咽痒咳嗽,发生在支气管则可诱发哮喘,所以过敏不是静止的、单一的。

气温骤降  
过敏性鼻炎患者扎堆就诊

过敏性鼻炎又称“变应性鼻炎”,主要症状为突发和反复发作性鼻塞、打喷嚏、流涕、咳嗽、鼻痒、眼痒等症状。在世界范围内,有10%至40.4%的人群患有过敏性鼻炎。且近数十年来,该病的患病率及发病率总体呈现上升趋势。

“每年的9月至11月是过敏性鼻炎的高发季节,尤其最近气温骤降,耳鼻喉科门诊患者中一半以上是过敏性鼻炎。”李乐表示,花粉、动物毛发、尘螨等都是常见的诱发因素,温度变化也是诱因之一。“鼻炎患者的鼻黏膜通常比较脆弱,当温度、湿度发生些许变化时,往往比常人更敏感,随时可能刺激到黏膜,导致鼻痒、鼻塞、喷嚏等各种不适。”

治疗千万避开这些误区

1.跟感冒症状差不多,可以服用感冒药治疗?

过敏性鼻炎表现为打喷嚏、流鼻涕等症状,往往跟感冒类似。许多人会误认为感冒犯了,于是自行服用感冒药治疗。

其实大多数感冒药都含有缓解鼻塞、流涕、打喷嚏的成分,在得病初期能够解决一定的问题,但对治疗鼻炎来说,只是“治标不治本”,大多过了数天又会反复出现鼻塞、流鼻涕等症状。

2.追捧“网红滴鼻药”,见效快、效果好?

不少人听信朋友或网上推荐,购买所谓“网红滴鼻药”。其实这种药物主要以收缩血管为主,用的时候快速起效,看起来效果很好,但长时间使用,会损坏鼻部血管的正常功能,形成药物性鼻炎,难以治疗。

得了过敏性鼻炎,首先要进行正规地检测和解决,不能随便到药店买药随意解决。一般要到医院耳鼻喉科进行鼻镜的检测,看看鼻黏膜是不是符合过敏性鼻炎的表现,医生会根据检测和症状作出明确的诊断。

3.用洗鼻水冲鼻子,可以起到治疗作用?

洗鼻水一般是指高渗盐水,浓度大概在2%至3%,它可以改善鼻腔黏膜纤毛的运动,对过敏性鼻炎有辅助治疗作用,尤其适用有过敏性鼻炎长期擤鼻涕后鼻腔黏膜干燥,鼻腔干痛,起湿润鼻腔作用。单用它不能治疗过敏性鼻炎。

如何预防过敏性鼻炎

1.注意保暖

秋季早晚温差较大,气温变化、阳光和紫外线的刺激也可能加重过敏性鼻炎的症状,有些人也可能会因为受凉加重原有的过敏性鼻炎症状,因此需要注意气候变化,不要贪凉,及时增添衣物,最好戴口罩。另外感冒容易诱发鼻炎,需尽量预防感冒。

2.适度运动

每天适度运动,加强锻炼,增强体质,增加人体肾上腺的分泌,有减轻组织肿胀,减轻鼻塞的症状,抑制过敏的作用。可散步、慢跑、太极拳等。

中医药治疗具有独特优势

过敏性鼻炎看似是小问题,其实严重影响患者生活、睡眠、学习和工作。若任其自行发展,很可能会引发鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等邻近器官的并发症。因此,一旦出现过敏性鼻炎的症状,一定要及时进行诊治。

中医认为,过敏性鼻炎归属“鼻渊”范畴,其发病多与患者肺、脾、肾阳气偏弱相关,由正气不足,风寒之邪外犯两方面因素所致。专家表示,中药治疗强调因人而异,辨证施治,帮助患者脱敏的同时亦可调节内在正气,提高机体免疫力。近年来,多项循证医学证据亦表明,中药汤剂、中成药、针灸等对改善过敏性鼻炎患者的短期症状及长期症状具有明显的疗效。



## 相关链接

### 秋冬鼻子保健有技巧

不少人到了秋冬季,就会出现鼻腔分泌物减少,鼻干、鼻塞、鼻屎结块、有刺痒感或异物感,经常会引起打喷嚏,灼热感,甚至有时睡觉都会因为鼻子干燥的不适而醒来。

哪些原因  
导致鼻腔干燥?

1.空气质量等

鼻子担负着对吸入的空气进行温度、湿度调节和过滤清洁的重任。所以,当干燥的空气经过鼻腔,就会带走鼻腔黏膜的水分。如果只是鼻腔干燥,而没有其它不适,可能只是受环境和气候影响的单纯干燥。而单纯的鼻腔干燥感,往往是和空气湿度、空气质量等有关。

当含有污染物的空气经过鼻腔时,污染物会停留在鼻腔黏膜上,就可能刺激鼻腔黏膜产生炎症反应,如是反复多次刺激,轻则可能会引起鼻腔干燥,重则可能会导致鼻出血或鼻炎。

2.急性鼻炎

急性鼻炎是常见可导致鼻腔干燥的疾病,通常会与感冒相伴而来,在感冒初期,往往会出现鼻腔干燥、灼热感等情况。随着疾病的发展,逐渐出现鼻塞、流清水样鼻涕、打喷嚏等表现。

急性鼻炎是自限性疾病,一般不需要特殊处理,几天后就会自行好转。如果实在感觉不舒服,想改善鼻腔干燥,可以把鱼肝油滴鼻剂滴在鼻腔里,或使用生理盐水等鼻腔喷雾,保持鼻局部黏膜湿润。

3.药物性鼻炎

引起药物性鼻炎的主要原因,一种是长期不恰当地使用鼻腔减充血剂,如盐酸萘甲唑啉鼻喷雾剂、盐酸羟甲唑啉鼻喷

雾剂、盐酸麻黄碱滴鼻剂等。

另一种是长期使用一些全身用药,如利血平、酚妥拉明、阿司匹林、阿普唑仑等药物引起的药物性鼻炎。

药物性鼻炎的初期常出现难以缓解的鼻塞、流涕;而后期因为黏膜上皮脱落,黏膜分泌功能受损,分泌减少,会出现鼻腔干燥。

针对药物性鼻炎的治疗,首先需停用引起药物性鼻炎的药物,并使用生理盐水或糖皮质激素喷雾,改善鼻腔黏膜的功能。药物性鼻炎的治疗过程一般较长,需要根据治疗的具体情况定期到医院复查。

如何缓解鼻腔干燥?

1.外出可佩戴口罩,湿化呼吸的空气,滤掉部分污染物。

2.生活中可使用空气加湿器,湿润周围空气。

3.鼻腔干燥明显时,可使用鱼肝油滴鼻剂、薄荷脑滴鼻剂等油性制剂润滑鼻腔黏膜,也可使用生理盐水或者生理性海水鼻腔喷雾喷鼻冲洗鼻腔,湿润鼻腔黏膜。

4.给鼻子按摩,将双手搓热,后沿鼻根两侧,从上到下进行鼻旁按摩,每天一次,每次按摩5至10分钟。此法通过鼻旁穴位刺激,可促进鼻部血液循环,利于鼻黏膜腺体分泌,保持鼻腔湿润。

5.饮食上,可多喝水,少吃辛辣、煎炸食品,少饮酒,多吃新鲜蔬菜、水果。

6.如采用以上措施未得到缓解,或者总是觉得鼻塞、鼻子干,但是不确定自己是不是有鼻部疾病,就需要及时就医寻求专科医生帮助,避免小问题拖久了变严重。

## 相关新闻

### 控制过敏性鼻炎 你还得管住嘴

又到了过敏性鼻炎高发的季节,“花粉”这个罪魁祸首让人恨得牙根儿痒痒,可你也许不知道,过敏性鼻炎跟吃的东西也有关系。管不住嘴,致敏食物会“火上浇油”,加重过敏症状。

花粉为罪魁 食物难辞其咎

98%的人都认为是花粉引起的,这也没错,确实花粉是引起过敏性鼻炎的罪魁祸首。但是把账全部算在花粉头上有些冤枉,大部分人不知道的是花粉背后还有推手,这个推手就是食物过敏。

这种食物过敏在非过敏季表现非常不典型,大部分人根本感觉不到。到了过敏季食用了过敏食物同时接触过敏的花粉,过敏性鼻炎症状会明显加重。所以如果能找出过敏的食物,提前或至少在过敏季避免接触,过敏性鼻炎的症状会在很大程度上缓解,甚至可以到不吃药也能耐受的地步。

揪出致敏食物可以这样做

食物过敏分为急性和慢性。急性食物过敏很好识别,吃完某种过敏的食物立竿见影,马上出现过敏症状,比如吃虾后嘴唇肿或出现皮疹。而慢性过敏很隐蔽,症状非常多样,不限于皮疹和鼻炎,往往在进食后数小时甚至数天才出现症状,且非常不典型,有时很难识别。

如何找出过敏的食物呢?一是要有一双火眼金睛,日常生活中做个有心人,有了过敏症状时要考虑是否跟食物相关,像福尔摩斯探案一样找出责任食物。另外也可以通过抽血化验相应食物的IgE、IgG抗体来找出过敏原。

找出过敏原并避免是一种对因治疗,从根本上解决问题。还有一种对因治疗是脱敏治疗,脱敏治疗确实能解决一部分人的过敏性鼻炎,但这个方法也有一定的局限性:首先,对于过敏原相对比较单纯的,比如只是蒿草过敏,那么只需要对蒿草进行脱敏治疗。但如果过敏原复杂就很难执行,效果也会大打折扣;其次,脱敏治疗耗时长,一般要治疗3年以上。

本报综合