



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
耳鼻喉科主治医师 王蕊

当前是春暖花开、外出踏青的好时节,但同时也是鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等疾病的高发季节。鼻痒、打喷嚏、流清水样涕、鼻塞……这些常常容易被误认为是普通感冒的症状其实大部分都是过敏性鼻炎引起的。下面就让首都医科大学附属北京康复医院耳鼻喉科主治医师王蕊带大家了解一下过敏性鼻炎。



# “过敏性鼻炎”又到敏感季

## 这些知识需要早知道

□本报记者 陈曦

### 什么是过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎即变应性鼻炎,是特异性个体接触致敏原后由IgE介导的鼻黏膜非感染性慢性炎症疾病。以发作性喷嚏、流涕和鼻塞为主要症状,可分为季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎。

季节性过敏性鼻炎常见过敏原为花粉(春季的树木花粉、夏秋季的杂草花粉)、真菌等季节性吸入过敏原。

花粉过敏引起的季节性过敏性鼻炎受地理环境和气候条件等因素影响,不同地区存在差异。它可以持续或间歇发作,程度可轻可重。

除了会出现打喷嚏、清水样涕、鼻痒和鼻塞的鼻子症状,还会出现眼痒、流泪、眼红的眼睛症状,以及皮肤瘙痒、皮疹的皮肤症状,部分患者还会出现内耳和咽部痒症。

严重的还会诱发哮喘,出现咳嗽、呼吸困难等症状,甚至出现过敏性休克。

### 过敏性鼻炎的病因

过敏性鼻炎是一种由基因与环境互相作用而诱发的多因素疾病。

病。过敏性鼻炎的危险因素可能存在于所有年龄段。

**遗传因素** 过敏性鼻炎的多种表现型都受到较强的遗传控制,是一种有多基因遗传倾向的疾病。过敏性鼻炎患者具有特异性体质,通常显示出家族聚集性。

**过敏原暴露** 过敏原是诱导特异性IgE抗体并与其发生反应的抗原。它们多来源于动物、植物、昆虫、真菌或职业性物质。过敏原主要分为吸入性过敏原和食物性过敏原。

吸入性过敏原是过敏性鼻炎的主要原因,包括尘螨、花粉、动物皮屑、真菌孢子等,此类过敏原的浓度和过敏性鼻炎症状的严重程度明显相关。

食物过敏原多可引起皮肤、消化道过敏,也可引起鼻部症状,但在过敏性鼻炎不伴有其他系统症状时,食物变态反应少见。对于婴儿来说,多数是由牛奶和大豆引起的。对于成人来说,常见食物变应原包括:花生、坚果、鱼、鸡蛋、牛奶大豆、苹果、梨等。

### 过敏性鼻炎有什么症状?

过敏性鼻炎的典型症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒,部分伴有嗅觉减退。

退。

**喷嚏** 每天数次阵发性发作,一次可以打几个,也可以打十几个,多在晨起、夜晚或接触过敏原后立刻发作,可能为组胺刺激神经反射所致。

**清涕** 大量清水样鼻涕,有时可不自觉从鼻孔滴下。

**鼻塞** 鼻塞多由于鼻黏膜及鼻甲水肿,加上分泌物阻塞所致。发作过后,鼻塞就消失,反复发作或发作时间过长者,水肿黏膜有可能进一步形成鼻息肉,使鼻塞加重变为持续性。

**鼻痒** 大多数患者鼻内发痒,除鼻痒外,咽喉、眼、耳、气管等处也可以有发痒症状。

### 如何预防过敏性鼻炎?

预防过敏性鼻炎,首先从减少环境中的过敏原做起,应尽量避开过敏原和造成过敏原的环境。如,居室要通风,看电视要保持适当距离,化妆品一定要先试再用等等。还要忌吃易致过敏的食品、药品。总之,在衣食住行用方面都需要尽量避免接触过敏原。

对于过敏体质,适度的运动、均衡的营养、规律的生活作息对过敏性鼻炎也是有好处的,但是目前的医学水平尚不能改变过敏体质为不过敏体质,从这一点来说过敏性鼻炎是难以根治的。

日常生活中我们可以对鼻子

进行适当的按摩,用食指和拇指的指腹对鼻梁两侧进行摩擦式按摩,二十次为一组,每次按摩五组,使得鼻梁部有微微发热的效果为佳。

除了常见的预防方法,还可以用生理盐水洗鼻。这个方法非常安全,没有任何副作用,见效相对药物慢一些,但对于没有鼻甲肥大和鼻息肉的鼻炎患者来说,坚持洗鼻效果很好。平时做好鼻腔的维护,可以减少鼻炎复发的几率。

很多人区分不清过敏性鼻炎和普通感冒,我们可以从症状来区分,首先感冒症状多在7天左右缓解,但过敏性鼻炎可能会持续2周或更久,而且多数不会自愈;其次,感冒常伴有咽喉痛、咳嗽及发热,也会感觉肌肉疼痛,但过敏性鼻炎通常没有这类症状;最后,感冒流鼻涕,开始时多是清水样的,后期可能为黄色黏稠脓涕,而过敏性鼻炎会持续流大量清水鼻涕,如有脓涕,则伴有鼻窦炎的可能。

鼻部疾病严重影响人们的日常生活,鼻炎患者应尽早就医,进行准确的治疗,定期复查。

**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

#### 微波炉用圆盒加热更均匀



有时候用微波炉加热后的食物热度并不均匀,需要中途拿出来翻转或搅拌一下再次加热。其实,这除了与微波炉的加热原理、食物大小有关,还受容器形状影响。通常情况下,方形容器的4个角会比其他区域更快、更多地吸收热量,导致角落的食物被加热“过火”,而中间区域还没有热度,而使用圆形容器可以改善这种情况。

#### 冲泡紧压茶有个小技巧



大部分的乌龙茶和紧压茶,制作时揉捻得比较紧,导致风味物质无法均匀溶解,每一泡茶汤的浓淡不一。对这样的茶我们可以采用一个小技巧,叫润茶,即先用水快速浸泡一下茶叶就倒出,让其微微展开,然后再进行冲泡,保证后面的每一泡茶汤都浓淡均匀。

### 红灯

#### 缺B族维生素脾气会变差



B族维生素与神经系统和情绪密切相关,其中对脾气影响较大的有维生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>和B<sub>12</sub>。酵母、豆类、瘦肉富含维生素B<sub>1</sub>;维生素B<sub>6</sub>广泛分布于动植物食品中,饮食均衡一般无需额外补充;维生素B<sub>12</sub>主要存在于肉类、鱼类、蛋类中,素食人群建议常吃菌类和藻类,有利于补充维生素B<sub>12</sub>。

#### 15个饺子热量接近一顿正餐



快餐店饺子的热量密度为1.45-1.68千卡/克,速冻饺子有的能达到2.24千卡/克。餐厅和外卖的饺子1个重25-30克,自己家包的1个饺子可达40克,速冻饺子通常20克。这么算下来,一个饺子热量大约为45千卡,15个饺子的热量跟一顿正餐接近,减肥人群应适量食用。



## 闪腰出现4种情况需及时就医

不少人认为“闪腰”和“崴脚”一样,只要能动就无碍。实际上,及早、正确地处理腰部扭伤,不但能加速痊愈,还能最大限度地避免慢性腰背痛后遗症。

如果腰部突然运动或发力,腰椎周围的组织未能迅速做出反应,或腰部肌肉、韧带力量欠佳,活动幅度超出极限时,便会出现软组织拉伤,甚至是肌肉撕裂、韧带断裂,造成明显疼痛,即“闪腰”。也有部分患者当下没有明显不适,而是在次日开始疼痛,

出现翻身、起床困难等症状。

“闪腰”不是小事,尤其以下4种情况,必须尽早就医:

腰痛伴有臀部或下肢疼痛、麻木、无力,甚至大小便障碍等压迫神经的症状。

腰痛迁延不愈,持续1周以上,没有缓解趋势。

习惯性“闪腰”,已影响正常生活。

疼痛加重,休息无法缓解,伴有晨起腰背部僵硬。

(王国强)

·广告·

### 门头沟区城管执法部门

## 开展垃圾分类执法检查

为有效推进垃圾分类工作,进一步提高垃圾分类管理水平,近日,门头沟区城管执法部门加大对生活垃圾分类的检查频次和力度,重点检查桶站建设、大件及装修垃圾投放点、垃圾分类台账、管理制度等方面是否符合要求。

今年以来,门头沟区城管执法部门持续推进“城管执法进社区”专项执法检查,通过强化部署调度、完善督查检查机制、及时督办办移送案件等措施,有力推动生活垃圾分类专项执法行动落地落实,巩固生活垃圾分类成效,提升居住小区的生活垃圾分类水平。

同时,以不分类收集垃圾的危害、分类收集垃圾的去向和垃圾的处理等内容为切入点,走进社区、商家、校园,开展垃圾分类宣传活动,引导居民把垃圾分类融入日常生活中,树立良好的垃圾分类习惯。同时提示居民要结合实际需求,合理设置分类收集容器,提升投放准确率,切实做好垃圾分类工作。

下一步,城管执法部门将进一步加强执法检查,督促责任单位落实好生活垃圾分类的各项要求,避免出现垃圾混投混放现象,将生活垃圾分类工作落到实处。(成光)