

过敏性鼻炎：拿什么来拯救你的过敏鼻？

上节课在讲螨虫过敏的时候给大家展示了一组数据：儿童不同过敏性疾病的过敏原构成做过调查分析报告显示，吸入性过敏原中螨虫的阳性率是最高的，而在众多过敏性疾病中，过敏性鼻炎最为常见。据统计，我国儿童过敏性鼻炎总的患病率约 10%，且呈继续上升的趋势，其中 3 岁以下婴幼儿 20%、6 岁以下儿童 40% 患过敏性鼻炎。

很多人认为过敏性鼻炎无非就是打打喷嚏、流鼻涕而已，没什么大不了的。其实没这么简单，过敏性鼻炎往往会合并其他的问题，比如哮喘，患过敏性鼻炎能使哮喘发病的风险增加 3 倍，另外，还会引发鼻窦炎、咽炎、扁桃体肥大、腺样体肥大、呼吸睡眠综合征。严重的过敏性鼻炎，还会导致记忆力减退，引起智力发育障碍，影响孩子的生长发育。所以，从这一刻起，请和我一起来认真学习吧。

过敏性鼻炎又叫变应性鼻炎，是指易感患儿接触变应原后主要由 IgE 介导的鼻黏膜非感染性炎性疾病。可分为常年性和季节性，季节性一般多见于花粉季节，因此也叫「花粉症」。依据症状的严重程度和对生活质量的影响分为轻度和中重度。轻度：症状较轻，对学习、文体活动和睡眠无明显影响；中重度：症状明显，对学习、文体活动和睡眠造成影响。

小儿过敏性鼻炎主要症状有鼻痒（年长些的孩子会自己表述，年幼的孩子不会表述，仔细观察会发现孩子会经常用手去搓揉鼻子，出现所谓的「变应性敬礼」动作，就是为减轻鼻痒和使鼻腔通畅而用手掌或手指向上揉鼻）、连续性地打喷嚏（几个、十几个、数十个不等）、流大量的清水样鼻涕、鼻塞、鼻涕倒流、夜间突然咳嗽等，可伴有眼痒、结膜充血症状，也就是合并过敏性结膜炎，严重患者还会有不同程度的嗅觉减退。

典型的体征：鼻镜检查可发现鼻粘膜苍白、充血，下鼻甲尤为明显，鼻腔可见水样分泌物。严重的患儿可出现：①变应性黑眼圈：由于下眼睑肿胀而出现的下睑暗影；所以仔细观察，如果孩子睡眠时间和质量都有保证的，但出现黑眼圈，也要警惕是不是和过敏有关；②变应性皱褶：由于经常向上揉搓鼻尖而在鼻部皮肤表面出现横行皱纹。

那么过敏性鼻炎到底是怎么形成的呢？它主要由两个因素决定：过敏体质和过敏物质。

过敏体质

前面我有提到易感的孩子，也就是平时我们经常讲的敏体质，主要是由遗传所决定的。如果父母有过敏性鼻炎，孩子患过敏性鼻炎的概率就会大大增加，据统计，父母其中只要一方有过敏性鼻炎，就有 30%-50% 的概率遗传给下一代。所以这就是为什么在同一个环境条件下有些人没有出现任何的不舒服，而有些人则出现严重的过敏反应。这就是过敏体质，有着过敏体质的孩子就是易感孩子。

过敏物质

过敏性鼻炎另一关键因素就是过敏物质。有过敏体质，还要有过敏物质，也就是我们平常讲的过敏原。诱发过敏性鼻炎的常见过敏原可分吸入性、食入性、接触性、药物性等。其中吸入性过敏原是最常见的，户内是尘螨、霉菌、宠物的毛发皮屑和昆虫及其分泌物排泄物等；户外则主要是花粉，如杨树、桦树、橡树、香樟和榛子树等，引起花粉症。此外，汽车废气、甲醛、油烟、香烟等，虽然不是过敏原，却是季节性过敏性鼻炎常年发作的强烈诱因。

儿童过敏性鼻炎若不及时治疗，会引起比较严重的并发症或后遗症。

因此，如果孩子可疑的过敏性鼻炎症状时，及时到有条件的医院就诊，早诊断、早干预，才能及时控制病情进一步发展。过敏性鼻炎一般以药物治疗为主，采取「阶梯性」治疗原则，通过阶梯性治疗，逐渐减少药物的剂量，让病情稳定，逐渐脱离药物，这种方法安全且效果明显。必须在医生的指导下严格按照医嘱控制药物剂量，随时观察使用效果。不可随意用药，使用抗生素、滴鼻液、静脉滴注激素等方法，可能短期很有效，但是长期来看不利于控制疾病，还会导致病情反复发作，迁延不愈，逐渐加重。

此外，部分滴鼻液如呋麻滴鼻液、麻黄碱滴鼻液以及一些含有麻黄碱成分的喷鼻药，主要靠收缩血管来缓解症状，短时间内可以减轻鼻黏膜充血水肿以缓解鼻塞症状，但长时间使用会导致鼻黏膜萎缩，鼻部生理功能和嗅觉下降，不推荐使用，尤其是婴幼儿。过敏性鼻炎的治疗比较困难，治疗不当容易反复发作。对于顽固的过敏性鼻炎，可以进行脱敏治疗，一般采用舌下免疫治疗，研究表明，舌下含服的免疫治疗对3岁以上的儿

童是安全有效，能够显著减少儿童患者的症状评分和用药评分，尤其是伴有哮喘的孩子。

目前过敏性鼻炎是很难治愈的，预防是关键。怎么预防呢？

1. 首先应了解孩子对什么过敏，可以进行过敏原检测，然后远离过敏原

2. 避免灰尘、花粉及有害气体的长期刺激，清除螨虫（具体方法上一节课已经教给大家了），室内保持适宜的温度和湿度，保证空气流通。

3. 合理均衡饮食，避免辛辣、烹炸等刺激性食品；吃海鲜等等含有大量异种蛋白的食物时必须从少量开始，并密切观察孩子有无出现过敏反应如皮疹、腹痛、腹泻等。少喝饮料，多喝白开水；作息规律，保证充足的睡眠；适当运动，锻炼身体。这些都能帮助增强抵抗力，减少患病及鼻炎发作。

4. 冷水洗鼻可使血管收缩，增强鼻腔对寒冷的适应能力，有助于缓解鼻塞症状。一般 5 岁以上的孩子能配合的话可以尝试。做法：打一盆冷水，让孩子深憋一口气，同时把头低下来，将鼻子浸入冷水中，大约过 2 秒钟离开水面，连续 3~5 次，早上可以多重复几次。如果宝宝鼻塞，不妨滴一滴生理盐水。鼻黏膜上的纤毛在生理盐水中的活动性最好，有利于鼻子分泌物的排出，可以缓解鼻塞。如果没有生理盐水，可以在温水中放少量食盐（味道稍咸即可）自制生理盐水，倒入空的滴鼻液瓶中，给宝宝滴鼻。和喷鼻相比，滴鼻更温和，宝宝更易接受，也没有进入咽鼓管中从而发生中耳炎的危险。

5. 正确擤鼻涕。一般人习惯用手绢或纸巾捏着孩子的双鼻孔擤鼻涕，这样会造成鼻涕倒流进鼻窦，使细菌感染鼻窦，诱发鼻窦炎。正确的方法是：分别堵住一侧鼻孔，一个一个地把鼻涕擤干净。

6. 做鼻操。经常给孩子上下按摩鼻子，在一定程度上能促进鼻腔血液循环，有助于鼻部血管收缩，减少局部淤血，有助于缓解鼻炎症状。按压迎香穴（在鼻翼两侧鼻唇沟中）有助于缓解过敏性鼻炎症状。

7. 容易花粉过敏的孩子，家里不要种植花草，出门要戴口罩，最好在过敏季节减少户外活动，尽可能在花粉指数低的时候外出，比如清晨和雨后。

治疗过敏性疾病，预防最重要也是最关键的，特别是有明确过敏史的家庭，从备孕阶段开始就要做好预防工作了。除了过敏性鼻炎，还有一个困扰很多家长的元凶就是湿疹，娇嫩的皮肤上长满是红疹子甚至还会渗出水来，孩子瘙痒难忍烦躁不安，反反复复，着实让人看着都觉得难受，该如何是好，我们在下一讲中与大家介绍。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有

