

春日回暖,万物复苏,本是踏青赏花的好时节,然而许多过敏人士却饱受喷嚏、流涕、鼻塞、眼痒、皮肤瘙痒等症状的困扰。近日,记者走访我市多家医院发现,因过敏前来就诊的患者明显增多。春季过敏为何高发?我们该如何应对?对此,记者采访了济宁市第一人民医院和中国中医科学院西苑医院济宁医院的专家,从中医和西医角度为过敏人群支招解困。

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

小科普

春日敏恼大作战

喷嚏拜拜 健康嗨嗨



春天一到喷嚏闹 我还以为是感冒

近日,记者在济宁市第一人民医院耳鼻喉门诊看到,前来就诊的患者络绎不绝,其中有不少是因为过敏。12岁的小宇正在妈妈的陪伴下候诊。小宇妈妈说,孩子患有过敏性鼻炎,原本控制得还不错,但最近天气回暖,家中灰尘增多,加上孩子放学后常在小区花园玩耍,接触了不少花粉,鼻炎又发作了,还伴有眼睛红肿、不停流泪等症状。

市民张先生近期在办公室喷嚏连连,清水样鼻涕没完没了,鼻塞严重影响工作。他原以为是感冒,连续服用感冒药两周未见好转,这才意识到问题或许没那么简单。最后,他来到济宁市第一人民医院就诊,被确诊为过敏性鼻炎。

据该院耳鼻喉-头颈外科副主任医师刘明磊介绍,进入春季,科室过敏性

鼻炎患者的接诊量较以往明显增加。刘明磊告诉记者,由于过敏症状与感冒相似,许多患者自行服用感冒药或抗生素,导致病情延误。“感冒通常伴有发热、咽痛,且病程不超过一周。过敏性鼻炎症状反复,持续时间长。”临床统计显示,约37%的患者初期误以为是感冒,部分儿童因长期鼻塞、张口呼吸甚至出现颌面发育异常。

值得注意的是,过敏性鼻炎与哮喘密切相关。“40%的过敏性鼻炎患者合并哮喘,鼻部炎症控制不佳可能加重下呼吸道症状。”刘明磊说,很多患者分不清过敏和感冒,感冒的主要症状会有不同程度的发热,而过敏性鼻炎只是让人感觉到全身疲乏和倦怠,测量体温的话,结果显示正常。

此外,花粉过敏在初期症状不明显时,患者很难分辨出来。如果患者突然发现自己开始对某种食物过敏,出现口咽部干痒、嘴唇肿胀等症状,可能是花粉和食物出现了交叉过敏反应。建议怀疑自己患有花粉过敏的患者,及时去医院查明过敏原,以便进行适当的过敏原环境控制。

对于过敏患者,刘明磊建议要进行全程、规范连续治疗。目前一线治疗方案是使用鼻喷激素,再口服抗组胺药,同时建议患者加强鼻腔冲洗。不少患者一听到预防用药包括激素类鼻喷药物,就担心使用激素会影响健康,从而对预防和治疗有些抵触。对此,刘明磊解释,鼻喷激素作为一种外用药物,剂量以微克计算,通过鼻黏膜吸收进入全身的剂量更是微乎其微,患者可遵医嘱放心用药。



《打上一针可以根治过敏?》
扫码阅读寻真相

出门散步回来 脸上出现大片红斑

上周,市民刘女士下班后只是出门散了一会儿步,回家后就感觉脸上痒痒的,紧接着出现了大片红斑。“一开始没太在意,以为过几天就好了,没想到问题越来越严重,赶紧去医院看病。”刘女士无奈地说。在西苑医院济宁医院,皮肤科副主任医师肖明辉诊断刘女士患的是过敏性皮炎,主要原因是接触了花粉。

春季过敏高发主要有两大原因:一是气候环境影响,二是个人体质差异。中医认为,皮肤过敏多与患者素体脾失健运,过食辛辣、刺激性荤腥食物导致体内湿热内蕴,加之环境中的不洁之物诱发所致,因此脾虚湿盛是很多皮肤过敏发病的内在因素。针对这一情况,肖明辉建议过敏患者可进行中药调理,治疗上以健脾利湿、祛风止痒为主。对于湿热较重的患者,可以配合特色拔罐治疗,通过远端取穴加强清热利湿、活血通络之效,实现内治与外治双管齐下,增强抗过敏能力。

耳穴与内脏关系密切,耳穴压豆同样对皮肤病防治有重要的辅助作用,通过耳穴与全身经络的联系,调整内脏的功能活动,从而达到健脾祛湿

清热、养血活血之效,适合长期施行。另外,肖明辉还提到,经常按摩迎香、脾俞、肺俞、肾俞、足三里等穴位可以增强机体抗病能力,缓解过敏引起的各种症状。

“有的人喜欢拿热毛巾敷脸,这很容易造成肌肤敏感性增加,所以春天尽量不要热敷。”肖明辉提醒,防止面部过敏,建议用温水洗脸。不要长时间对着冷风吹,也不要长时间暴晒面部。洁面要轻柔,不可使劲搓,不要过度清洁。拍爽肤水的时候,轻拍即可。注意防紫外线,涂抹防晒霜。

肖明辉介绍,通过饮食调节,可改善过敏体质;避免摄入可引发自身过敏的食物,尤其是日光过敏的人应禁食芥菜、马齿苋、羊蹄菜等光敏性蔬菜;增加摄入富含维生素的食物,维生素A可以保护上呼吸道黏膜,维生素C、维生素E可以抗氧化清除自由基。“春季正是蔬果应季的好时节,应多食用富含维生素的蔬果,例如橙子、猕猴桃、草莓、番茄、卷心菜、西兰花、大枣、胡萝卜等。少食用辛辣刺激食物及海鲜,尽量不喝酒,以减轻过敏症状。”肖明辉说。

