

过敏性鼻炎是指特异性个体接触变应原后,有多种免疫活性细胞和细胞因子参与的鼻黏膜非感染性炎症性疾病。在临床上,可分为常年性和季节性两种类型。鼻炎的症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒,部分伴有嗅觉减退。其中,以阵发性喷嚏和清水样鼻涕两种症状最为突出。而季节性过敏性鼻炎发作的时间性很强,通常入秋后马上发作,眼下正是高发期。

尴尬的过敏性鼻炎

本报记者 陈晓丽 李钢

过敏性鼻炎是一种“富贵病”

“过敏性鼻炎在春天和秋天都容易发作,春天主要是花粉、杨絮等空气中的杂物比较多,秋天主要是由于天气冷热交替。”济南市中心医院耳鼻喉科副主任医师李峰说,“最近来医院看过过敏性鼻炎的患者增加了许多,每天我都能接诊30多个。”

据介绍,过敏性鼻炎是指特异性个体接触变应原后,有多种免疫活性细胞和细胞因子参与的鼻黏膜非感染性炎症性疾病。在临床上,可分为常年性和季节性两种类型。鼻炎的症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒,部分伴有嗅觉减退。其中,以阵发性喷嚏和清水样鼻涕两种症状最为突出。

过敏性鼻炎并没有传染性,但是有一定的遗传性,还可伴发结膜炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、分泌性中耳炎等疾病。过敏性鼻炎的过敏原有很多种,包

括尘螨、花粉、冷热空气的刺激、真菌、昆虫、食物等。

临床上,通常将过敏性鼻炎分为两种类型,常年性和季节性。山东省千佛山医院耳鼻喉科主任王启荣介绍,季节性过敏性鼻炎发作的时间性很强,通常入秋后马上发作。山东省中医院耳鼻喉科主任王仁忠也表示,“秋季过敏性鼻炎从八月底到九月初这段时间发病率会大幅度上升,每天能占到我们门诊数量的一半。”

“其实过敏性鼻炎也是一种‘富贵病’。”李峰介绍,“现在很多人出门就开车,走到哪里都是空调房,接触自然环境的时间太短,饮食上又过于精细,这样得过敏性鼻炎的几率就比以前大很多。”王启荣也表示,现在过敏性鼻炎的发病率不断上升,“环境污染越来越严重,空气污染增加,人体难以适应,导致过敏性鼻炎发病率越来越高。”

增强体质是预防和治疗的关键

“过敏性鼻炎的患者首先要做一个过敏原检测。”王仁忠说道。过敏原又可分为吸入性和食入性两种,吸入性过敏原主要是呼吸时吸入致敏物质导致过敏,食入性则跟饮食有关。王仁忠表示,“我们院列出了20多种常见的过敏原,一般70%的患者都能检测出来。”

“如果知道自己对什么过敏的话,避开过敏原就可以有效防止过敏性鼻炎的发作。”王启荣表示,“不过我认为更好的办法是让自己慢慢适应这种过敏原。例如对化妆品过敏的人,可以每天在面部边缘擦一点,慢慢增加,可能逐渐就适应了,不再过敏。”不过也不是每个人都能适应过敏原,“有些病人在济南过敏严重只能到外地去了。我曾经有个病人,是从广州来济南的,一到济南就过敏,回广州就好了,像这种只能去外地。还有的病人我就推荐去海

南了,实在没办法。”

脱敏也是治疗过敏性鼻炎的一种办法,不过目前还没有很完善的脱敏试剂。根据王仁忠介绍,目前已经有了针对螨虫过敏性鼻炎的过敏药,不过需要连续服用两年,同时,针对花粉过敏的脱敏试剂也正在研制过程中。

目前,对过敏性鼻炎的治疗主要依赖药物,分为外用和内服两种。外用的包括激素类(主要是局部喷在鼻子里)和抗组胺类(即常说的抗过敏药)。同时,王仁忠提醒:抗组胺类药物只能用于7岁及以下的儿童。

最后,专家提醒,为了预防和治疗过敏性鼻炎,最根本的办法是增强身体体质,平时一定要注意保持好的睡眠,不熬夜;过敏体质者饮食上要保持清淡,尽量不吃鱼虾等海产品;对于冷热交替敏感的鼻炎患者,可多用冷水洗脸。

治过敏性鼻炎不可乱吃抗生素

由于用于外喷在鼻子里的药物含有激素,很多人担心通过这类药物会摄入激素,从而对身体造成不良影响。针对这种担心,李峰解释道:“治疗过敏性鼻炎的激素使用剂量都很少,不足以引起全身性反应。只要遵守医嘱,使用2-3个月完全不会有问题,也不会形成药物依赖。”王启荣也认为,很多人现在对激素药物有一定的误解,不必过于担心。

还有很多过敏性鼻炎患者并不去医院检查,喜欢自己到药店买点抗过敏的药物。但是,专家提醒,治疗过敏性鼻炎需对症下药,自己不可随便乱用药,例如鼻充血剂

(包括麻黄素等),“并不推荐患者使用,最起码不能长期使用,容易引起药物性鼻炎。”

李峰就曾接诊过这样一位病人,“自己买的云南白药往鼻子里喷。一方面云南白药不是抗过敏的药,另一方面,粉末状的药粉喷到鼻子里刺激鼻腔,反倒会加重过敏。”

此外,有的过敏性鼻炎患者在网上查阅资料,吃了好久的抗生素不见好转才去医院。专家提醒,不要随便吃抗生素,抗生素对单纯的过敏性鼻炎并没有什么作用。“只有鼻炎引起扁桃体发炎或鼻窦炎的时候,可能会用到抗生素。”



过敏性鼻炎和感冒如何区分

症状	过敏性鼻炎	感冒
打喷嚏	阵发性,一连打几个甚至几十个。清晨及过敏原刺激后会打	任何时间都可能打,但并不持续
流鼻涕	清水样涕,持续很久。伴随外界刺激,同时会有打喷嚏、鼻痒、鼻塞等现象	不典型,清水涕会在3-4天后转为浓涕
鼻塞	鼻塞不严重,程度与外界过敏刺激有关	由病毒引起,鼻塞较严重,鼻腔黏膜组织迅速水肿
鼻痒	明显	不明显

四种症状至少满足两种或两种以上,便可诊断是过敏性鼻炎。

其他症状:

1.过敏性鼻炎相对病程长,有可能常年或呈现季节性;感冒一般在一周左右。

2.感冒会导致全身乏力、发热、肌肉酸痛、咳嗽等;过敏性鼻炎全身表现轻微。

生活环境并非越干净越好

随着现在生活条件的改善,人们的居住环境也越来越清洁,接触病原微生物的机会越来越少。殊不知,人体的免疫系统并不是天生的,而是在被微生物侵犯后一次次逐渐完善的。病原体既会让人生病,也会促进人体免疫系统逐渐完善。

王启荣表示,“平时我们应该多接触抗原,并不是说身边的环境越干净越好。”

据王启荣的门诊经验,城市的孩子患过敏性鼻炎的几率要比农村的孩子大得多。城市家庭往往特别注意卫生,室内打扫得一尘不

染,孩子的玩具也会定期消毒,孩子更没有机会像农村的孩子一样捉虫子、玩泥巴。因此,相比农村与自然接触机会多的孩子,城市家庭的孩子身体免疫系统没有得到很好的发展。

但是,这不代表我们可以忽视生活环境的卫生状况。王仁忠提醒大家:“家里要常开窗通风,尤其是对螨虫过敏的患者。家里的被褥要常晒一晒,床单可以用开水煮煮,都可以杀死螨虫。”对花粉过敏的鼻炎患者,家里不要养花,春秋季节出门的时候要戴上口罩。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

别拿生命来熬夜

现代社会生活节奏快,压力大,许多人为了工作、学习、娱乐等原因而忽视睡眠,殊不知这些行为却给心脏带来了重重隐患。近日,据一项调查显示,40%被调查者经常熬夜,26.67%经常失眠,73.33%是“晚睡早起”一族。

缺觉,睡多了,其实对身体都不好。“睡眠时间VS死亡危险率”的函数图显示,睡眠时间在6.5小时-7.5小时之间,死亡率最低,少于6.5小时或者高于7.5小时之后,死亡危险率都大大增高,尤其是睡眠时间超过9.5小时或少于4.5小时,死亡危险率直接翻倍。

“晚上11时不睡是不要脸,晚上12时不睡是不要命!”这句话被很多人熟知。那么熬夜有怎样的危害呢?长期“黑白颠倒”的人,不仅脾气会变坏,内脏也得不到及时调整,使心脏病的患病几率升高。与此同时,还会引起耳聋耳鸣、头痛、肠胃疾病,也将在一定程度上提高患癌风险,夺走好视力,使皮肤受损,降低人体自身免疫力。

我们晚上睡觉是充电,白天是放电,中医讲,“晚上不睡叫耗伤阳气,早上不起叫封杀阳气”。人体内有个生物钟,使人们遵循自然界的规律,“日出而作,日落而息”。现代医学也认为,晚上11时到第二天早上6时这段时间,是睡眠的“黄金7小时”。熬夜的补救措施如下:

1.晚饭不能吃得饱,且最好不要喝酒。

2.注意调整饮食结构,不要吃上火的东西,应该偏向凉性,同时适当补充有效预防视力疲劳VA、VB(如胡萝卜、瘦肉、肝等)。同时多吃些水果,补充VC。

3.不要吃酸性肉类,以免火气太大及昏昏欲睡,最好尽量以水果、生的蔬菜充饥,增加体内纤维容易排便,因为熬夜最易便秘。

4.多喝水,因为熬夜很容易使体内缺水。泡一杯枸杞子茶,可以明目。上火的话,里面加些菊花,可以降火。

5.熬夜的人易阴虚内热,可以煮莲子百合瘦肉羹来进行调养。

6.喝热牛奶,热稀饭。如果熬夜了,晚上可以喝热牛奶,早晨喝点热稀饭、玉米粥之类,会感觉全身血液循环加速,消除疲劳。

7.洗热水澡。加速血液循环,消除疲劳;热水洗脸、热水洗脚,也有接近的效果;多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物,利于皮肤恢复弹性和光泽。