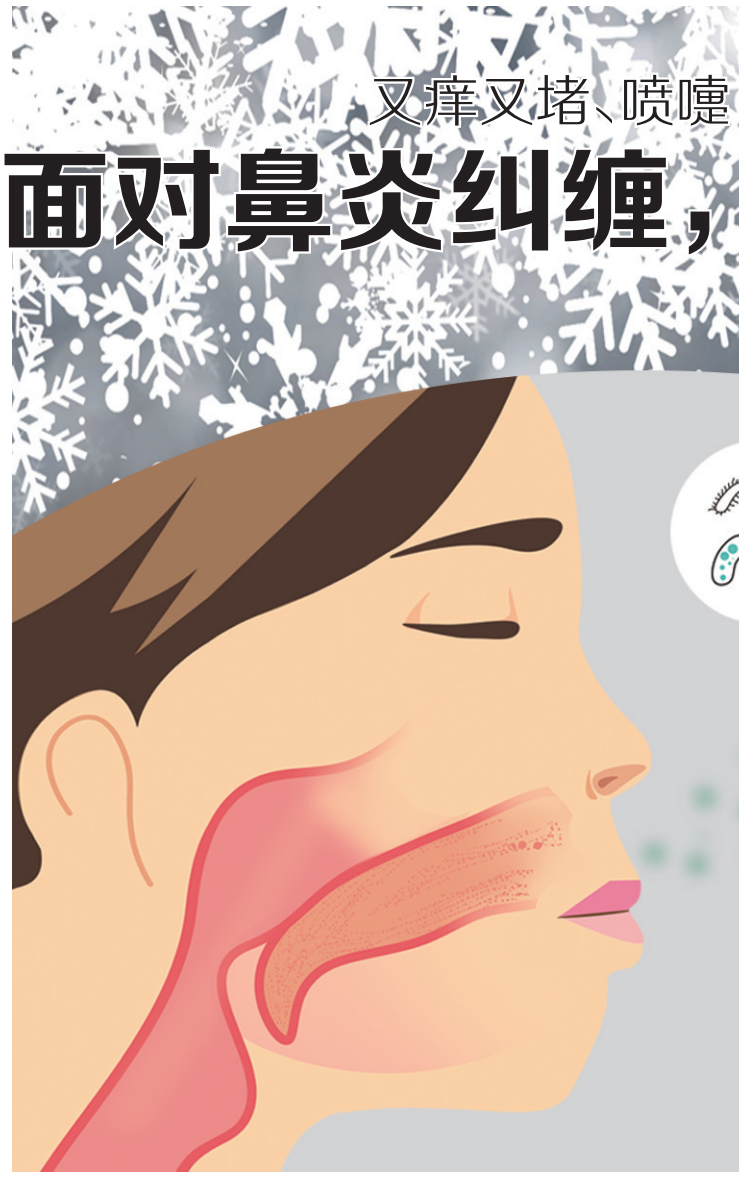
健康问诊

天冷了，这几天，办公室里不时传出各种各样的喷嚏声，此起披伏。一听喷嚏声，很多人第一反应是有人要感冒了。其实不然，很多喷嚏其实是鼻炎在作祟。喷嚏打不停、鼻涕流不止、鼻子又痒又堵……鼻炎看似小病，但却让人非常痛苦。鼻炎有何症状？如何区分鼻炎和感冒？如何预防鼻炎发作？本期健康问诊就一起来聊聊这“恼人”的鼻炎。 □ 蔡富根/整理



又痒又堵、喷嚏 面对鼻炎纠缠，

鼻炎探因

冬季鼻炎高发与空气质量和环境相关

为什么秋天过去了，不是花粉的季节了，过敏性鼻炎还是不见好转，反而更严重了呢？其实，冬天更是过敏性鼻炎的高发期。每年冬季都是鼻炎的高发期，这和冬季空气质量和环境有关。冬天空气中的PM2.5会有明显的增加，环境质量也有所下降。另外，气温降低，受冷空气刺激，鼻炎就会明显加重。

过敏性鼻炎高发人群大多对花粉、化学物质、尘螨、动物皮屑等过敏原过敏。虽然冬天不是花粉季节了，但是因感冒、睡眠不足、劳累、病毒感染等一些现代病原因，导致人体免疫力下降。还有就是由于天冷，室内通风机会减少，导致室内过敏原浓度增加，也易引发过敏性鼻炎，所以冬季更应该重视过敏性鼻炎。

预防过敏性鼻炎，首先应把空气处理好，要注意净化空气、室内通风。我们日常生活的小环境，可以采取很多措施来预防，比如适当处理好家庭卫生；打开室内空气净化机；平日多开窗，保持空气对流，不要

闷在里面，长时间紧闭窗门，室内污染会使鼻炎加重。

其次，过敏性鼻炎的防范关键在于避免与过敏原的接触，而当在室内出现过敏不适时，应及时进行室内通风换气，降低过敏原浓度。另外，过敏性鼻炎患者，需改善居室环境，比如对螨虫过敏者就应长期保持屋内干洁通风，被褥多晾晒等；对动物皮毛过敏者则应禁养毛多的小动物，撤换地毯、羽毛褥垫，室内通风，以减少灰尘等可减少发病机会。

认知误区

两种鼻炎误区：“不在乎”和“乱治疗”

很多患者之所以长期遭受鼻炎折磨，很大一部分原因是因为没有用科学的态度对待它。不少患者会从书上、网络上获得一些有关鼻炎的认知。在我们日常接诊的患者中，最容易出现两种认知误区：一个就是不在乎，一个就是乱治疗。鼻炎不可忽视，但切忌病急乱投医。

不在乎的患者，认为鼻炎是一个小病，不把它当回事，这就会影响疾病的治疗。而另外一种，就是网络知识误导患者，各种各样的因素会把它说得很重，甚至有些人会夸大鼻炎跟肿瘤或者其他疾病有关。尤其是小朋友得了鼻炎会影响睡眠、影响学习，家长会特别紧张，很容易急病乱投医。

网络搜偏方或寻找其他治疗方法来解决鼻炎问题，心情可以理解，但毕竟在网上搜的这些资料，很多都不是很正规的治疗方法。如果处理不好，这些偏方可能会给鼻炎患者带来不良后果，所以建议患者和家属，应到专业医院寻找正规治疗方法。

鼻炎与感冒

一些鼻炎症状可能会被误认为感冒

如果出现打喷嚏、流鼻涕等症状，不一定就是感冒，也可能是季节过敏性鼻炎。

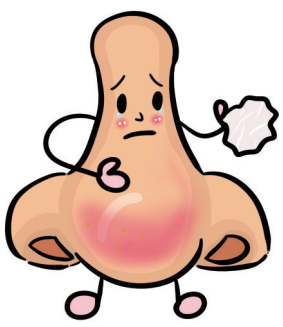
怎样区分鼻炎和感冒？哪些鼻炎症状可能会被误认为感冒？

鼻炎症状和感冒很相似，都伴随有鼻子发痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，但只要细细分辨，鼻炎和感冒还是可以区分开来的。

一般来说，过敏性鼻炎的患者与感冒患者的共同症状包括鼻塞、流清涕，部分患者可有阵发性喷嚏症状。感冒患者有受凉或上火（风热型感冒）的病史，而过敏性鼻炎患者则没有明确的着凉史，但大多可与季节、环境变换有一定联系。

感冒大多是急性的，是由病毒感染所致，一般7天内就可自行痊愈。感冒一般还伴有一些全身症状，如喉咙痛、咳嗽、浑身无力等，严重的还会发烧、头痛、全身酸痛，甚至恶心、腹泻，而过敏性鼻炎则没有。

过敏性鼻炎以鼻塞、鼻痒、连续性喷嚏及清涕为主要症状，是因为机体对空气中过敏原（主要是尘螨及花粉）过敏引起的。普通慢性鼻炎以鼻塞为主要症状，原因与空气



污染、体质差、经常感冒等有关。如果每天多次打喷嚏，每次多于3个，甚至连续10余个或数十个，多在晨起、夜晚或接触过敏原后立即发作，流大量清水样鼻涕，有时可不自觉地从鼻孔滴下，那么就要警惕过敏性鼻炎了。

很大一部分过敏性鼻炎患者有当感冒治或自行服用感冒药的经历。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有抗过敏作用。然而感冒药中有一些解热止痛药，长期服用副作用较大。此外，有不少人在发病初期都是当感冒来治，结果导致病程拖延，最终可呈终年鼻塞、流涕的状态。

如何治疗

鼻炎治疗找准病根很重要

过敏性鼻炎反反复复，患者痛苦不堪，打喷嚏、睡不着觉、头晕迷糊，严重影响了生活质量。为何鼻炎久治不愈，反复复发呢？其实，治疗鼻炎，找准病根最关键。特别是过敏性鼻炎，需要医生经过确诊实验，完全确定是过敏性鼻炎后，找到过敏原，再进行相关的脱敏治疗，除了脱敏治疗，还会配合用到鼻喷药物、抗过敏药等。如何缓解过敏性鼻炎？对于过敏性鼻炎的治疗分为控制症状和脱敏治疗两种，前者主要是一个治标的手段，而后者则是目前国内外公认的唯一有可能根治过敏性鼻炎的治疗方法。

控制症状：治疗措施一般分为两种，鼻内给药与口服给药，两种给药方式在个体间存在疗效差异。鼻内给药（鼻喷剂）直接作用于鼻腔黏膜，具有局部药物浓度高，全身副作用少等优点。但是对于伴有其他器官过敏性症状的患者（例如过敏性结膜炎、哮喘等），则配合使用口服抗过敏药可以提高疗效，当然对于妊娠期患者则应慎用药物，尤其口服作用于全身的药物。

鼻喷剂分两类：一为鼻局部使用糖皮质激素，二为鼻内减充血剂。前者可有效缓解鼻塞、流涕症状；而后者则可快速减轻鼻塞症状，较适用于鼻塞症状严重的患者，但疗程得严格控制在7天之内。

专家介绍，很多久治不愈的鼻炎患者就医，都存在一个问题，鼻喷剂使用不当。鼻喷剂可以直接作用于病变位置，有效减轻鼻黏膜的充血、抗过敏，副作用小。专家根据多年临床经验总结，喷鼻药物使用要注意三点，喷对时、喷对地、喷够量。

喷鼻子药物之前，要把鼻子里面的鼻涕擤干净，要用与鼻孔反方向的手，将喷头伸进鼻孔“内”，快速用力喷射，使药物均匀分布在外眼角侧也就是鼻腔外侧“壁”的黏膜上。然后，“用鼻吸几次气”，让药物在鼻黏膜分布得更广泛一些，然后再正常呼吸。

喷对时。是指严格按照药物说明书，不能随便减量，治疗期间，建议随身携带。要求一天用两次的额，两次用药间隔时间要达到12小时左右。

喷对地。鼻两侧鼻孔中间鼻梁位置是鼻中隔，这个位置黏膜较“薄”。要用与鼻孔反向的手，将鼻喷剂喷头插到已经清洁好的鼻孔中，向外眼角侧稍微倾斜，用力喷出，这样药物才能达到黏膜丰富的鼻腔外侧壁位置，保证药物能发挥最大作用。

喷对量。使用前，要将药物充分摇匀，保证喷口通畅，用力挤压，喷出的药物能够量足。