

医科普

健康读本

患过敏性鼻炎的孩子不在少数，
这个病一年四季都会发作，且秋冬季最为高发。

盛文彬医生在门诊

本报记者 何丽娜
通讯员 王佳 施总颖

过了一个长长的暑假，人长胖了，近视度数又加深了……

近日，钱江晚报小时健康小站、杭州市上城区紫阳街道社区卫生服务中心开始对辖区内13所中小学校的1万多名学生进行健康体检。医务人员们在检查中发现，除了近视、龋齿这两个大家熟知的高发健康问题外，排名第三的竟然是鼻病，且以过敏性鼻炎居多。

“现在过敏性鼻炎的患儿确实很多，这个病一年四季都会发作，且秋冬季最为高发。”杭州市儿童医院副院长、儿童过敏性疾病专家盛文彬说。

小时健康小站在中小學生健康体检中发现：
除了近视和蛀牙，鼻病排名高发病第三10岁男孩挂着两个大眼袋
问题竟然出在鼻子上10岁男孩
挂着两个大大的眼袋

10岁男孩强强(化名)是盛文彬医生的老病人，从幼儿园开始到如今的小学四年级，他们认识已有六七年。

“小朋友最早是因为慢性咳嗽来看病，持续一两个月，父母让他服了很多止咳药都不见好，结果我一检查，根本原因就是过敏性鼻炎。”盛文彬医生说，经过针对性治疗，强强的病症很快得到缓解。只可惜，他和妈妈都不太“听话”，稍微好一点就自行停药，从未完成全程治疗，再加上也不重视预防，以致疾病反复发作。

“每年一入秋，他就会来我门诊报到。小小的个子，面黄肌瘦，眼睛下方挂着两个大大的眼袋。疾病发作时整个鼻粘膜肿胀，严重鼻塞，晚上睡不好。且眼睛痒、鼻子痒、不断打喷嚏，一天得用无数的纸巾。尤其是上课时总发出擤鼻涕的声音，同学们对他也比较有意见。这些都让他无比郁闷。”盛文彬医生说。

类似强强这样深受过敏性鼻炎折磨的孩子着实不少。12岁的小姑娘婷婷(化名)，鼻梁上横着“长”出了一条黑线。当她走进杭州市上城区紫阳街道社区卫生服务中心就诊时，连接诊的医生都被惊到了。经检查，那条黑线其实是色素沉着，而根源则是她多年的过敏性鼻炎病史。因为老觉得鼻子痒痒的，她就会习惯性用手掌或手指向上揉鼻子，久而久之便形成了这个后遗症。

过敏性鼻炎和感冒
别再傻傻分不清

而更糟糕的是，不少过敏性鼻炎患儿和家属，对这个病还认识不足。因为此病发作时症状以流鼻涕、打喷嚏为主，开始有很多人会误以为感冒，让孩子吃些感冒药或是抗生素，殊不知，这样不仅达不到治疗的目的，长此以往还会对药物产生耐药性，且延误疾病的治疗，严重影响孩子的生活质量和学习效率，甚至是生长发育。

秋冬是过敏性鼻炎的高发季，同时也是感冒的高发季。两种症状类似的疾病怎样准确区分？紫阳街道社区卫生服务中心的全科医生张小虎教大家几个方法。

先看是否发热：过敏性鼻炎的主要症状为鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等，而感冒除此外还会表现出咽干、咽痛、咳嗽、发热、四肢无力等。如果发热明显，基本不是过敏性鼻炎。

再看打喷嚏的次数：感冒打喷嚏、流鼻涕等症状往往是持续性的，会连续几天，随着对感冒病情的控制，症状逐步减轻。而过敏性鼻炎发作则呈阵发性，以清晨或受异味刺激后更为明显，频繁打喷嚏。

还可以观察鼻涕的不同：感冒时流鼻涕是从清鼻涕过渡到浓鼻涕，过敏性鼻炎则长时间流清鼻涕。

或者观察疾病持续的时间：感冒常见于病毒感染，7—10天症状可消失；过敏性鼻炎发病症状持续时间更久，一般要持续2周以上。

因此，如果长时间出现流鼻涕、打喷嚏的情况，最好先去医院做一下检查，明确病因才能更精准治疗。

出门戴口罩很重要
可以一举多得

“秋冬季之所以过敏性鼻炎高发，原因有两个：一是有疾病基础，就是过敏体质，这主要与遗传相关；二是外界因素的诱发，呼吸道感染、受凉、过敏源等。所以，家长可以针对性地帮助孩子做好防范，第一要务就是戴好口罩。”盛文彬医生说。

诱发过敏性鼻炎症状加重第一位的原因就是感冒，所以，接下来对于这类孩子来说，预防感冒尤为重要。及时接种流感疫苗，到人群密集的场合佩戴口罩等，都是比较有效的手段。

入秋以后，气温一天天下降，对于过敏性鼻炎的患者来说，最不能适应的就是冷风或是冷空气的刺激。最近，虽然白天的温度依然较高，但早晚时已能感到丝丝凉意，因此，注意保暖，适时添加衣服非常重要。在盛文彬医生看来，佩戴口罩其实也是对鼻子非常有针对性的保暖。

秋高气爽，正是出游的好时节，接下来恰逢国庆长假，在欣赏打翻了调色盘般的美丽秋景时，也得注意防范尘螨、花粉等常见过敏源，而口罩就是恰到好处的遮挡。

盛文彬医生说，自新冠肺炎疫情发生以来，越来越多的人养成了戴口罩的好习惯，在杭州市儿童医院，得感冒和过敏性鼻炎发作的孩子较往年有所减少，所以，他提醒小朋友们，出门千万别忘了戴口罩。

不过，盛文彬医生觉得，以上这些都是治标不治本，如果想让孩子彻底告别过敏性鼻炎的痛苦，建议要坚持锻炼，改善体质。要注意，鼻炎发作时不影响体育活动，家长不妨带着孩子试一次，运动完之后立马能感觉到鼻子舒服很多，因为运动时体内细胞、炎症因子、免疫微循环等发生正向改变，而日积月累后能减轻一些过敏症状并提升人体免疫力；另外，有条件的患者可以接受脱敏治疗，大部分患者会收到良好的疗效。