

总打喷嚏感冒了？小心是鼻炎作怪

秋季是过敏性鼻炎的高发季节，专家提醒：注意防范，远离过敏原

□记者 王新昌

核心提示 | 碰到有人打喷嚏，一般会开玩笑说“是有人想了”，但若是连续打喷嚏，很可能是季节性鼻炎发作。秋季，鼻炎患者越来越多，而由于鼻炎难以彻底根治，对很多患者来说，已经成为他们的“噩梦”。鼻炎能根治吗？过敏原好找吗？鼻炎与感冒的区别在哪儿，又该怎么治疗呢？本周大河报记者走进河南科技大学第一附属医院耳鼻喉科，采访权威专家张超，结合鼻炎的事迹案例，探讨如何区别鼻炎种类、避免和治疗鼻炎。



图片来源于网络

鼻炎的几大症状

遇到花粉犯过敏性鼻炎

遇到花粉过敏诱发鼻炎，这在医学上通常称为季节性过敏性鼻炎，以春季、秋季为甚，在炎炎夏日、寒冷冬天反倒没有反应。魏女士在一家婚纱摄影庄园工作，最近她总是感觉鼻子不透气，连续打喷嚏，流清鼻涕，有时候难受的眼睛也流泪。“晚上气温稍低点儿，就很难睡着，鼻子总是不通气，刚开始以为感冒了，但吃了感冒药不管用，后来去医院检查，医生说是秋季过敏性鼻炎，询问了工作场合、生活习

惯，做了过敏源测试，医生认为我是受花味刺激，过敏了。”魏女士说。记者了解到，大家通常认为秋季是收获果实的季节，开花植物很少，其实不然。像桂花、一串红、早菊、雁来红、美人蕉、建兰等都在秋季盛开，而秋菊、薰衣草、红枫林等都可能成为过敏性鼻炎的过敏原。

很多人认为鼻炎是疑难杂症，较难根治。河南科技大学第一附属医院耳鼻喉科专家张超认为，治疗过敏性鼻炎

首先要找到过敏原，对症下药才能有效治疗，但一些过敏性鼻炎却找不到过敏原。当下很多过敏性鼻炎都是受气温低、花粉刺激等影响，在洛阳由于桂花等秋季开的花种较多，接诊的季节性鼻炎患者也较多，“高峰期接诊的十位病人里有四五位都是季节性过敏性鼻炎，比如今上午接诊了20多个患者，超过10个都是季节性过敏性鼻炎”。同时一些患者认为过敏性鼻炎只要过敏原消失，就会缓解和康复，事实

并非如此，有部分患者因抵抗力弱，可能还会并发细菌感染，病程延长。最好还是上医院进行诊断和治疗，医生强调抗生素类药物要慎重，最好不要自行服用。“远离过敏原，戴口罩，或用一种药物涂在鼻孔里面，也可减少过敏性鼻炎发病率。另外应注意衣服的增减，尽量不要感冒，少到人多拥挤的公共场所，尤其是空气密闭的场所，尽量保持室内空气的流通，这也可以起到一定的预防作用。

鼻炎与感冒的区别

张超说，医学上，他们把感冒叫急性鼻炎，两者有联系也有区别，应该仔细辨认，否则误诊会延误病情。

感冒分为普通感冒和流行性感冒，普通感冒也就是老百姓常说的伤风，实际上是急性上呼吸道感染(上感或称感冒)。上呼吸道感染主要包括鼻、咽、喉和扁桃体，所以所谓的上感主要是急性鼻炎和一部分咽喉炎。绝大部分上感开始是由病毒感染引起，少部分为细菌或支原体引起的咽喉炎。感冒开始会出现打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞，因为是感染引起，所以也有可能伴有全身症状，像发热、食欲下降、精神差等症状，病程一般不会超过一个星期；如果超过十天，并且鼻涕变成黏脓性的，应考虑混有细菌感染，并且炎症已经到达鼻窦。

而过敏性鼻炎是由过敏原引起的，症状会反复出现，时轻时重，持续时间一般会超过两周，出现打喷嚏、流鼻涕、鼻痒等症状常有相似的季节和环境，比如在春季、夏季植物开花的时候，或接触到猫、狗等小动物时，症状出现快(几分钟内)，但也会很快缓解，不出现发热、食欲下降等症状。如果患者鼻部症状出现频繁，每天清晨出现，一会儿便消失，无全身症状，考虑是室内抗原、螨虫或霉菌的过敏引起的鼻部过敏，应该进行过敏原检测以确诊。另外，过敏性鼻炎患者的家庭成员同样有过敏性鼻炎、皮炎、哮喘等过敏性疾病，这也是一个重要特点。“所以，我们教大家一个简单的方法，一般感冒有10天左右的周期，如果症状超过10天仍不缓解，应该尽快到医院检查，考虑可能是得鼻炎了。”张超说。感冒一般只需要多休息，多喝水，吃一些容易消化、富含维生素的食物，发热超过38.5℃的患者可以口服退烧药，或者用温毛巾擦拭身体，很少需要其他药物治疗。而过敏性鼻炎的治疗一般是药物治疗，可以根据病情选用抗组胺药、鼻用激素等，也可以用中药治疗。

住新装修的房子就鼻塞

除了花粉等容易引起过敏性鼻炎，像装修气味太浓、饲养宠物等都有可能引起鼻炎。张超介绍，今年上半年遇到一位患者，平时没感觉鼻子不透气，在新区买了房子装修后，她觉得房子里没啥怪气味，就住进去了，谁知

道竟然引起了无休止的鼻炎。“一个姑娘家，把鼻子捏得通红，看着是真难受，后来经过过敏源测试，发现是装修的问题。所以一般新房子装修后，要放放味再住，也就是空置一段时间，通通风。”张超说，装修引起的过敏，大

多时候患者因为嗅觉退化、提前意识不到，等意识到的时候已经晚了。

除了新装修的房子、饲养的宠物猫、宠物狗等都有可能引起过敏性鼻炎，有些人天生对猫过敏，猫狗爱掉毛、同时也改变了室内空气成分，对卫

生也有影响，所以不少饲养宠物的患者也有过敏性鼻炎。对待这种患者，就是尽快远离过敏源，远离宠物。此外，有些人对尘埃过敏，由于天气干燥，加上空气质量差，不少人对尘埃过敏。

慢性单纯性鼻炎要当心

还有一种鼻炎患者，总在晚上发作。“晚上睡觉时总是鼻塞，侧身睡的话总有一个鼻孔鼻塞，一般是朝下的鼻孔堵塞，翻过身侧睡，下面的鼻孔又堵塞了。”一位患者对记者说。张超认为，这种鼻炎很可能是慢性单纯性鼻炎，如果有上述症状，应尽快

到医院做正规检查，检查中若排除了鼻中隔偏曲等病因，就可以说是慢性单纯性鼻炎了。这种鼻炎临床上最主要的症状是鼻分泌物增多和间歇性、交替性鼻塞。分泌物呈黏液性，脓性多见于继发感染。鼻分泌物多时常流向鼻咽部，引发鼻咽炎。

如分泌物多自前鼻孔流出，易引发鼻前庭炎。

“这种鼻炎严重的能影响患者睡眠、引起头疼、头晕，嗅觉减退、甚至精神崩溃。”张超说。中医认为过敏性鼻炎是体质虚寒免疫功能低下而出现的一种症状，故以温阳益气为主，因此过敏

性鼻炎的患者必须注意增强体质，增加锻炼，注意防寒保暖，多食温补食物，尽可能减少寒冷食物，只有增强体制、让虚寒状态解除了，过敏性鼻炎也就好了。多食富含维生素A、B2、C、E、烟酸的食物，多食新鲜蔬菜水果，多食含铁食物。

鼻中隔偏曲鼻炎可考虑手术治愈

张超介绍说，在慢性单纯性鼻炎病症中，检查时会

对鼻中隔做检查，若鼻中隔偏曲不严重，可以考虑简单食疗、注意生活习惯；若鼻中

隔偏差严重，应该选择手术矫正。“鼻中隔偏曲手术是一种常规的手术，病人需要住院化验、全身麻醉做手术，不算是大手术，费用7000元左右。”张超说。他介绍说，一些鼻中隔偏曲病因是先天的，也有一些是外伤造成了。比如打篮球、踢足球等剧烈运动引起的外伤，会对

鼻中隔位置产生影响。他认为，在入秋后，由于空气突然变冷，刺激鼻黏膜，大家应该养成良好的生活习惯，改掉抠鼻子的坏毛病。