



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
头颈康复中心耳鼻喉科医师
陈娜

我国过敏性鼻炎患者高达2.4亿

过敏性鼻炎，又称变应性鼻炎，是指易感个体接触过敏原后出现的以发作性喷嚏、流涕和鼻塞为主要症状的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病。据调查显示，我国过敏性鼻炎患者高达2.4亿。在部分地区，过敏性鼻炎的患病率已超过百分之三十，即十个人中至少有三位是过敏性鼻炎患者，同时儿童患者的比重也日益增加。

过敏性鼻炎可以根据过敏原的种类，分为季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎。季节性过敏性鼻炎过敏原多为花粉或真菌，具有一定的季节性；常年性过敏性鼻炎过敏原多为尘螨、蟑螂等，发作呈常年性。在百花盛开的春天，常见的过敏性鼻炎患者大多为季节性花粉症患者。

过敏性鼻炎伤的不只是鼻子

春季的气温不稳定，并且昼夜温差大，人们容易受到冷空气的刺激，而对于本身就有鼻炎的患者会在这种情况下出现复发。此外，春天的温度上升，给细菌、病毒以及支原体等病菌提供适宜的繁殖环境。当生活在这种环境下，如果自身的免疫力低下，则将比其他人更容易受到病菌的侵袭，引发过敏性鼻炎。

很多人对过敏性鼻炎不够重视，认为只是多打几个喷嚏、流点鼻涕，忍一忍就过去了，没有必要进行治疗，而且也无法根治。实际上，这是对过敏性鼻炎

春季来临，大地回暖、万物复苏，正是踏青的好时节，可是每到这个时候，总有人会因鼻子“闹脾气”而愁眉不展。很多人会在春季出现鼻痒、眼痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状，影响了工作、生活和心情……小心，这可能不是感冒，而是过敏性鼻炎惹的祸！今天我们请首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心耳鼻喉科医师陈娜带大家深入了解一下过敏性鼻炎。

4招教你缓解鼻炎困扰

□本报记者 陈曦



的误解。

过敏性鼻炎一旦发展为中重度，鼻部症状会反复出现，白天影响工作学习，晚上无法安心睡眠，患者痛苦不堪。值得关注的是，过敏性鼻炎患者还容易并发过敏性哮喘、过敏性结膜炎以及中耳炎等疾病，如果不及时治疗，会严重影响患者的生活质量。

如何区别普通感冒和过敏性鼻炎？

普通感冒患者的症状多为鼻塞、流涕、打喷嚏，同时会并发全身症状，如发热、乏力、肌肉酸痛等。一般普通感冒在经过正规系统的治疗后，会在一周左右痊愈。

过敏性鼻炎患者的症状主要集中在鼻腔，如长时间的鼻塞、流清水样涕、阵发性连续打喷嚏，部分患者还会并发有支气管哮喘，同时出现喘息、咳嗽等下呼吸道症状，但往往没有头痛、发热、肌痛等全身症状伴随，病程也比感冒时间长，季节性过敏性鼻炎症状持续整个过敏季，大约2-3个月；而常年性过敏性鼻炎患者则全年都饱受痛苦。

如何区别新冠肺炎和过敏性鼻炎？

新冠肺炎是一种病毒感染疾病，大多数患者会伴有发热、畏寒或肌痛、全身乏力的症状，部分患者会出现流涕、喷嚏、鼻塞、嗅觉减退等上呼吸道症状或腹泻等消化道症状。新冠肺炎患者多有流行病学的接触史，如接触过确诊病例或密切接触者，或有疫区的旅居史等。

而过敏性鼻炎患者鼻部症状较为明显，一般不伴有体温的变化，不会导致肺部的病变，不伴随有全身症状。最重要的是过敏性鼻炎的发作多有明显的季节性，且多有过敏史或家族史，鼻炎可能会反复发作。

4招缓解鼻炎困扰

避免接触过敏原 患者可以去医院耳鼻喉科做过敏原检测，明确自己的过敏物质。对于花粉过敏的患者，应避免在空气中花粉含量较多时的户外运动，尽量待在室内。如必须暴露于花粉环

境时，应佩戴合适的护目镜和口罩，以避免吸入花粉。外出回家后换衣洗澡，并清洗鼻腔，减少花粉的接触。对于尘螨或霉菌类过敏的患者，要注意保持室内清洁，定期晾晒被褥、勤洗衣物，使用防螨虫的床上用品等，减少接触。

药物治疗 过敏性鼻炎患者的药物治疗需要在专业医师指导下进行，可选用鼻用激素类鼻腔喷雾剂，口服或鼻用抗组胺药物，口服抗白三烯药物，鼻用减充血剂，鼻用抗胆碱剂等。因部分抗过敏药物服用后会引发不同程度的嗜睡，因此服药期间尽量避免驾驶、高空作业或操作精密仪器等。同时建议配合以鼻腔清洗，可有效清除花粉等过敏原，更加安全、方便、实惠，明显改善患者鼻部症状。

免疫治疗 过敏原特异性免疫治疗也是过敏性鼻炎的一线治疗方法，且有可能改变过敏性鼻炎的进程，降低支气管哮喘的发病率。目前临床上常用的免疫治疗方式包括皮下注射法和舌下含服法，总疗程在三年左右。同时免疫治疗有较为严格的禁忌症，需要在专业医师指导下进行。

提高自身免疫力 过敏性鼻炎患者需要了解鼻黏膜短期内虽无法治愈，但在专业且系统的治疗下，是可以达到症状缓解的。日常适度锻炼，充分休息，保证睡眠，多吃新鲜水果和蔬菜，提高自身免疫力。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

茶叶冲泡精华有差别



红茶冲泡一两次口感最好，较为高档的工夫红茶，冲泡三四次味道最佳；绿茶的精华在第二泡和第三泡上，经过四五泡之后，味道就有些寡淡了；乌龙茶到第四泡时，才会散发出真正的茶香；普洱茶多为压紧型茶，往往第二泡还没有完全使茶叶展开，所以精华要从第三泡开始。

葡萄干抗氧化作用强



一般来说，多酚类物质含量越高，抗氧化作用越强。葡萄本身富含多酚类物质，在干制过程中有部分损失，但大部分仍能保留在葡萄干当中。有研究发现，在常见水果干中，葡萄干中的多酚类含量是最高的。按重量来比较，超过黑李干和杏干，更超过大部分新鲜水果。

红灯

服药期间别戴隐形眼镜



许多抗感冒、止咳和止痛药物中，都含有抑制眼泪的成分，这些成分可能减少泪液分泌量，使隐形眼镜在眼中的滋润环境受到影响，导致眼睛干燥，视力模糊，影响佩戴的舒适感。建议在服药期间，最好将隐形眼镜换成框架眼镜。

缺乏叶酸痴呆风险高



缺乏叶酸会影响大脑认知与神经信号传导，可能增加以后痴呆发生的风险。研究表明，叶酸缺乏可能会影响同型半胱氨酸水平，从而增加罹患血管性痴呆症风险，和(或)损害神经元的DNA修复，使之易受到氧化损伤，进而可能加速脑细胞老化和损伤。

黑头怎么祛？ 医生教你几招



黑头是硬化油脂阻塞物，主要是由皮脂、细胞屑和细菌组成的一种栓样物，阻塞在毛囊开口处而形成的。陆军军医大学西南医院皮肤科主任医师杨希川教你5个祛黑头的正确方法。

维A类 异维A酸是皮脂分泌有效的药理抑制剂。口服异维A酸一般用于重度痤疮或顽固的中度痤疮，但不建议单纯为了控油服用。

酸类 比如水杨酸，它可以通过影响分化中的皮脂腺细胞，来减少皮脂分泌。同时水杨酸的抗炎杀菌能力也能进一步减少细菌炎症对皮肤刺激导致的油脂分泌增多。由于它们也同时具有疏通毛孔的作用，所以刚开始使用的时候会有出油更明显的现象。

调节内分泌 去医院检查性激素六项。如果被诊断为高雄激

素血症等内分泌紊乱导致面部油腻、痘痘不断。可以在医生的指导下调节内分泌，达到雌激素与雄激素的平衡，将皮肤状态调整至正常。

维生素和抗氧化类 维生素B₆能抑制以葡萄糖为底物合成脂质的反应；多酚类、补骨脂酚、番茄红素、核黄素、虾青素等抗氧化剂通过抑制5α-还原酶的作用，可以起到一定控油的作用，但作用非常有限。

其他 饮食、睡眠时间、心情也同样不能忽视。保持良好的生活习惯和积极乐观的心态也会使病症更快的缓解和解决。

(中新)

·广告·

丰台区市场监管局

开展食品安全和疫情防控培训会

为进一步加强辖区食品经营企业食品安全保障及疫情防控力度，近日，丰台区市场监管局太平桥街道市场所联合区局相关科室、太平桥街道深入辖区食品经营企业开展食品安全疫情防控培训会。

会议讨论分析了当前食品安全存在的风险隐患及相应的预防措施。执法人员以《餐饮服务食品安全操作规范》为基础，从制度管理、人员卫生、进货查验、入库记录、运输储存、烹饪加工、餐具消毒、备餐留样等多个维度为参会餐饮服务单位食品安全进行培训。

针对近期疫情防控重点，从常态化防疫措施、冷链食品管理

规定、冷库检查要点三个方面，对冷链食品生产环节疫情防控及环境消毒进行培训，并对企业如何落实防疫主体责任提出要求；对餐饮单位负责人、后厨管理人员、冷链从业人员等开展食品安全、疫情防控及预防食物中毒知识讲解。执法人员结合具体案例，向参会人员讲解了食物中毒的类型并介绍了如何预防食源性疾病。要求企业提高风险意识，切实保障辖区群众食品安全。

下一步，丰台区市场监管局太平桥街道市场所将继续按照相关工作部署，结合疫情防控工作要求，严格落实“四个最严”，以防控食品安全风险为主线，保障辖区食品安全。(林晨)