

换季鼻先知,过敏性鼻炎已成为全球最常见的呼吸道慢性疾病之一,我国每6个成人中就有1人受此病困扰

# 鼻炎影响“颜值” 调理贵在坚持



春江水暖鸭先知,天气换季鼻先知。立秋之后气温还没降下来,鼻子就开始有了反应:左右鼻孔“轮休制”,鼻子痒了挠、挠了痒,喷嚏不断、鼻涕直流,擤鼻涕的纸巾堆满桌子。这是感冒了吗?不,是患了鼻炎。

鼻炎让自己身体、心理饱受双重折磨。换季时节,怎么处理好鼻炎?本期养生堂邀请福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉科教授、主任医师洪育明和泉州医高专附属人民医院原副院长、中医主任医师张振辉为大家提供专业的意见和建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图(除署名外)

## 不同鼻炎差异大 过敏性根治难

如今,“鼻炎”似乎变得很常见,门诊病人中,有鼻炎的孩子越来越多,一两个月都不好,天天纸巾不离手。

洪育明介绍,鼻炎,按病程快慢分类,可分为急性鼻炎和慢性鼻炎。急性鼻炎是由各类上呼吸道病毒感染引起的鼻腔黏膜急性炎症性病变,俗称“伤风”“感冒”,具有一定传染性,四季均可发病。慢性鼻炎是鼻腔黏膜和黏膜下层的慢性炎症性疾病,多无明显致病微生物感染,病程持

续数月以上,具有反复发作的特点。

按病因分类,则分为过敏性鼻炎和非过敏性鼻炎,其中,非过敏性鼻炎包含由细菌或真菌感染引起的感染性鼻炎,与温度变化、刺激性气味有关的血管运动性鼻炎,与激素水平波动有关的激素性鼻炎。

挥之不去、日常困扰人们的,则是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎,是指人体接触变应原后引发的鼻腔黏膜非感染性炎症性症状性疾病,主要表现为鼻塞、流鼻涕、喷

嚏、流泪、味觉与嗅觉减退等,具有迁延难愈以及反复发作的特点。

同样为过敏性鼻炎,还有季节性和常年性之分。季节性过敏性鼻炎又称花粉症,每年发病的季节基本一致,且与致敏花粉传粉期相符合;至少2年在同一季节发病。常年性过敏性鼻炎患者鼻部症状发作每日累计达0.5—1小时,1年内半数以上的日子有症状。过敏原以室内过敏原多见,如屋尘螨、屋尘、蟑螂

和动物皮屑等。

洪育明指出,一个残酷的现实是,过敏性鼻炎目前还难以完全根治,且有多基因遗传倾向,父母双方均患有过敏性鼻炎的,子女患病概率高达75%左右;父母未患过敏性鼻炎的,子女也有5%—15%患病概率。

## 耳鼻喉气道相通 鼻炎不治掉“颜值”

鼻炎不仅仅是一个局部的病症,也会引起一系列的问题。

张振辉介绍,人体的鼻腔和耳部以及气道是相通的,如果鼻炎没有得到很好的治疗,会引起相应的并发症,如中耳炎、鼻窦炎。再往下发展,会累及咽喉部以及气管和支气管。

对于过敏性鼻炎病人来说,可以出现反复发作性的咳嗽,60%左右患者会出现胸闷,进而发展成变异性哮喘。如果加重,引起了气道的痉挛,再引起了喘憋,以及

呼吸困难,这就形成了典型哮喘。

“对于未成年人,过敏性鼻炎危害更为显著。”张振辉说,长期鼻炎,因鼻腔不通畅影响呼吸,机体长期处于慢性缺氧的状态,使全身各个系统的发育都受到不同程度的影响。对神经系统的影响是最为显著的,可导致智力下降、记忆力减退、思维不集中,反应迟钝,抑郁焦虑等。长期张口呼吸影响面部发育,如牙齿向外突、嘴唇变厚、上颌骨变长等面容改变。

所以,过敏性鼻炎如果不重视,不

仅身心痛苦,还会影响“颜值”,降低注意力,耽误工作学习,成为成长与生活的绊脚石。

据统计,过敏性鼻炎已成为全球最常见的呼吸道慢性疾病之一,全球约10%—20%的人口受到其影响。我国2021年的调查数据显示,成人自报患病率已经从2005年的11.1%上升到17.6%,这意味着每6个成人中就有1人受到这种疾病困扰。儿童和青少年群体的患病率也在增加。

## 早判断早确诊 及时介入有效控制

及早判断和重视,对于减轻鼻炎影响、防范病情加重十分重要。

洪育明介绍,如果出现以下症状时,就要考虑遭遇过敏性鼻炎的可能:鼻塞到张口呼吸、清涕如水止不住、晨起连续打喷嚏超过5个、痒到恨不得把鼻子挠下来、眼痒揉成“兔子眼”。

“怀疑患上过敏性鼻炎后,应及时就医检查,以免延误病情。”洪育明说,医生一般会询问患者的病史,了解症状的出现时间、频率、季节性、与过敏原的关联等。同时,对患者进行体格检查,常见的体征包括鼻黏膜苍白、水肿,鼻腔内可见水样分泌物。然后进行过敏原检测,通过皮肤点刺试验(SPT)、血清特异性IgE检测、鼻激发试验(NPT)等来确定是否对特定

过敏原敏感。

确定鼻炎的类型和程度,医生会对症治疗,以实现有效控制。

### 1. 物理治疗

常用一线治疗药物有鼻内局部使用糖皮质激素,如糠酸莫米松,根据医生指导可长期应用,具有强效的抗炎作用,疗效和安全性好。

洪育明介绍,目前还有第二代口服和鼻用抗组胺药,如氯卓斯汀鼻喷剂,可用于缓解鼻痒、喷嚏和流涕等症状。如果鼻塞严重或伴有轻度哮喘,可口服白三烯受体拮抗剂,如孟鲁司特,用于缓解鼻塞和流涕。药物治疗要在专业医生指导下使用。

### 2. 免疫治疗

通过长期接触小剂量的过敏原,帮助

身体逐渐适应并减少对过敏原的敏感,目前临床常用的过敏原免疫治疗方法有皮下注射法(皮下免疫治疗)和舌下含服法(舌下免疫治疗)。

### 3. 手术治疗

如果有严重的鼻腔结构异常,如鼻中隔偏曲导致反复的鼻炎发作,可以考虑手术矫正治疗。

### 4. 特异性免疫治疗

特异性免疫治疗即俗称为“脱敏针”,它不仅能阻止过敏性鼻炎发展成哮喘,还能防止新的过敏出现。不过,脱敏治疗疗程较长,一般三年起步。

## 中医巧施妙招 内调外治护鼻

过敏性鼻炎是一个关于体质的病。张振辉介绍,鼻炎在中医中,属于“鼻鼽”“鼻渊”范畴。张振辉认为,过敏性鼻炎是外感风寒邪气与个体正气不足相互所致,源于体质虚寒,可由专业中医对患者身体进行根本性的温补调理,经过较长时间的调理,可以解决正气亏虚和抵御外感风寒邪气的问题,最终是可以治好的,临床中也有多个治愈病例。

在他看来,相较于中医,西医多用激素类药物,抗过敏性好、见效快,但停药后容易复发,从而形成了难以根治的认识。

此外,传统的中医外治方法具有一定的疗效。

### 1. 小儿推拿

常用手法如:黄蜂入洞(按揉鼻孔下

缘)、揉二人上马(按揉手背小指与无名指根间凹陷)、揉一窝风(点按腕背横纹)、揉迎香穴(点压鼻翼侧)、擦山根(横擦鼻根部)、按揉合谷(深压虎口处)等,疏通鼻窍、扶助正气,缓解鼻塞流涕。

张振辉表示,这需要系统学习或由专业医师操作,尤其对于婴幼儿及初次操作者,贵在坚持。

### 2. 穴位刺激黄金组合

迎香穴(鼻翼旁0.5寸):鼻翼与法令纹相接处的中点就是迎香穴,用两个食指顺时针逆时针在迎香穴上按压3分钟。张振辉认为,这可以一定程度上促进血液循环,减少局部淤血,有助于缓解鼻炎症状。

### 3. 搓竹穴(眉头凹陷中):疏风清热,明目止痒,食指旋转按揉3分钟。

印堂穴(两眉连线中点):安神定志,通鼻开窍,拇指向上推至发际线100次。

### 3. 嵌针长效调理术

将揿针(一种埋入皮内的微型针)贴于迎香、足三里等穴位,保留1—2天持续刺激穴位和经络,尤其适合畏针儿童。

### 4. 鼻炎中药贴敷

该疗法可配合夏季三伏灸、冬季三九灸进行。

药膏配方:常用辛温通窍中药(如白芷、细辛等)调配成膏。

贴敷点:大椎穴(增强免疫)、膻中穴(理气通络)。

### 5. 中药蒸汽熏鼻法

配方:辛夷花10克(散风寒、通鼻窍)+苍耳子6克(通鼻窍、祛风湿)+薄荷3克(疏散风热、清利头目)。

用法:煮沸后熏蒸鼻腔15分钟/天,宣通鼻窍。

熏蒸时注意温度,避免烫伤;熏蒸后避免立即吹冷风。建议在医师指导下使用,尤其儿童。

### 6. 鼻腔冲洗

这是一种安全方便的辅助治疗方法,一般在其他鼻用药物之前使用。

张振辉介绍,洗鼻最好使用医用生理盐水。如果自己在家配制,可以准备500毫升纯净水,煮沸消毒后再加入4.5克无碘盐,配制成0.9%的等渗浓度生理盐水,放置到室温就能使用。如果在网上购买,可搜索“洗鼻盐”或者“医用氯化钠”等关键词。注意不要使用加碘的食用盐,也不要用自来水直接冲洗鼻腔。

## 战胜不了鼻炎 就要善于共处

虽然过敏性鼻炎现阶段难以根治,但相比于每年忍受它长达几个月的折磨,不妨通过调整生活环境与习惯,改善症状,减少发作。洪育明和张振辉两位专家介绍了几大日常调适方法。

### 1. 避免接触过敏原

有条件的话,可以到正规医院做一下相关过敏原检测,如果对宠物皮屑过敏,最好不要饲养和接触宠物,如果对

### 4. 保持空气湿度

鼻炎患者房间若过于干燥,可以引起鼻腔黏膜干燥,从而诱发鼻出血。可使用加湿器或在房间放一盆水。

### 5. 多吃富含维生素C的食物

维生素C可维持免疫功能,在体内能够抑制组胺的生成,且可改善毛细血管通透性,减轻症状。可以多吃蛋白类食物,增强抵抗力,预防感冒,从而避免鼻炎发作。

### 6. 锻炼身体,增强抵抗力

调整生活习惯,做到劳逸结合,每天进行至少半小时的有氧运动,增强免疫力。



## 本期医学指导

张振辉 中医主任医师、曾任泉州市人民医院业务副院长,获全国知名中医药人员、全省医德标兵等荣誉称号。擅长治疗红斑狼疮、皮肌炎、白塞氏综合征、强直性脊柱炎等免疫性疾病和再生障碍性贫血、鼻炎、过敏性鼻炎、支气管哮喘、不孕不育、皮肤病等疾病。

洪育明 福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉科教授、主任医师。兼任中国中西医结合耳鼻咽喉科专业学会头颈组常务委员、福建省医学会耳鼻咽喉—头颈外科分会副主任委员等。擅长头颈肿瘤的切除与修复,鼻内镜及耳下镜下微创手术等。

