

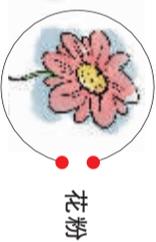


这个春天怎么保护我们的鼻子?

春天百花盛开,面对美景,可能有不少人的心情会好不起来——因为鼻子。春季过敏性鼻炎又被称作花粉性鼻炎,每到花粉播散季节,打喷嚏、流鼻涕、鼻塞鼻痒……情形比感冒还严重。

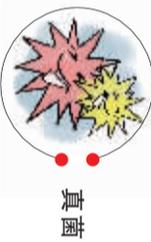
在这个美丽的春天,该如何保护我们的鼻子少受伤害?我们请教了鄞州二院耳鼻喉科主任王红力,听听他怎么说。

悬浮于空气中通过呼吸吸入鼻腔的过敏原:



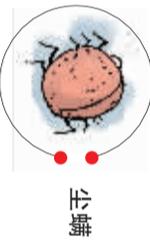
花粉

花粉借助风来传递,并不是所有植物花粉都能引起发病。空气中的花粉种类和含量均有显著季节性,春季和秋季是花粉播散的高峰。



真菌

真菌在自然界分布极广,主要存在于土壤和腐败的有机物中。可借风广泛传播,空气中的数量有时高于花粉,农村高于城市。室内观赏花花盆中土壤也常成为真菌良好的生长场所。



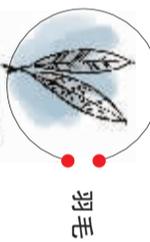
尘螨

尘螨主要寄生于居室内各个角落,其中以床褥、枕头、沙发垫等处的灰尘中最多。螨的排泄物、卵、脱屑和其碎解的肢体,皆可成为变应原。



动物皮屑

动物皮屑是最强的变应原之一如家养宠物(观赏狗、猫)。



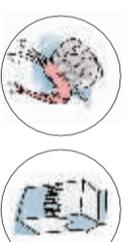
羽毛

家禽或被褥、枕头和衣物中的羽毛,家养观赏鸟脱落的羽毛,皆可成为变应原。



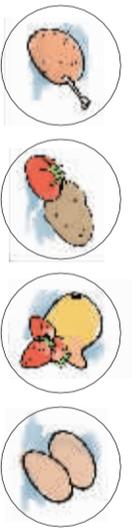
室内尘土

室内尘土是引起常年性鼻炎的常见变应原物质之一。其构成相当复杂,是各种物质的大杂烩,包括了动物性、植物性和化学性等多类物质。



食入性过敏原

由消化道进入人体而引起鼻部症状的变应原物质。牛奶、蛋类、鱼虾、肉类水果,甚至某种蔬菜,都可成为变应原。同时伴有皮肤和消化道症状。



鼻塞: 特征性表现,可见小儿不断用手擦鼻前部。较大儿童自诉嗅觉丧失。

鼻涕: 清水样,亦可因鼻塞或继发感染而变得稠。儿童眼眶下有灰蓝色环形暗影和皱褶。

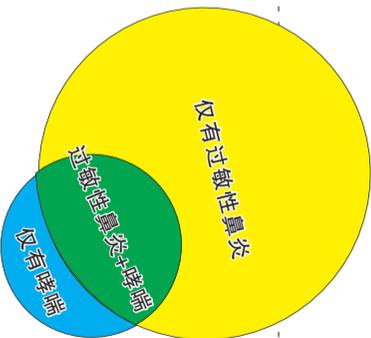
鼻塞: 严重时张口呼吸,常随体位变动而改变,如左侧卧则左堵右通,右侧卧则右堵左通。

喷嚏: 晨起最严重,较大儿童每次在5个以上。

什么是过敏性鼻炎?

医学上将过敏性鼻炎分两种:常年性鼻炎和季节性鼻炎,常年性过敏性鼻炎,是指每年过敏性鼻炎的症状持续在9个月以上,多为室内的过敏原,如尘螨或其粪便所致。而季节性过敏性鼻炎每年只有在特定的季节才会发作,是由花、草、树木等引起。多在春秋两季发生,其中以秋季多一些。

主要症状有鼻塞、喷嚏、流清水样鼻涕、部分伴有鼻塞、嗅觉减退。



- ★有哮喘或过敏性鼻炎家族史的小儿高普通人2-6倍,哮喘的风险高3-4倍多数患儿先是出现鼻炎,而后发生哮喘;
- ★少部分患儿先是有哮喘,然后出现鼻炎;或是二者同时发生。
- ★过敏性鼻炎和哮喘的发病具有明显的相关性。
- ★与遗传基因的易感性、接触过敏原的种类、时间及强度有关。



生活中该注意些什么?

- ★花粉 灰尘较多的季节,关闭汽车或者房间的窗户;
- ★移去过敏源,包括宠物、烟、可疑的花草、家具;
- ★使用有空气净化过滤功能的空调;
- ★控制室内的湿度在50%以下;
- ★地下室、通气口、浴室保持清洁、通风良好;
- ★保持室内清洁无尘以减少过敏原,可利用吸尘器经常打扫卫生;
- ★使用无致敏作用的床单及被褥,每周用热水清洗床单中;不在户外晒,以防霉菌和花粉;
- ★远离地毯及养殖的花草;
- ★清洁小物件,如书籍、录音盒、CD、光盘以及长毛动物玩具等;
- ★不要为减轻症状服用超量的药物;如果有反酸吹气可注意睡前进食及枕头垫高,并在医生指导下用抗酸药;
- ★注意鼻腔清洁,经常清洗鼻腔;
- ★加强室外体育锻炼,增强体质;
- ★保持室内清洁无尘以减少过敏原,可用吸尘器或湿抹布经常打扫房间。

