

编者按:秋季一到,鼻炎“报到”,目前正值北方秋季季节性过敏性鼻炎高发期。过敏性鼻炎有哪些症状?会引起孩子面容变化吗?季节性过敏性鼻炎怎样防治?北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王蓬鹏为家长答疑解惑。

关注花粉日历、戴防护镜和口罩、清洗鼻腔

这样做好秋季过敏性鼻炎家庭防治

过敏性鼻炎是有过敏体质的人接触了特定的环境后出现的鼻炎。

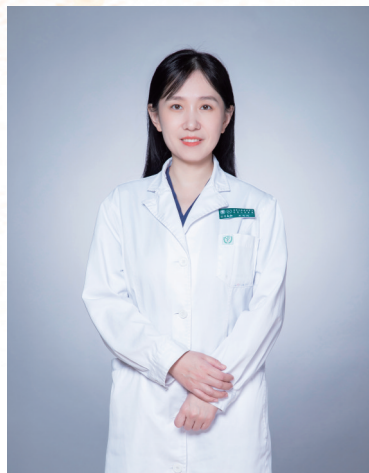
过敏性鼻炎最突出的症状是鼻塞,可能间断出现或一直都不通气,青少年严重的鼻塞还可能出现饮食时需要换一口气、入睡打呼噜等。第二个症状是清水样鼻涕,可从鼻孔滴下,也可能流到鼻咽部,引起刺激性咳嗽。第三个症状是喷嚏,多在晨起、夜晚或接触过敏原后发作,通常连续打3个,甚至10个以上喷嚏。第四个症状是鼻痒。如果孩子在没有很多鼻屎的时候出现频繁挖鼻孔、揉鼻子的现象,很可能是过敏性鼻炎。孩子还可能会出现特殊的动作,如总用手向上推鼻子,也叫“变应性敬礼”。

过敏性鼻炎本身虽不是严重疾病,但常有其他过敏相关的伴随疾

过敏性鼻炎有四种常见症状

病,比如哮喘、鼻息肉、腺样体肥大、中耳炎等,会显著影响患儿生活质量。比如影响孩子睡眠,口呼吸引发颌面畸形(腺样体面容),以致注意力不集中,进而影响记忆力和自信心,导致学习成绩下降等。鼻炎发作时,还会影响运动。如果不进行规范治疗,可能对孩子的身心健康都带来不良影响。

很多家长关心,有没有必要带孩子做过敏原测试。过敏原检测可以帮助患者找到引发过敏的真正原因,从而进行针对性的预防和治疗。临床常见的过敏原检测方法包括皮肤变应原点刺试验和血清特异性IgE检测。二者各有优点,在诊断上有互补作用,需要专科医生根据孩子的具体病情选择,可能需要同时进行测定。另外,每个个体的过



敏原并非一成不变,室内室外的空气污染及饮食结构与变应性疾病的发病和发展密切相关,根据病情可能需要多次测试。

科学用药做好居家管理

确诊后,家长和孩子一定要充分认识过敏性疾病的危害,树立控制疾病的信心,多学习了解疾病知识,认识过敏性鼻炎的病因、危险因素、自然进程及危害。过敏性鼻炎需要综合治疗,要科学规范使用药物,药物治疗包括鼻用糖皮质激素,局部用药或(和)口服抗组胺药物,局部鼻冲洗、过敏原阻断剂等;要做好疾病的居家管理,为患者做好环境控制和药物治疗同样重要,根据孩子的具体病情有针对性地改

善室内空气质量,多吃蔬菜水果,避免过度摄入脂肪和高热量食物,有助于减少疾病发作次数,减轻症状。此外,免疫治疗是目前认为真正可以对因治疗的最佳方式,对有指征的患者可以在医生指导下进行系统治疗。

治疗药物的选择要按医嘱。过敏性鼻炎治疗中的药物治疗可以有效帮助患者改善症状,可选择的药物种类很多,按照有效性和安全性分为一线药物(优选)和二线药物

(备选)。一线治疗药物包括鼻用糖皮质激素(简称鼻用激素)、第二代口服和鼻用抗组胺药、口服白三烯受体拮抗剂。二线治疗药物包括口服糖皮质激素、口服和鼻用肥大细胞膜稳定剂、鼻用减充血剂、鼻用抗胆碱能药。药物的选择,多为各类型药物联合使用,因为没有任何一种药物可以治疗所有症状。在药物使用上,建议持续使用,轻度患者推荐连续使用2周,中重度患者建议4周以上。

减轻秋季过敏要戴防护镜、口罩

北方的过敏季分为春秋两季:春季为3至5月,过敏原以常见的树花粉为主;秋季为8至10月,过敏原以路边、草原、山野常见的草花粉为主。过敏季节,易过敏人群要积极做好日常防护,有助于避免大多数症状。一是佩戴防护眼镜、口罩,减少呼吸道和眼结膜与花粉的直接接触;二是高度关注花粉浓度监测预报的信息,浓度高时适当减少户外

活动,注意关好门窗,使用空气净化器和加湿器,有助降低室内花粉浓度;三是外出后及时更换衣物,冲洗鼻腔,如果眼睛痒用干净纸巾擦拭,不要用手揉;四是鼻腔内使用花粉阻隔剂,以助在鼻黏膜上形成保护膜,相当于戴了一层“隐形口罩”,能一定程度上阻止花粉吸入鼻腔。

目前,气象部门会发布花粉过敏指数等相关信息,也是常说的花

粉日历,并可通过可视化图形和图表展示某些地区全年不同时段内各类致敏性花粉浓度的情况。通过花粉日历,医生及患者可清晰直观了解花粉季的起止时间、峰值浓度等关键信息,并据此提前做好环境和个人防护。有些以往在花粉季节出现严重症状的孩子,可以在花粉播散前,在医生指导下进行预防性用药,由此有效控制症状。

健康小贴士

鼻腔冲洗注意事项

鼻腔冲洗是一种安全、方便、价廉的治疗方法,应和洗脸刷牙一样,成为过敏性鼻炎患者日常护理的一部分。鼻腔冲洗不仅能改善鼻炎症状,还可以起到预防

鼻炎的作用,建议每天冲洗。鼻冲洗常采用生理盐水、生理性海水或2%高渗盐水。

日常鼻腔冲洗可选择生理盐水,高渗盐水因具有较高的渗透压,对减轻鼻黏膜水肿、改善鼻塞症状的效果较好,但建议连

续使用时间不超过6周。此外,由于孩子连接鼻腔和中耳的咽鼓管的位置比成人低平,应注意鼻腔冲洗方法,冲洗时建议采用坐位头低位,冲洗的压力不易过大,也不要大力擤鼻涕,避免引起或加重中耳炎。

(北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师 王蓬鹏)

开卷有益

名著是人类文学的瑰宝,它的光芒能穿越时代,直照我们的内心。如果你不知道想读什么书,不妨先从这些经典名著读起。

《少儿万有经典文库》



苗德岁、李晓鹏、李亮、李劲松等 著

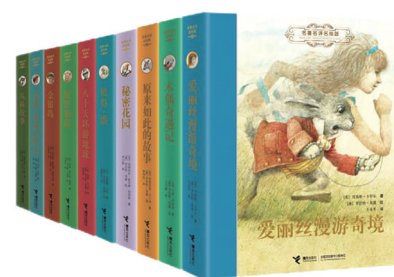
这是专为青少年量身定制的一套经典书系。本书系拥抱经典,面向未来,遴选全球对人类社会进程具有重大影响的自然科学和社会科学经典著作,邀请各领域颇有建树和极具影响力的专家、学者、教授,参照青少年的阅读特点和接受习惯,将其编写为适合他们阅读的少儿版,并佐以数百幅生动活泼的手绘插图。

推荐理由:

学生阅读“少儿万有经典文库”,可以了解科学思想界伟人的生平故事、创作经历、思想轨迹,看到他们在做出巨大成就过程中所储备的素质、经历的坎坷。学生可以他们为榜样,在伟人的激励和思想光芒的指引下,树立远大的志向,成就非凡的事业。

“少儿万有经典文库”能帮助孩子搭建完整的知识框架,开启广博的思想视野,帮助他们从少年时代起发现兴趣,开启心智,发掘天赋,追寻梦想,从经典的原点出发,迈向广袤的人生。

《名著名译名绘》



【英】刘易斯·卡罗尔等 著

本丛书是一套优雅而精美的世界经典儿童文学作品集,丛书选用读者公认的名家译本,配以“国际安徒生插画奖”得主罗伯特·英潘精工手绘精美插图,让名著与名译、名绘聚首,让一部部儿童文学永恒之作焕发全新艺术魅力。

推荐理由:

这是一部培养孩子爱心、好奇心、勇气、想象力的永恒经典系列,也是送给孩子的成长礼物。这部书集合了畅销世界百余年的经典儿童文学作品,澳大利亚“国宝”级画家、“国际安徒生插画奖”得主罗伯特·英潘十年画作典藏其中,是读者公认的名家译文全新修订版本,也是《世界儿童文学阅读与经典》推荐阅读版本,是值得收藏的经典名著。