

鼻塞、打喷嚏、流鼻涕……过敏性鼻炎别当感冒治

鼻炎不是小毛病，切忌滥用药早停药

壹点问医

张如意 济南报道

最近昼夜温差大，极易感冒，一般出现打喷嚏、流鼻涕等症状，多数人认为是季节交替引起的感冒，但往往忽略了另一种情况——过敏性鼻炎。如何辨别感冒和过敏性鼻炎，分别该如何应对？

过敏性鼻炎一般长于两周 打喷嚏明显且无发热症状

孩子感冒1个月了还不好，吃了各种感冒药都不管用！鼻塞、鼻痒、打喷嚏、鼻涕流个不停，有时候还揉眼睛……这是感冒还是过敏性鼻炎？很多家长都分不清，误把过敏性鼻炎当成感冒来治疗。

济南市妇幼保健院儿三科主任陈德鸿表示，过敏性疾病是一种慢性病，是外界某些过敏原进入机体引起的集体过敏反应；感冒是外界的一些病原体进入机体后引起的炎症反应，是感染性的炎症，而过敏是非感染性炎症。

那么，家长该如何快速辨别呢？

首先，在持续时间上，感冒一般持续7-10天，最长不超过两周，过敏性鼻炎一般会大于两周。

其次，在症状上，感冒表现为轻度或中度打喷嚏、流黄鼻涕，无眼睛或皮肤不适；过敏性鼻炎则表现为打喷嚏较明显、流清水样鼻涕、眼痒、皮肤瘙痒等。

最后，感冒一般有发烧、食欲减退、肌肉酸痛等情况，过敏性鼻炎无发热等全身症状。

据了解，过敏性鼻炎分为常年性和季节性两类。常年性鼻炎发作，多由尘螨、蟑螂、动物皮毛、烟草等常年吸入性过敏原引起，也称室内变应性鼻炎。

季节性鼻炎症状发作原因，多由花草、树木、真菌等季节吸入过敏原引起，也称室外变应性鼻炎。秋季常见的过敏原有蒿草、藜草等。

医生表示，过敏性鼻炎患者有特异性的体质，也就是过敏体质有家族遗传性。如果父母双方有过敏体质的话，会有75%的几率遗传给后代。如果父母当中

有一方是过敏体质的话，会有50%的几率遗传给后代。

鼻炎延误治疗 可导致哮喘

孩子得了感冒，家长一般会认真对待，但对于过敏性鼻炎，不少人就不那么在乎了。很多家长认为，过敏性鼻炎只不过是“小毛病”，治不治无所谓。再者，即使治好了，还会犯。

医生表示，过敏性鼻炎确实不能根治，只要过敏原存在，就会出现症状。但如果不采取正规治疗，鼻炎可能会引起鼻窦炎、中耳炎，甚至哮喘。所以建议有过敏性鼻炎表现的宝宝要及时就诊，按医嘱用药。

还有一个误区，那就是滥用滴鼻剂。孩子鼻塞难受，家长着急，可能会用一些减轻鼻塞的鼻用减充血剂，包括麻黄碱、唑啉类滴鼻剂，但是这一类的滴鼻剂副作用大，是引起药物性鼻炎最常见的原因，3岁以下儿童不推荐使用。

此外，许多小朋友只在出现鼻炎症状时用药，症状稍一缓解就停药，导致过敏性鼻炎时好时坏，甚至越来越严重。

对于季节性过敏性鼻炎，应遵医嘱提前2~3周用药，症状控制后，不能立即停药，而是继续用药两周左右。

如何有效预防 过敏性鼻炎

首先，日常生活中应避免或减少接触过敏原和各种刺激物。有条件的可以筛查过敏原，明确引起小朋友鼻炎的过敏原，精准避开。

如果尘螨过敏，尽量少用地毯和厚重的窗帘，增加清洗床上用品、窗帘等的频率，家中备有含滤网的空气净化器、除螨吸尘器。尽量避免让小朋友玩毛绒玩具；如果花粉过敏，外出时可戴好口罩。如果对动物毛发皮屑过敏，就要慎养小动物。

其次，鼻腔冲洗对于过敏性鼻炎是一种安全、方便的治疗方法，有助于保持鼻腔清洁、湿润和通畅，可以将鼻黏膜表面的过敏原和炎症因子冲刷带走。

风寒还是风热？感冒如何辨证施治

山东省妇幼保健院药剂科主任李国辉介绍，感冒依据病因，大致可分为外因致病的风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒和时疫感冒，还有由内因致病的体虚感冒。

● 风寒感冒

风寒感冒多发于秋、冬季节，一般是感受到外来寒邪，冷风侵袭所致，其主要症状有恶寒重，发热轻，无汗头痛，肢体酸痛，或鼻塞声重，或鼻痒喷嚏，流涕清稀，咽痒，咳嗽，痰吐稀白，舌苔薄白，脉浮紧。

主要治法：发汗解表，宣肺散寒，易选用辛温解表药治疗。

常用药物：感冒清热颗粒，表实感冒颗粒等。

注意事项：应注意防寒保暖避风，服药时辅以热水热汤以助药力，切记不能贪凉。

● 风热感冒

风热感冒在温暖的季节，像春季、初秋较为常见，外感风热，症见身热较著，微恶风，头胀痛，或咳嗽少痰，或痰出不爽，咽痛咽红，口渴，舌边尖红，苔薄白或微黄，脉浮数。

主要治法：疏风解表，清热解毒。

常用药物：银翘解毒丸，桑菊感冒片等，儿科常用的有小儿热速清口服液、小儿豉翘清热颗粒等。

注意事项：饮食需吃清热去火的食物，避免大鱼大肉或进食其他滋补品。

● 暑湿感冒

暑湿感冒多见于夏季，夏季人们常食冷饮吹空调，容易外感风寒，内伤湿滞或夏伤暑湿，主要症状有头部昏胀，鼻塞流涕，恶寒发热，无汗或少汗，胸闷泛恶，舌苔黄腻。

主要治法：解表化湿，理气和中。

常用药物：藿香正气水。

注意事项：服药期间，饮食宜清淡，切忌同时服用滋补性中药。

● 时疫感冒

时疫感冒即我们常说的流行性感冒，中医认为疠气从口鼻传播，具有强烈传染性，发病急，往往聚集性暴发。突然发热，高热不退，甚至寒战，周身酸痛，无汗，咳嗽，口干，咽喉疼痛，伴明显全身症状，呈现流行性发作。

主要治法：清热解毒。

常用药物：连花清瘟胶囊、清开灵颗粒等。

注意事项：服药时需忌食辛辣、油腻的食物。

● 体虚感冒

体虚感冒可于一年四季发作，多发于体质较弱的幼儿或老年人等，气虚、阳虚及阴虚，都可能由于卫气不固，无法抵抗外邪而感冒。其病程较长，症见发热，恶寒较甚，无汗，头痛鼻塞，身楚倦怠，咳嗽，咳痰无力，舌淡，苔白，脉浮无力。

主要治法：益气解表，宣肺化痰，内扶正气，外祛表邪。

常用药物：参苏丸等。

注意事项：应注重平时保养，慎起居，适寒温，冬春交际注意保暖防寒，盛夏亦不可露宿贪凉，平日要适当锻炼，增强体质，也可以每日坚持按摩迎香穴，配以调理方药，改善体质。



得了膝骨关节炎，必须做手术？

医生：可采取个性化的多模式、阶梯化治疗方案

焦守广 通讯员 张文静 济南报道

随着年龄增长，就像皮肤渐渐有了皱纹，膝盖也会因为“老了”而出现各种问题，这就是膝关节退行性骨关节炎。

“当然，这只是方便大家对膝骨关节炎有个快速简单的认识，要想具体了解膝骨关节炎，首先得了解一下膝关节。”杨久山介绍，在膝关节的骨头上，覆盖着一层软骨，这层软骨相当于一层垫子，具有缓冲作用。

膝关节炎就是由于膝关节面的软骨受到磨损，而造成膝关节疼痛、肿胀、无力、内外翻畸形（O形腿、X形腿）、活动受限等症状。

一般来说，随着年龄增长，关节面及关节软骨由于供应关节的血流量及营养减少，更容易受损伤，这也是随着年龄增长

很多中老年人因为腿脚疼痛、行动不便，被诊断为“膝骨关节炎”，不少人的第一反应就是“要不要做手术？”“是不是得换关节？”山东省中医院运动损伤骨科副主任杨久山表示，大家对膝骨关节炎的认识并不全面。

造成膝关节炎最常见的原因。

另外，体重过重、不正确的走路姿势、长时间下蹲、过度负重或使用，内分泌的改变，也是导致膝关节炎的原因。

关节软骨有一个特性，就是损伤之后很难修复。关节软骨损伤之后，它“减少摩擦、缓冲压力”的作用也会相应减弱。于是，关节会出现响声、肿胀、疼痛、活动受限等一系

列症状，这就是膝关节炎性关节炎的发病原理。

实际上，膝关节炎患者并不一定是整个膝关节都坏掉了，85%的患者膝关节是从内侧开始磨损，并且很长时间都只磨损了内侧，对于这样的患者，没有必要把整个膝关节都换掉，可以采取保膝手术治疗。就像牙齿上有个洞，把洞补好就是了，不用把整个

牙都拔掉。

另外，换掉整个膝关节之后，连接膝关节的交叉韧带也会被切除，膝关节丧失了本体感觉和一些基本反射。

同时，人工关节改变了膝关节原有的运动方式，软组织要被压迫适应假体的运动方式，所以，手术后的患者不能剧烈运动，也不能做体力劳动。

而且，人工膝关节也不是永久的，如果膝关节炎患者还比较年轻，只有五六十岁，那么将有1/3以上的概率，需要再做一次膝关节翻修。据统计，大概20%的全膝置换患者表示术后不满意，但多数人并不会翻修人工关节，这就说明大多数对全膝置换手术不满意的患者，最终只能选择忍耐。

因此，针对不同膝关节炎性关节病人，根据疾病发展阶段，采取个性化的多模式、阶梯化治

疗方案显得尤为重要。

膝关节炎的治疗，大体可以分为非药物治疗、药物治疗、PRP疗法与手术治疗，具体治疗方法，应根据患者年龄和疾病程度来选择。

早期骨关节炎的治疗目的是缓解疼痛，延缓病变发展，应尽量采用无创的治疗方法。

当患者有较严重的持续性疼痛及明显的关节活动障碍，保守治疗无效，影响工作及生活时，可考虑外科手术治疗。真正做到阶梯治疗，精准治疗。

对于畸形较轻，较年轻（小于65岁）的患者，如果经过保守治疗效果不佳而需要手术治疗时，首选保膝治疗。保膝治疗是一种既可纠正畸形，减轻疼痛，最大程度保留关节运动功能和舒适性的一种治疗方案，可延缓关节置换时间，甚至终身不必置换关节。

