



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
言语吞咽嗓音康复中心主任医师
刘芳

如何区分鼻炎还是感冒？

鼻炎是一个笼统的总称，临床上根据病因分为过敏性鼻炎和非过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎又称做变应性鼻炎，是一种鼻粘膜非感染性炎性疾病。它主要是由于机体对某种物质过敏而引起的，并可以引起一系列过敏性症状出现。非过敏性鼻炎通常是长期接触刺激性气味，或者受到细菌、病毒感染而诱发的炎症反应，包括味觉性鼻炎、职业性鼻炎、药物性鼻炎、刺激性鼻炎等。

感冒是一种常见的急性上呼吸道感染病毒性感染性疾病，多由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。临床上也表现为鼻塞、喷嚏、流涕，和过敏性鼻炎症状类似，但它同时会伴有发热、乏力、全身酸痛、头痛等症状，多呈自限性。

从以下两个方面可以区分鼻炎和感冒：

症状持续时间 感冒的症状一般持续1周左右，而过敏性鼻炎的症状可能持续数周、数月甚至常年存在。

伴随症状 感冒常伴有发热、头痛、咳嗽、乏力等全身症状，而过敏性鼻炎一般不具有全身症状，但可伴发咳嗽或哮喘等症状。

需要注意的是，感冒和过敏

秋高气爽，温度怡人，但有不少人开始频繁打喷嚏、流鼻涕、鼻子发痒，以为是感冒，却迟迟不见好转，这很可能是过敏性鼻炎在作祟。今天，我们请首都医科大学附属北京康复医院言语吞咽嗓音康复中心主任医师刘芳和您聊聊过敏性鼻炎那些事。

鼻炎还是感冒？

聊聊过敏性鼻炎那些事

□本报记者 陈曦

性鼻炎有时会同时存在，最好由医生进行专业诊断和治疗。

如何治疗过敏性鼻炎？

环境控制 在空气中花粉浓度较高的季节进行户外活动时，最好避开致敏花粉播散的高峰期，以减少症状发作。外出时，佩戴特制的口罩、眼镜，鼻腔过滤器、花粉阻隔剂及惰性纤维素粉等可减少致敏花粉吸入鼻腔或与眼结膜接触，缓解鼻、眼症状。此外，可进行鼻腔冲洗，使用生理盐水或2%高渗盐水进行鼻腔冲洗，可清除鼻内刺激物、变应原和炎症分泌物等，改善黏液纤毛清除功能。

药物治疗 过敏性鼻炎虽然不能根治，但可以通过药物控制、缓解症状。常用药物有以下几种：糖皮质激素，具有抗炎、抗过敏、抗水肿作用，包括口服和鼻用激素，成人与儿童（≥2岁）可以使用，是目前最有效的药物，在季节性过敏性鼻炎发作季来临之前提前1-2周进行预防性使用；抗组胺药，抗组胺药是轻度间歇性鼻炎和持续性鼻炎首选药，4岁以下患儿禁用鼻用抗

组胺药，5岁以下建议使用糖浆或颗粒剂型；抗白三烯药物，应用于伴或不伴哮喘的治疗，睡前口服1次，疗程4周以上；肥大细胞稳定剂、抗胆碱药、减充血剂，这些都是二线治疗药物，要酌情使用，主要是缓解鼻塞、减少鼻腔分泌物，要注意的是减充血剂不论是麻黄素制剂还是伪麻黄素制剂，连续用药不建议超过1周，使用时间久了容易产生药物性鼻炎。

免疫治疗 特异性免疫疗法目前认为是唯一可以改变过敏性疾病的治疗方法，简单来说就是把患者过敏的东西提取出来制成治疗性疫苗，从小剂量开始打，逐步增加剂量，以诱导机体免疫耐受。这种治疗方法对过敏性鼻炎具有近期和远期疗效，且有可能改变疾病的自然进程，并预防过敏性鼻炎发展为哮喘。

其他治疗 生物制剂，如奥马珠单抗，可阻断IgE与肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面的IgE受体结合，减少炎症介质释放，适用于中重度过敏性鼻炎患者。

益生菌治疗 研究发现，某些益生菌可以调节肠道菌群，改

善机体免疫功能，对过敏性鼻炎可能有一定的治疗作用。

如何预防过敏性鼻炎？

避免接触过敏原 可以做过敏原检测，了解自己的过敏物质，尽量避免接触这些物质。例如，如果对花粉过敏，应避免在花粉浓度高的季节外出，或关闭门窗以减少花粉的进入。

增加室内空气湿度 可以使用加湿器增加室内湿度，有助于预防过敏性鼻炎的发作和缓解过敏性鼻炎的症状。

增强免疫力 保持充足的睡眠、适当的运动、均衡的饮食等健康的生活方式有助于增强免疫力，减少过敏性鼻炎的发作。

保持鼻部清洁 经常清洗鼻腔有助于清除鼻腔内的过敏物质和细菌，预防过敏性鼻炎的发作和减少感冒的发病。



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

吃辣的时候建议配一杯牛奶



一般来说，冷饮比热饮更能对抗辣味引起的局部灼热感，但比起水，牛奶更胜一筹，其中的酪蛋白能将辣椒素包裹起来带走，起到很好的解辣效果；豆奶、酸奶同理。另外，坚果中的油脂有助溶解辣椒素，坚果碎粒还能增加摩擦，减少辣椒素残留。

入秋后建议每天一把坚果



入秋后，建议大家每天吃一把坚果（10-20克）。坚果是名副其实的“护心食物”，其所含的优质脂肪有助维持心血管健康、调节血脂，还有助补养气血。坚果富含镁，常吃可调节情绪，每天吃一把可预防秋季抑郁。首选食用原味坚果。

红灯

食品级洗洁精不代表“可食用”



越来越多的洗洁精瓶身印着“食品级”“可接触食品”等字样，这意味着无毒无害吗？洗洁精的核心功能是去污，其主要成分表面活性剂的作用是让油污乳化、脱离餐具，本身并非营养物质。即便原料为“食品级”，大量摄入也会刺激胃肠道，引起恶心、呕吐等不适。

洗头尽量避开4个时刻



“早不洗头”有一定的科学依据。早晨刚起床，人体各个器官处于刚刚苏醒的状态，血液运行缓慢，此时洗头会刺激头部血液运行加快，造成血压波动大，容易引起头晕、头痛等不适。尤其患有高血压、心脏病及年老体弱者最好不要在早上洗头。除了早上，吃得过饱或饥饿时，以及体力劳动或脑力劳动后，也不建议立即洗头。

“避雷”皮肤伤口处理误区

切菜时误伤手指、被宠物抓伤、钉子扎伤身体……很多人都经历过这种“小伤”，处理这些皮肤伤口有哪些误区？又该如何正确处理呢？

酒精消毒很疼,说明效果好？

酒精消毒时伤口疼，与消毒效果没有直接关系。伤口疼主要是由于酒精刺激伤口暴露的神经末梢，局部细胞脱水，加重炎症反应。因此，酒精推荐用于完整皮肤的消毒，伤口消毒更推荐用碘伏。

白酒能不能直接拿来消毒？

不能。医用酒精浓度一般是75%，这个浓度能让微生物蛋白质凝固变性,从而快速杀灭细菌、病毒等微生物。而白酒的酒精浓度大多在30%-60%，达不到有效杀菌的浓度,没法保证杀菌效果。

备菜时切到用手什么消毒？

浅表伤口用碘伏比较合适。消毒前，先用流水配合洗手液或肥皂把伤口冲干净，然后用无菌棉签蘸碘伏，从伤口中心往外旋

转擦拭1-2遍，消毒范围需要超过伤口边缘。

被生锈的钉子扎了，可以自行处理吗？

生锈钉子上可能存在破伤风梭菌，且钉子造成的伤口往往深而狭窄,容易形成厌氧环境，有利于破伤风梭菌生长。发生钉子刺伤后,应立即用流水加肥皂反复冲洗伤口至少15分钟,尽可能冲走表面污物、铁锈等。若伤口出血，要用干净纱布或棉布轻压止血,并立即去医院。

被小动物抓咬后如何消毒？

在家被小动物抓伤、咬伤后，伤口处置越及时越好。具体方法：冲洗伤口，用流动的清水和肥皂水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟，用无菌棉球或干净纱布吸干伤口水分；消毒处理，伤口冲洗后，用碘伏或其他具有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂，涂擦伤口；尽快就医，及时到正规医疗机构进行处置，即使是无明显出血的轻微抓伤，也需专业评估。（张楠）

丰台区市场监管局丽泽商务区市场所

主动靠前解难题 细微服务暖企心

丰台区市场监管局丽泽商务区市场所充分响应“丰铃行动”号召，主动服务、助企纾困，筑牢消费者权益防线。

投诉背后的担当：跳出“职责框”解难题 “贷款没办下来，交的4000元费用却退不回来，这可怎么办？”不久前，丽泽商务区市场所接到市民投诉，工作人员立即开展沟通，厘清了原委：市民与某企业签订贷款服务协议后，因客观原因导致失败，因内部流程衔接问题迟迟未退费。“中小企业经营不易，拖延的退款可能影响企业信誉，甚至引发连锁纠纷。”工作人员坦言，服务企业不能只算“职责账”，更要算“发展账”。

多方联动促化解：用“耐心劲”办实在事 “我们不是来追责的，是来帮企业理顺流程、减少麻烦的。”协调中，工作人员向企业详细解读服务合同的相关

规定，向投诉人解释企业存在的实际困难，争取理解与支持。经过电话沟通与现场协调，涉事企业最终在2个工作日内退费。

服务延伸显初心：从“解一忧”到“助长远” 退款到账的那天,投诉人打来电话表示感谢。针对此次投诉中暴露的问题，丽泽商务区市场所对涉事企业开展专项指导，帮助企业提前规避经营风险，提升合规经营意识。涉事企业负责人感慨道：“市场所不仅化解了纠纷，更帮我们完善了管理，这种纾困指路的服务太及时了。”

“只要能助企发展，我们就多往前迈一步。”丽泽商务区市场所相关负责人表示。下一步，丰台区市场监管局丽泽商务区所将主动搭建沟通桥梁、提供政策便捷指引，助力消费环境进一步优化。

（李静）

·广告·