

过敏性鼻炎

除了变傻,还会让你变丑

每个鼻炎资深患者,都有过这样的体验:喷嚏不息、鼻涕不止、眼睛痒得睁不开、出门必须揣满纸……

过敏性鼻炎,是发生在鼻腔黏膜的变态反应性疾病,其发病率正逐年上升,已成为全球性健康问题。

鼻炎最磨人的地方莫过于:让人类无法顺利完成最基本的生命体征活动——喘气。

2018年,北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科张罗教授领衔完成的《中国过敏性鼻炎诊疗指南》显示,全球过敏性鼻炎患者超过10亿。专家教你从多个角度缓解过敏性鼻炎引起的不适。



过敏性鼻炎会影响认知

2020年7月《儿科过敏免疫学》发表的一项研究表明:过敏性鼻炎会影响认知,也就是让人变傻。

研究将43名8~17岁的草花粉过敏性鼻炎儿童和26名匹配的非过敏性鼻炎儿童进行对照。通过实验发现,在花粉季节时,对花粉过敏的儿童产生的错误相比非过敏儿童更多。

不仅认知功能受影响,而且过敏症状越多,认知反应越受影响,对简单运动所需要的反应时间也更长。

过敏性鼻炎分为常年性和季节性两类:

- 季节性鼻炎多由花草、树木等引起,也称为室外变应性鼻炎;
- 常年性鼻炎多由尘、螨、霉菌、烟草、动物皮毛、化学用品等引起,也称为室内变应性鼻炎。

一项针对我国155例变应性鼻炎患者的生活质量研究显示,鼻炎患者生理健康、精神健康、身体角色等方面的健康状况在各种维度都有明显下降。

除了认知受影响,鼻炎可能引发患者各种心理问题,总体上会有焦虑倾向。另外,患者在睡眠、工作生活、社交活动、身体活动方面均受到严重影响。

除了变傻 鼻炎还会让你变丑

鼻炎不仅会危害健康、影响认知能力,还有可能导致面部发育畸形,拉低颜值。

第一步:鼻塞

鼻炎患者常出现鼻塞、流鼻涕、鼻痒、打喷嚏等症状。

第二步:用嘴呼吸

有鼻炎的人,为了缓解鼻子不通气而引起的憋闷感,会不由自主的用嘴巴进行呼吸。长期以来就会从“鼻呼吸”改为“口呼吸”。

第三步:颌面畸形

当用鼻子呼吸时,嘴巴闭合,这时候舌尖自然地顶在上腭的粘膜皱襞上。

而张嘴呼吸时,鼻腔通气不足,嘴巴呈现出微张或半张状态,舌头会向下、向前运动,以便让气体进入。这样容易导致3个结果:

- 腭骨高拱,牙齿排列不齐,甚至出现龅牙;
- 颈部肌肉紧张,并进而影响到面部肌肉和表情;
- 下颌过度延伸,严重的话会出现地包天。

这样做能缓解鼻部不适

生活方式

生活中完全避免接触过敏原比较难,但可尽量减少接触各种刺激物,并保持良好的生活习惯。

避开过敏原

常见过敏原包括吸入性过敏原和食物性过敏原,前者包括花粉类、螨虫类、动物毛皮等,后者以鸡蛋、牛奶、花生、虾蟹等。

要仔细观察和记录日常饮食和接触的物品等,发现可能存在的过敏原,尽可能避免。

开窗通风有技巧

花粉肆虐的季节减少开窗时间,多使用空气净化器和有过滤功能的空调。注意控制房间湿度,对人体有利的室内湿度水平应在20%~50%之间。

清洗鼻腔

推荐过敏性鼻炎患者用鼻腔冲洗液冲洗鼻孔。建议每天早晚各冲洗一次鼻腔,可有效减少鼻腔内过敏原含量。

如果鼻腔分泌物多,最好每侧鼻孔用200毫升以上冲洗液。如果只是鼻腔干燥,可以用喷雾冲洗液,保持鼻腔湿润。

各大医院或正规药店内有专门的洗鼻器,按说明书要求使用即可。不建议自配食用盐水冲洗,以免浓度把握不好刺激鼻腔黏膜;也不建议用自来水冲洗,以防感染寄生虫。

勤打扫卫生

定期用热水清洗床单、被罩,阳光暴晒,定期清洗空调过滤网。

临床治疗

对于过敏,“躲”只是方法之一。虽然过敏性鼻炎目前尚无法根治,但可通过规范治疗使病情得到控制。临床治疗方法主要有3种:

药物治疗

主要是使用口服或外用药物控制过敏性鼻炎症状。一般以鼻用糖皮质激素、抗组胺治疗,抗白三烯治疗为主。停药后,不适情况可能出现反复。

免疫治疗

免疫治疗全称是变应原特异性免疫治疗,即脱敏治疗。该方法不仅能减轻症状、减少用药、预防哮喘、调节免疫,也有利于改善其他过敏性疾病(如荨麻疹、哮喘)。

外科手术

如果将过敏性鼻炎的每一种症状比喻为一盏灯的话,神经就是负责这些灯的电线,手术治疗就是将负责过敏性鼻炎的神经切断。

有人担心:“做了手术,我的鼻腔缺了部分神经,会不会不安全啊?”

一般来说,这种手术只针对引起过敏性鼻炎的神经,在改善患者鼻塞、打喷嚏等症状的同时,不会损伤其他功能神经。