



秋季是过敏性鼻炎高发季节,专家提醒——

莫把鼻炎当感冒

“哈秋,哈秋”,进入秋季以来,不少市民早上一起床就拼命打起喷嚏来,清涕直流,怎么也止不住。专家提醒,又到了过敏性鼻炎的高发期,一旦出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,千万不要自行使用感冒药治疗,以免贻误病情。

过敏性鼻炎和感冒症状相似

据专家介绍,秋季过敏性鼻炎是鼻腔的一种过敏性疾病,常见症状有:鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻塞等。鼻粘膜分泌的清亮粘液,引起的后鼻滴液,常引起咳嗽,失嗅也多见,偶尔还会有味觉减退,影响食欲,鼻塞严重时可能会引起鼻血,患者经常不自觉的用食指揉鼻子。

过敏性鼻炎症状影响患者的生活质量以致整个机体的健康状况,影响患者的社交活动和体力劳动,还可能引发过敏性哮喘。过敏性鼻炎有常年性和季节性之分,如果每年只有花粉播散的春季发作,而且通常的原因是由花、草、树木等引起的,称为季节性过敏性鼻炎。这种鼻炎可发生于任何年龄,症状一般会随着花期过去不药而愈,因此,很多人都并不以为然,但是第二年,第三年……同样的症状还是会反复发作。还有一种和季节无关的,可常年发病的叫常年性过敏性鼻炎,是机体对某些特异性过敏源如冷空气、油烟、花粉、灰尘、螨虫、真菌、化学制剂等敏感性增高而发生在鼻腔黏膜的一种变态反应,与人体的体质、遗传、免疫功能、精神因素等有关。

过敏性鼻炎的发病表现和感冒很相似,都伴随有鼻子发痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,但只要细细分辨,过敏性鼻炎和感冒还是可以区分开来的。

秋季过敏性鼻炎症状为:发病有显著季节性,患者每到花粉播散季节便开始发病;发病时眼痒,结膜充血;患者每日喷嚏阵阵,每次常连续数个之多。每日鼻塞,伴有大量水样鼻涕;鼻痒难忍,不得不经常挤眼揉鼻,待花期一过,多数病人不治而愈;间歇或持续发作,单侧或双侧,轻重程度不一。

感冒一般伴有全身症状,如头晕、头痛、浑身无力甚至发热等,而过敏性鼻炎则没有,且过敏性鼻炎多为早上发病,所以症状一般在早上表现得最明显。感冒一般在一个星期左右就会好转病愈,而过敏性鼻炎则没有时间限制,通常病程较长。有些过敏性鼻炎患者在吃了感冒药后有暂时性好转现象,这是因为有些感冒药中所含的扑尔敏有抗过敏作用。如果是过了很久感冒仍不见好,鼻子发痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状依然存在,那就很可能是患了过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎发病因素多

很多患者在治疗过敏性鼻炎过程中“只治不防”,比如只关心医生开药来治疗,却疏忽了各种各样的致敏源的存在,从而导致了过敏性鼻炎的一再发作。其实,只要患者和医生很好地配合,就可以控制过敏性鼻炎的症状,使自己能保持正常的生活。

过敏性鼻炎发病与许多因素都有关,比如家族中有人患有过敏性鼻炎,则其本身就属于过敏体质,就更容易过敏;环境因素,如汽车尾气排放、大气污染、装修污染、化学制品的使用(洗涤剂);一些生活习惯如喜欢养宠物、花草等;另外,吸烟者或压力过大的人群也容易导致本身免疫系统受到破坏,这些都容易诱发过敏性鼻炎。

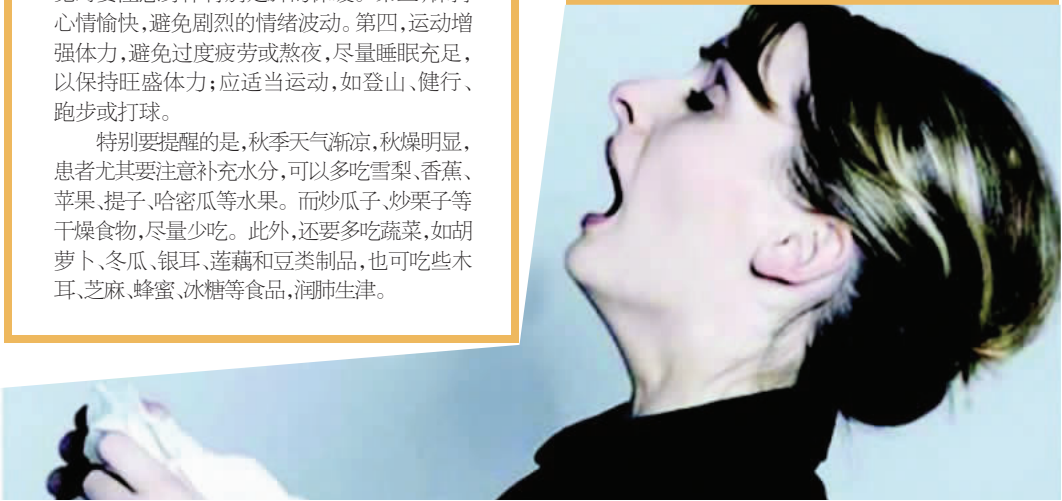
过敏性鼻炎患者在治疗的同时,还应从日常生活细节入手预防疾病发生或加重。首先,注意环境卫生,避免落尘和霉菌的滋生;最好能每周以热水清洗枕头、被褥,打扫时应尽量带上口罩;避免过度刺激的味道,如蚊香、油漆、清洁剂等;家中应避免饲养宠物;避免吸烟及处在二手烟或污浊的空气中;皮肤过敏者应避免过度使用清洁剂。第二,注意身体保暖,睡觉时要注意身体特别是脚的保暖。第三,保持心情愉快,避免剧烈的情绪波动。第四,运动增强体力,避免过度疲劳或熬夜,尽量睡眠充足,以保持旺盛体力;应适当运动,如登山、健行、跑步或打球。

特别要提醒的是,秋季天气渐凉,秋燥明显,患者尤其要注意补充水分,可以多吃雪梨、香蕉、苹果、提子、哈密瓜等水果。而炒瓜子、炒栗子等干燥食物,尽量少吃。此外,还要多吃蔬菜,如胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕和豆类制品,也可吃些木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖等食品,润肺生津。

滴鼻剂不可随意用

专家提醒,许多人在治疗过敏性鼻炎的过程中,认为只要有含麻黄素的滴鼻剂,就能将鼻炎治疗好。至少在过敏性鼻炎犯病的时候,都喜欢用滴鼻剂来缓解过敏症状。其实这种滴鼻剂也只不过对于过敏性鼻炎初期的鼻塞有治疗效果而已,碰到鼻炎程度较为严重的,基本上对其过敏症状没有显著的治疗效果。

在过敏性鼻炎的治疗过程中,滴鼻剂若太过频繁地使用,有可能会引起症状的反弹,鼻塞的情况会比以前更为严重。对于孩子而言,为了治疗过敏性鼻炎而长期频繁使用此类滴鼻剂会影响其嗅觉,乃至对此类药物的依赖性。同时,最好不要擅自增加滴鼻剂的用量,这样会导致药物摄入过多。当过多的滴剂通过鼻腔流入食管,会引起心跳加快,焦躁不安等精神烦躁症状。小孩子的话,则会出现哭闹不止的现象。一般来说,在过敏性鼻炎的治疗中,伯克纳、辅舒良和内舒拿等是治疗过敏性鼻炎最常用的几种喷剂。但是不管什么药物,最好按照医生的嘱咐使用。



诚信是立业之基
实体是兴业之本
创新是强业之魂



由新昌省级高新技术产业园区宣