

# 打喷嚏是感冒还是鼻炎 别傻傻分不清

本报记者 李思璇

打喷嚏、鼻塞、鼻痒、流鼻涕……很多市民出现这些症状时,都误认为是着凉感冒。但实际上,这有可能是患了过敏性鼻炎。

眼下,春季正是过敏性鼻炎的高发季节。由于很多患者对耳鼻喉疾病缺乏足够认识,加之时下流感盛行,不少人把过敏性鼻炎当成感冒,延误病情。

医生提醒,如果过敏性鼻炎一直被误诊,可能会发展为过敏性哮喘、过敏性支气管炎。

## 连吃两个星期感冒药不见好 去了医院才知道得的是鼻炎

“感冒药吃了两星期药,还在流鼻涕。没想到医生检查后说,我患的根本就不是感冒,而是鼻炎。”家住世贸江滨的江小姐说,最近这几天不知道怎么了,鼻子一直发痒,还流鼻涕。

江小姐说,早上起床时,会有流鼻涕的症状。起初,她以为是感冒,便到药店买来感冒药。吃了药后,症状确实得到缓解。但是服药两个星期后,鼻涕还是天天在流。无奈之下,她只好去了医院。经过医生诊断,江小姐得的根本就不是感冒,而是过敏性鼻炎。

医生介绍:“因为现在的感冒药中含有抗过敏的成分,所以无

论是感冒还是鼻炎,在服用感冒药后,症状都会得到缓解。但对鼻炎来说,这样吃药是治标不治本的。”

记者从邵逸夫门诊部和下沙街道社区卫生服务中心、白杨街道社区卫生服务中心了解到,这几天有不少患者,以为自己患了感冒长久不愈而前来就诊。但实际上,他们都是得了过敏性鼻炎。病期短的十几天,长的已经有个把月。“如果一直把鼻炎当成感冒来治,会导致病情严重,从而发展成过敏性哮喘、过敏性支气管炎,希望患者引起重视。”医生说。

## 连续打喷嚏,发作时间长 那肯定是过敏性鼻炎,不是感冒

好多人之所以分不清鼻炎和感冒,是因为两者有相似的症状,但其致病原因却大相径庭。

过敏性鼻炎是人体免疫系统异常而产生对外界刺激的过度反应。感冒则是全身免疫力下降或上呼吸道局部屏障作用下降,导致病毒、细菌侵害人体出现上呼吸道感染。因为两者都伴有炎症,引起的生理、病理症状相似,导致很多患者混淆。

该如何区分呢?邵逸夫医院耳鼻喉科医生秦晨表示,可以从一些细微的症状上进行区别。比如感冒时打喷嚏次数不多,且在初期只流些清水鼻涕;而过敏性鼻炎则是连续打喷嚏,伴随大量鼻涕流出,有时鼻涕会从鼻孔滴出水。

另外,感冒时会长时间鼻塞,而过敏性鼻炎则是鼻腔与咽喉部位非常痒,严重时还会伴有眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒。

其次,也可以从发病时间上

进行区分:感冒一般在季节变换或寒冷季节发病,通常持续一周;至于过敏性鼻炎,则通常在春秋季节发病,往往会持续更长时间,有时甚至是常年性的。

得了鼻炎该怎么办?

秦晨说,发生鼻炎的主要原因是鼻黏膜敏感、鼻腔的免疫力低。可以用冷水洗脸可以使血管收缩,有助缓解鼻塞症状。不过每天洗一到两次即可,不要过度清洗。

清洁鼻腔可滋润鼻腔黏膜,揉搓鼻梁可改善鼻黏膜的血液循环,增强鼻梁对天气变化的抵抗能力。做法是直接用手捧清水灌入鼻腔,连续进行5~8次即可,然后用拇指和食指掐住鼻梁,上下一次揉搓20~30次。

另外,经常上下按摩鼻子,有助缓解过敏性鼻炎症状。这种方法一定程度上能促进血液循环,减少局部淤血,增强免疫力。



### ■ 旁边新闻

## 推荐几个春季保健小妙招

俗话说“一年之计在于春”,春季养生得当,不仅能减少疾病,更能增进健康、延年益寿。春天万物生长,应注意保持乐观开朗,避免动怒,更不要抑郁,有助于防病保健。

此外,春季还宜经常参加锻炼、增加抵抗力,饮食上则以清淡可口。

### ● 使用合适的药枕

记者了解到春天感冒、哮喘高发,除了对症用药外,使用合适的药枕,能起到预防保健的作用,小孩和老人尤其适用。

药枕的主要药材采用辛夷、薄荷、菊花、白芷。还可以根据自身不同体质,加入防风、桑叶、苍术等中药。搭配好以后,粗粗磨一下,装入枕芯,每晚枕着入睡。

白天不用的时候,可以用塑料袋套起来,以免药味消散。基本上一个药枕可以用一季。这类药枕,花费不多,效果不错。不仅能预防哮喘发作,还可以预防感冒,提高免疫力。

### ● 做手指操

多动动手指,保持活力,尤其是老年人,多做一些“小动作”很有好处,推荐大家捏手指、敲掌心。具体做法很简单。

**捏手指:**用一只手的大拇指和食指依次去捏另一只手的各指尖和指关节。

**敲掌心:**五指指尖凑起,像鸟儿啄食一样去敲击另一只手的掌心。力道都可以大一点,以稍有痛感为好。

坐车、开会、看电视的时候,花几分钟就能完成,每天做几次,可以刺激末梢神经,促进血液循环,能有效防止老年痴呆。

本报记者 李思璇

春季易过敏,一定要做好个人防护措施。