

编者按

阳春三月，莺飞草长。在享受美好春光的同时，有些人也会遭遇“花粉季”的烦恼，打喷嚏、咳嗽、流鼻涕、皮肤瘙痒、眼睛红肿，严重的还会引发哮喘……本期，我们特别策划了“春季过敏”专题，聚焦春季易出现的过敏性鼻炎、过敏性皮肤病及过敏性结膜炎。关注“过敏”，共同“战斗”。

花粉季 “敏感”的鼻子怎么办

本报记者 鞠圣娇

最近，东昌府区妇幼保健院耳鼻喉科门诊特别忙碌，“孩子鼻子怎么出血了？”“孩子为什么总是揉眼睛？”“为什么没感冒却总是抽鼻子？”焦急的家长满头雾水。

天气转暖，空气中的花粉逐渐增多，不少对花粉过敏的过敏性鼻炎患者便会出现鼻塞、鼻痒、眼睛痒、打喷嚏等症状，这些症状常被误认为感冒。其实，这都是过敏性鼻炎的症状。

出现这些症状可能是过敏性鼻炎

3月10日，2岁半的乐乐(化名)到东昌府区妇幼保健院耳鼻喉科门诊就诊时，小手的食指总是不由自主地插到鼻孔中，并说鼻子痒。耳鼻喉科主任费文轩用鼻内镜检查时发现，乐乐的鼻黏膜已经变得苍白并高度水肿。乐乐妈妈说，去年春天，乐乐也经常抠鼻子，但是他们没放在心上。

经检查发现，乐乐鼻腔分泌物的嗜酸性粒细胞数量明显增多——这是判断乐乐是否患有过敏性鼻炎的标准之一，随后的过敏原检测也证实了乐乐对春季花粉过敏。

“因为症状不典型，不易被发现，孩子出现流清鼻涕的

症状后，家长一般不会考虑是过敏性鼻炎。”费文轩介绍，过敏性鼻炎是全身过敏状态的鼻部表现，可伴有过敏性鼻炎、哮喘、皮肤湿疹等疾病，有一定的家族遗传倾向。成人过敏性鼻炎患者会有流清鼻涕、鼻塞、眼睛痒、打喷嚏等表现，儿童还可能有吸鼻子、咳嗽、鼻出血、挖鼻子等症状，还有的孩子会因鼻痒做出歪口、耸鼻子等奇怪动作，而这些症状往往被误诊为多动症。有的过敏性鼻炎有明显的季节性，比如春秋季节花粉增多时会发作；有的则是接触到尘螨、动物皮毛等过敏物质后就会发作。

过敏性鼻炎不能硬扛

过敏性鼻炎，可以扛着不治疗吗？费文轩说，这样做是不理智的，会诱发多种难缠的疾病。

有的过敏性鼻炎患儿合并扁桃体、腺样体肥大，睡觉过程中无法畅快呼吸，自然就睡不好，不但影响面容，还在一定程度上影响生长发育，无法集中注意力。还有的孩子因为鼻塞只能长时间用嘴呼吸，气流反复冲击牙齿，牙齿形成了小孔洞，影响牙齿健康和食欲。慢性过敏性鼻炎会使患者鼻黏膜长期处于水肿状态，反复黏膜水肿会导致鼻息肉的形成，还会诱发鼻窦炎。此外，过敏性鼻炎还会导致过敏性哮喘和咳嗽变异性哮喘。

费文轩曾接诊过一名典型的过敏性鼻炎患儿。8岁的飞飞(化名)每到初春花粉增多时，就会鼻塞、流清鼻涕。妈妈认为飞飞是免疫力低导致的感冒，听信偏方，用艾蒿煮水给孩子洗澡以增强免疫力，但飞飞病情愈发严重，双腿因为发痒被抓得通红，后来双下肢皮肤溃烂。过敏原检测发现，飞飞恰好对艾蒿花粉过敏，用艾蒿洗澡让他的病情雪上加霜。妈妈后悔地感叹：“如果早点就诊，孩子就不会受那么多罪了。”

“一避二洗”远离烦恼

过敏性鼻炎是过敏疾病的一种，远离过敏原就可以减少其发生。具体该如何做呢？费文轩说，预防过敏性鼻炎，一是避免接触易引起过敏的物质，二是坚持冲洗鼻腔。

费文轩建议，过敏性鼻炎患者在过敏季节尽量减少外出，出门时佩戴口罩，少去花草树木多的地方，尤其避开上午10时至下午4时的花粉浓度高峰时段，可以关注科室的公众号“EENT”了解当天的花粉情况。如果待在家中，遇到干热或大风天气时，最好关闭门窗；开窗时，可挂湿窗帘，以阻挡或减少花粉侵入。鼻腔冲洗是一种有效的常规护理方式，通过冲洗可以稀释鼻涕、清洁鼻腔内的鼻涕、鼻痂及过敏原，但要掌握正确的冲洗方法。

为减轻症状，医师采用鼻喷激素、口服抗过敏药物以及免疫治疗。“有的家长担心鼻喷激素的副作用，或者用药后发现没有改善，便擅自停药或减少使用剂量，这样无助于康复。”费文轩建议家长应遵医嘱规范用药，也可以使用花粉阻隔剂在鼻黏膜上形成屏障，如果是因为尘螨导致的过敏性鼻炎，也可以采用舌下含服畅迪(粉尘螨滴剂)的疗法进行脱敏治疗。

春季皮肤不适 提前预防是关键

本报记者 鞠圣娇

春天来临，空气中漂浮的花粉、干燥的春风、增强的日晒给皮肤带来了新的挑战。3月10日，聊城市人民医院东昌府院区皮肤科主任孙万锋在接受采访时表示，近期有不少患者因为皮肤红、肿、干、痒就诊，大多跟天气变化有关。儿童病毒疹，如幼儿急疹等，发病率也有所增加。

“有些患者对花粉过敏，表现在皮肤上，就会出现皮肤红肿、发痒或出现荨麻疹。”孙万锋说，有的患者皮肤会出现荨麻疹，就像蚊子叮咬过的肿块，一段时间后会自然消退；有的患者会感到皮肤发痒，忍不住去抓，结果越抓越痒。

春季紫外线较强，如果不及时做好防晒的话，有些患者会出现光感性皮炎、日光疹等皮肤病。干燥的春风和少雨的环境会使皮肤丧失较多水分，让皮肤变得干燥，“皮肤发涩、紧绷，容易干燥起皮，毛孔粗大，产生细小皱纹，这就是皮肤求救的信号，一定要引起重视。”孙万锋说，要合理清洁皮肤，选择比较温和的洁面产品，并及时涂抹润肤产品进行保湿。

孙万锋建议，如果曾出现过春季皮肤过敏的情况，外出时要采取防护措施，比如佩戴口罩，尽量减少接触花粉等物质的机会，回家后及时洗脸洗手。同时，要保持足量饮水，也可以使用补水面膜或补水喷雾，对皮肤进行保湿。出门时，还要做好防晒，除了提前涂抹防晒霜外，还可以采用防紫外线伞、宽边帽、太阳镜等物理防晒措施。“如果皮肤不适的情况一直持续，建议最好停用化妆品，选择无刺激性的医用敷料作为护肤品，保护皮肤屏障。”孙万锋提醒，皮肤不适一定要及时就诊。

眼睛奇痒 红肿

春季需警惕过敏性结膜炎

本报记者 张琪

一到春天，有些人的眼睛就经常红肿、发痒，有异物感，还时不时有分泌物。这是怎么回事呢？3月14日，聊城市眼科医院角膜病科主任马雪燕为记者介绍，这可能是患上了过敏性结膜炎。除了上述症状，还会出现流泪，同时可伴有不同程度的结膜水肿，儿童还可能表现出频繁眨眼等表现。

“妈妈，我的眼睛可难受了，非常痒，还老流眼泪……”10岁的王一诺(化名)一边使劲地揉搓眼睛，一边大声地向妈妈抱怨。看到儿子双眼红肿，王霞(化

名)立即为他滴了一些眼药水，希望能缓解一下症状。第二天早晨，王一诺的症状非但没有好转，眼睛反而布满了分泌物。焦急万分的王霞立刻带着孩子前往聊城市眼科医院就诊。

马雪燕为王一诺进行详细检查后，发现他的结膜充血、红肿，伴随大量黏丝样白色分泌物，经过结膜刮片等专业检查，王一诺被确诊为过敏性结膜炎。得知王一诺之前接触过小动物，考虑过敏原可能为动物毛发。由于就医比较及时，经过抗过敏治疗后，王一诺的眼部情况有了明显改善。

“这就是典型的过敏性结膜炎症

状。与皮肤和呼吸道等敏感部位一样，暴露在外的眼睛也会对环境中的各种刺激物过敏。春季，由于花粉、柳絮、尘螨等致敏物增多而高发。”马雪燕介绍，每当换季时，门诊上常有一些小朋友因频繁眨眼、眼痒、揉眼等症状来就诊，儿童各组织器官尚未发育成熟，是过敏性结膜炎的多发人群，特别是有过敏体质的小朋友更容易发病。

“有的家长看到孩子眼睛痒、红肿，就自行买眼药水给孩子滴，对于过敏性结膜炎来说，普通眼药水起不了什么作用。最好的办法就是尽快带孩子到医院就诊，查找过敏原，使用抗过敏眼药水等

进行治疗。”马雪燕说，孩子患了过敏性结膜炎，家长需要提醒孩子不能揉眼睛，如果指甲划伤结膜和角膜，容易造成感染，可以用冷敷的方式暂时缓解症状。

马雪燕提醒市民，春季应尽量避免或减少接触过敏原，户外活动时，除了戴口罩，还可以佩戴护目镜阻挡花粉、柳絮等致敏物入眼。家庭中，要注意室内通风，寝具及贴身衣物一定要及时更换，减少尘螨的接触。平时要加强营养和锻炼，增强体质。如外出踏青后出现眼部红肿、发痒、异物感、分泌物增多等症状，要及时就医。