

春暖花开,此时是过敏性鼻炎的高发季节。世界卫生组织调查数据显示,全球过敏性鼻炎患病率为11%,而中国过敏性鼻炎的平均发病率为10%至15%,我国是一个典型的过敏性鼻炎大国。据调查,我国过敏性鼻炎患者高达2.4亿,其中,青少年患者高达6800万。

春暖花开,过敏性鼻炎又犯怎么办?

专家从预防、推拿、饮食、日常等方面为您支招

杨新贵

河南仲景国医医学研究院院长
杨氏中医第五代传承人
中华中医药学会少儿推拿共同体主任委员
中华中医药学会国际中医微创联盟理事
中国中医药研究促进会唐祖宣医学工作委员会常务理事



判断过敏性鼻炎四项依据

- 1.经常打喷嚏,每次连续打3个甚至更多的喷嚏,在接触到冷空气、灰尘、花粉等过敏原时发作。
- 2.稍微一受风,流清水样鼻涕,有时不能控制地往下流伴随嗅觉减退。
- 3.一侧或双侧鼻塞,或交替出现,鼻塞严重

时出现头晕、头痛。

- 4.经常鼻腔发痒难忍,甚至伴有眼睛及咽喉部也发痒,尤其在早晨刚起床、忽冷忽热、空气不流通或闻到特殊气味时更明显。

如果长时间或持续出现上述情况,就要考虑得了过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎伤害大

过敏性鼻炎是鼻科最常见的慢性难治性疾病,除鼻子难受外,它还会导致下列问题:

- 1.儿童认知功能受损。杨新贵指出,花粉过敏儿童,易在花粉季节时,认知功能受影响,且症状越多,认知测试反应的时间越长(反应变慢)。
- 2.使人焦虑。过敏性鼻炎患者的健康状况在所有领域都有所下降,而且有发展焦虑情绪的倾向。

- 3.损害睡眠。在过敏性鼻炎患者中,86.9%的患者在睡眠方面存在损害。此外,过敏性鼻炎还会给我们的学习生活工作社交带来很多不便和影响。

4.影响生长。慢性鼻炎的孩子往往会伴有黑眼圈、鼻根发青,或者有的孩子睡觉时不踏实,翻来覆去地打呼噜、张口呼吸,一睡觉鼻子就堵。这种孩子往往很难进入深睡眠影响生长激素的分泌,从而影响长高。

鼻炎预防比治疗更重要

杨新贵认为,这种反复发作的过敏性鼻炎偏虚偏寒的比较多。正常情况下,每天清晨随着大自然温度的逐渐回升,人体的阳气也逐渐恢复,但是如果本身阳气不足的人,会出现阳气生发不利,不能顺利排出阴寒邪气(比如鼻水、鼻涕等分泌物),就会出现鼻塞、打喷嚏等症

状。等气温进一步升高,人体的阳气进一步恢复,症状就会减轻或消失,这就是为什么鼻炎常常在清晨时症状最重。

鼻炎预防比治疗更加重要,预防鼻炎最重要的首先要预防感冒,而预防感冒首先要提高孩子的免疫力。

鼻炎患者饮食禁忌

- 1.少喝冷饮。过冷的食物会降低身体的免疫力,且还容易引起呼吸道过敏。少食冰冷食物,以防诱发过敏性鼻炎。
- 2.少食刺激性食物。比如芥末、辣椒、生姜、大葱等,呼吸道黏膜容易被刺激到,进而患病。
- 3.少食加工或者处理过的精制食物。
- 4.少食含人工色素的食物,尤其是含黄色五号色素。
- 5.不可食用含有苯甲醛、单钠麸氨酸盐、香草醛以及桉油醇等添加剂的食物。

日常生活要注意啥?

- 1.日常勤洗被罩和床单,避免螨虫等引发过敏性鼻炎。室内不要养宠物,不铺地毯,以降低室内灰尘。
- 2.鼻腔干燥的可局部涂抹小磨油。
- 3.注意保暖,避免寒凉的食物及环境。平时少食用冰凉食品,空调不宜过冷。
- 4.鼻炎患者大多数是因感冒导致的。为此,要加强身体锻炼,增加身体的抵抗力,预防感冒,提升机体对寒冷的耐受力。
- 5.流感期间尽量少去人群多的公共场所,外出要戴上口罩,不要和患病人群接触,做好隔离工作。
- 6.春暖花开季节,早晨5~10点是花粉散播的高峰阶段,过敏性鼻炎患者尽量不去花多的场所,外出要戴好口罩,户外停留时间不要过长。
- 7.室内的温度和湿度要控制好,可使用空气加湿器控制湿度,避免鼻部干燥。冬季温度不能过高,夏天不可过低。

小儿推拿缓解鼻炎

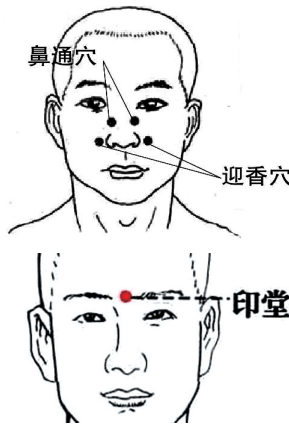
用中指指腹按揉迎香穴、鼻通穴和印堂穴各3分钟。按揉以局部酸胀为度,动作幅度不能过大。

迎香穴位于鼻唇沟中,鼻翼外缘处。经常按摩这个穴位可疏散风热,通利鼻窍,帮助患者缓解鼻塞的症状。

鼻通穴又称上迎香,位于面鼻部,鼻骨下凹陷中,鼻唇沟上端处。经常按摩可以防治鼻炎、鼻窦炎和头痛等症状。

印堂穴位于额部,两眉之间。经常按摩印堂穴具有明目通鼻和安心宁神的作用。

首先用两食指擦按双侧的迎香穴,把迎香穴擦热,然后慢慢往上擦,经过鼻通穴,最后擦按到两眉中间的印堂穴。如此反复擦按2分钟,使局部感到发热,每日早晚各一次。



平安一生你若安好便是晴天



正观新闻·郑州晚报记者 蒋晓蕾