

过敏性鼻炎 并非打喷嚏那么简单

冬季是鼻炎较为高发的季节,昼夜温差加大,干燥的空气,加上雾霾和粉尘,鼻腔容易受到外来刺激物的影响,过敏性鼻炎更容易高发。很多人对过敏性鼻炎不够重视,认为只是打打喷嚏,流点鼻涕、鼻子有点痒痒,忍一忍就过去了,没必要治疗。实际上,这是对过敏性鼻炎的误解,那么,过敏性鼻炎如何治疗,高发季应如何有效预防呢?请随我们一起听听内科专家黄飞剑怎么说。

过敏性鼻炎的症状

过敏性鼻炎的主要症状为鼻痒、阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕和鼻塞等,但每个病人的表现各有侧重,并非千篇一律。

鼻痒,患者鼻子里常有一种难以忍受的蚂蚁爬行的感觉,每天发作数次,部分患者可同时伴有眼部、咽喉部或耳部痒感、流眼泪等。

阵发性打喷嚏,呈阵发性连续发作,有的人打喷嚏可以一连打十几个到几十个不等,尤以晨起或夜晚明显,或随季节变换加重,为鼻黏膜反应性增高的表现。喷嚏与咳嗽相似,是一种保护性的动作,伴有面部肌肉运动、闭眼、流泪、鼻分泌物短暂性增多等。

流清鼻涕,患者常伴随喷嚏的是流清水样鼻涕,通常量较大,严重的患者就像打开了“水龙头”,一些人每天要用大量纸巾或数条手帕,并常引起鼻前庭炎和上唇脱皮。流清鼻涕可引起鼻黏膜血管通透性增加。

鼻塞,程度常轻重不一,症状常常在发作时加重,而不发作时鼻塞可不明显,部分患者因患病时间过长,可出现持续性鼻塞。

85%过敏性鼻炎患者脾胃虚弱

谈到导致过敏性鼻炎的原因,黄飞剑院长表示,中医认为,过敏性鼻炎的发生原因复杂,如哮喘宿疾,脏腑阳气不足;素体虚弱,先天不足,产后体虚,病后失养;卫外不固,腠理疏松,风寒异气侵袭;肾阳不足,命门火衰;脾肾两虚,肝失疏泄;气机郁滞,郁热内蕴,寒热错杂以及鼻腔息肉等诸多因素都可能引发鼻炎。

同时,黄院长还发现,在他接触过的所有过敏性鼻炎临床患者中,有约 85%的患者患过敏性鼻炎与他们脾胃虚弱有直接关系。很多成人因工作压力较大,经常熬夜加班,不按时吃饭就寝,贪吃寒凉食物,抽烟酗酒……结果导致脾胃虚弱,对食物的吸收能力减弱,使身体长期处于亚健康状态,免疫系统遭到破坏。因此,强健脾胃是治疗此类人群过敏性鼻炎的主要手段。

与其他群体不同,老年人因本身体质较为虚弱,所以在治疗过敏性鼻炎时,应以补中益气的方法进行治疗,从而达到祛邪固本、提高综合免疫力的目的。此外,对于老年人来说,保持生活规律、心情愉悦、避寒避暑,都是预防过敏性鼻炎的先决条件。有条件者,还应多做运动,例如每日慢步走、打太极拳等。

生活小贴士

○按摩穴位缓解鼻炎

1、用两手扶头部两侧,两拇指指腹从天门穴交替向上推入发际;2、分推前额,先用两拇指指腹交错在前额横向做往返推抹;再用两拇指指腹点揉两侧太阳穴;3、点揉迎香穴,用双手拇指分别同时点揉;4、搓揉鼻翼,用双手食指、中指同时搓揉两侧鼻翼部;5、用拇指和食指同时点揉双侧风池穴。每个穴位按摩一分钟,以有酸胀感为度。

○吸烟和含酒精类饮料需避免

过敏性鼻炎患者对具有刺激性的气体敏感度非常高,如直接或间接吸烟、乙醇类的气味等,接触性吸入时容易使喷嚏、流涕或鼻塞等症状明显加重,尤其对于那些“郁热熏肺”患者更是如此。因此,有鉴于患者接触的烟酒刺激能够加重病情症状,故在日常生活中应当采取“禁烟限酒”的措施。

○刺激性、寒凉食物不要食用

鼻炎患者应注意避免辛辣刺激性的食物摄入,因辛辣刺激性的食物容易导致鼻腔血管的肿胀,甚至还会导致鼻炎的加重。过冷食物会降低免疫力,并造成呼吸道过敏,从而加重鼻炎或导致其他呼吸道疾病。虾、蟹类食物也容易引起过敏反应,应尽量避免食用。

○预防过敏性鼻炎 远离过敏原

患过敏性鼻炎很大一部分原因是过敏,远离过敏原是预防过敏性鼻炎最重要的一点,在日常生活中,具体要做到以下几点:

减少冷空气对鼻黏膜的刺激,注意冷天外戴上口罩。洗澡后应尽量擦干头发再就寝。天气转变极易感冒引发鼻炎,季节转换时注意观看天气预报,注意保暖,适当添衣,避免感冒。

室外避免接触雾霾、灰尘及化学气体,特别是有害气体。室内减少尘螨数量,维持居住空间相对湿度至 60%以下,清扫地毯,清洗床上用品、窗帘;使用有滤网的空气净化器、吸尘器等;相应花粉致敏的季节以及对动物皮毛过敏的患者应注意回避过敏原。

应运动强身,大多疾病的康复离不开运动,有效的运动可促进体内血液循环,加速人体新陈代谢从而促进毒素排出,使人体达到防御各种疾病侵袭的状态,对于鼻炎患者也是如此。

尽量避免上火。上火会影响人体阴阳的平衡,内火旺盛,易引起一些炎症的发生,长期的上火引起的鼻塞、喉痛都会引起鼻炎。

鼻腔冲洗是较好的一种预防方法,但不建议用太冷的水进行冲洗,这样会刺激鼻腔,最好用和自身体温相近的生理盐水来冲洗,这样可以把鼻腔中的病毒、细菌、过敏原等冲洗干净。

当上呼吸道感染急性发作时,应注意尽早彻底治疗。当怀疑自己患有过敏性鼻炎时,可到医院检查确诊。此外,改掉抠鼻孔与剪鼻毛等不良习惯,避免用力擤鼻涕等。