

你家宝宝的鼻子还好吗？

人间四月天。当绿意在杨柳树枝头加速蔓延，飞絮的困扰却随之而来。扑入我们眼睛、鼻子里的飞絮，是引发过敏的一大“元凶”。飞絮可引发儿童鼻炎，除鼻塞、多脓涕外，还有发热咳嗽、精神萎靡、烦躁不安等症状，也可伴发中耳炎、鼻出血和关节痛，较大儿童会有头痛现象。形成慢性鼻炎后，出现闭塞性鼻音和张口呼吸，粘液性鼻涕“取之不尽”。长期鼻阻塞和张口呼吸会影响面部和胸部的发育。作为家长就要多加注意。



孩子黑眼圈可能是过敏性鼻炎

很多宝宝在这个季节会频繁流清鼻涕、鼻塞、鼻痒、打喷嚏，这些很可能是过敏性鼻炎的症状。一些宝宝频繁咳嗽，晚上睡觉还常会打鼾。复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主治医师刘娟指出，儿童过敏性鼻炎的患病率为 15.79%，而且还在逐年增高。春天粉尘、虫螨等刺激了鼻腔粘膜，因此就成为了过敏性鼻炎的高发季。

在复旦大学附属眼耳鼻喉科医院周五的过敏性鼻炎专科门诊中，孩子占了大半。上周末 3 岁的童童从公园里回来就喷嚏不断，更让妈妈担心的是童童得了过敏性鼻炎敬礼症，经常用手掌或手指向上揉鼻。李女士发现 4 岁多的儿子最近总是发脾气，黑眼圈还特别明显，一开始以为他是晚上没休息好，之后发现他很长一段时间总是像“感冒”似的。在医院检查后发现，打喷嚏和“黑眼圈”也是过敏性鼻炎“惹”出来的。

5 岁以后，患病率迅速攀升

过敏性鼻炎已经成为儿童主要的呼吸道炎症疾病。刘娟指出，儿童的典型症状与成人类似，表现为喷嚏、清涕、鼻痒和鼻塞。儿童的过敏性鼻炎还会导致鼻部周围器官的炎症，如鼻窦炎、鼻咽炎、慢性咳嗽和听力下降等。最重要的是，过敏性鼻炎还是哮喘的独立危险因素，是儿童新发哮喘或哮喘持续存在的重要原因，未控制的哮喘甚至会威胁患者的生命健康。过敏性鼻炎和哮喘属于“同一气道，同一疾病”。



图片来源/视觉中国

还有些过敏性鼻炎的孩子还常伴张口呼吸、打鼾、睡眠障碍、喘息、喂养困难、揉鼻揉眼等。长期的鼻塞、张口呼吸、打鼾、睡眠障碍会导致患儿慢性缺氧，进而导致注意力不集中、学习能力下降和多动症等，形成龅牙、厚唇等类似于“腺样体面容”的面容，严重者影响颌面骨和身体生长发育。

过敏性鼻炎是“过敏进行曲”的后

半部。“过敏进行曲”是指过敏性疾病的发生和发展遵循一定的规律，通常婴幼儿的湿疹和食物过敏是首发症状，3 岁左右上述症状会自行缓解，但会出现呼吸道过敏性疾病，表现为过敏性鼻炎，部分患者最终发展为哮喘。5 岁以后，过敏性鼻炎患病率迅速攀升，直至成为儿童主要的过敏性疾病。

国内一项大样本的研究表明，86.9%

的过敏性鼻炎患儿是中重度型。

应在较早年龄阶段开始脱敏治疗

很多人对过敏性鼻炎有误区。刘娟透露，不少家长发现孩子得了过敏性鼻炎并未及时干预，他们甚至觉得孩子长大了，过敏性鼻炎自然会慢慢消失。事实却并不美好。一项对 3~17 岁儿童过敏性鼻炎的长期随访研究发现，仅有 10% 的患儿鼻炎症状在 10 年内会消失，而有 19% 的患儿在 10 年内发生了哮喘。

目前儿童治疗原则与成人基本相似，但儿童药物选择较成人少，且用药不配合、依从性差，患儿很难长期规范化地用药，也就导致儿童过敏性鼻炎的症状很难控制。即使部分患儿能坚持用药，长期药物治疗也可能增加药物不良反应发生的风险，部分患者还可能会出现同样的药物后期疗效较前期疗效差的情况。药物是对症治疗，没有长期疗效。

刘娟透露，脱敏治疗是过敏性鼻炎的一线治疗。目前普遍认为它可能是唯一通过调节免疫机制打断过敏进行曲，诱导机体对变应原产生免疫耐受达到对症治疗的方法。它可以显著改善患者的鼻部症状，减少新发致敏原的风险，预防过敏性鼻炎发展成哮喘，而且脱敏治疗停止后仍具有长期疗效。

与成人相比，儿童的患病持续时间短，免疫重塑功能更强，免疫治疗的起效更快，疗效更好。因此过敏性鼻炎皮下免疫治疗专家共识推荐：一旦确诊为过敏性鼻炎，应在较早年龄阶段就开始脱敏治疗。



超半数患者曾将过敏性鼻炎当作感冒

你有没有这样一个坏“朋友”，他总是让你鼻涕与泪水齐飞。问他怎么了？他会不由自主的回复一个词：阿嚏！如果有了这个“朋友”，那么你有可能患上了过敏性鼻炎。

今年 4 月 10 日是“全国爱鼻日”。这些年，年轻人们的过敏性鼻炎患病率呈上升趋势，问题更严重的是，超过半数患者曾将过敏性鼻炎当作感冒来治疗。

眼下又到了一年中最美好的季节，可以随意享受着美好春光，而一群“特殊”人群，他们的鼻子就开始“作妖”：鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛嗜睡……记者从沪上多家耳鼻咽喉头颈外科门诊了解到，入春以来，前来问诊的鼻炎患者比往常出现了大幅增长。其中，仅过敏性鼻炎患者占到鼻炎就诊患者总人数的七成以上，且患

者年龄日趋年轻化。

30 岁出头的李先生就是排队就诊的患者之一。入春后，李先生的鼻子就开始出现各种症状。流鼻涕、鼻子痒、鼻塞、喷嚏连连成为了家常便饭，严重的时候，甚至堵得睡不着觉。“不过习惯了，每年到了这个季节都会发作。用了各种治疗方法，也没什么用。”对于鼻子的这个病，李先生极为“无奈”。

每年的春季都是鼻炎、过敏性鼻炎等鼻部疾病的发病高峰期，空气中的柳絮、花粉增多，特别是雾霾天出现时，天气中所包含的各种污染物对人体的呼吸道、鼻腔咽喉威胁巨大。上海仁爱医院耳鼻喉科副主任医师刘放鸣介绍，过敏性鼻炎分为常年性和季节性，普通人群的发病率一般在 10%~40%。打喷嚏、

嚏、流涕、鼻痒、鼻塞是过敏性鼻炎的四大典型症状。

鼻病发生时，除鼻的症状之外，还会对人体造成其它一些不良影响：不仅会造成咽部、下呼吸道疾病，还会引起胸闷、心跳加速、注意力不集中、记忆力减退等症状，这主要是因为长期鼻子氧气吸入量不足所致。

不过，同样是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，在患鼻炎的初期，很多年轻人分不清到底是感冒还是鼻炎。据统计，超过半数的年轻人还曾将过敏性鼻炎当作感冒来治疗。更奇怪的是，感冒药居然奏效。

“大多数的感冒药都含有缓解流涕、打喷嚏的成分，在得病初期能够解决一定的问题，但对治疗鼻炎来说，只是“治标不治本”。大多过了数天又会反复出现鼻塞、

流鼻涕等症状。”刘放鸣副主任医师告诉记者，临床上接触很多病人拖到症状严重才来就医时，已经发展成慢性鼻炎了。不仅治愈困难，所花费的精力和金钱也比感冒多得多。

为此，专家提醒，一旦出现反复感冒的情况，就要提高警惕，及时到医院确诊就医，避免发展成慢性鼻炎。

除此之外，严重的过敏性鼻炎还会引起口呼吸，其中严重较大的就是儿童。“24 小时张着嘴，用嘴巴和鼻子一起呼吸，晚上睡觉时也不闭合。儿童处于生长发育期，面部骨骼牙齿都没有定型。长期张口，会导致牙颌形态改变。”上海仁爱医院口腔科主任王颖提醒家长，长期张着嘴，对面部发育也会有影响，孩子的脸会越来越长越长。



请这样爱护你的鼻子！

事实上，过敏性鼻炎日常防范方法并不难。

首先，敏感体质者出门，最好佩戴口罩。对于春季季节性的花粉、飞尘，也要加以防范，少接触花草草。

其次，跟随天气变化适时增减衣物；室内常通风，保持空气清新；勤晒被褥，消除霉菌和螨虫等过敏源，多喝水，防止鼻腔及上呼吸道干燥。

再次，使用生理盐水清洗鼻腔，可以

在干燥的天气里保护鼻腔黏膜，有效预防感冒，伴有鼻炎、哮喘的患者也可加速炎症愈合，缩短病程。

最后，适当增加有氧运动，增强体质可有效提高抵抗力。

还有一点很重要！不要相信所谓“根治鼻炎”产品。鼻炎目前无法根治，但能有效控制。那些声称能根治鼻炎的机构和产品都是忽悠人的，不要轻易相信，请一定要选择正规医院就医。