

过敏性鼻炎反复发作难治愈？专家为您“开方”



一到换季，很多人的过敏性鼻炎就犯了。过敏性鼻炎是一种鼻腔黏膜的炎症反应，主要症状是鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流清水涕……这可真让人难受呀！这时候应该怎么办呢？广西医科大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师何光耀为您解答。

如何查找过敏原？

根据过敏性鼻炎治疗原则，首要就是回避过敏原，因此，过敏原的准确检测非常重要。

首先，可以通过日常生活观察，初步估计出过敏原。季节性发作为主，考虑花粉等季节性吸入性过敏原；常年性发作为主，则考虑尘螨等长期接触吸入性过敏原。若避开后，鼻炎症状好转，则应注意避免接触这些可疑过敏原。

其次，可以通过检测查出过敏原。目

前过敏原检测主要有皮肤点刺实验和抽血查血清特异性IgE抗体。前者具有高敏感性和较高特异性，但会受到使用的口服抗过敏药物的干扰，需停药1周后检测；后者不受口服抗过敏药干扰，不受皮肤条件限制，但需要一定检验时间，不能快速得到结果。两种方法均具有不同的优缺点，可以根据自身实际情况选择。还有其它过敏原的检查方法，例如鼻激发试验等，但目前尚未普及应用。

如何预防尘螨引起的过敏性鼻炎？

尘螨是引发常年性过敏性鼻炎的主要室内过敏原，以屋尘螨及粉尘螨最为普遍。尘螨防护主要是依据尘螨生物学特性，通过抑制尘螨生长、减少或隔绝尘螨及其代谢物与人体接触，达到防护目的。

1.降低室内湿度，将室内相对湿度控制

在50%以下，并加强室内清洁通风。

2.床上用品定期清洗、烘干。

3.潮湿地区应避免使用地毯、厚重窗帘和家庭装饰织物；尽量选择瓷砖或木质地板，以木制品或塑料制品代替填充式家具。

4.避免使用绒毛玩具，若不可避免，建议不要放在卧房内，定期清洗后干燥存放。

5.不在室内饲养猫、狗等宠物，实在喜爱动物，建议喂养不长皮毛的小动物，如海龟、鱼类。

值得注意的是，对尘螨防护的推介作为减少尘螨过敏原暴露的重要措施一直没有改变，但其实际效果目前还存在争议。

如何预防花粉引起的过敏性鼻炎？

室内最常见的过敏原是尘螨，而最常见的室外过敏原就是花粉等。那么，该如何针对性地做好预防呢？

1.避免接触花粉，首要就是确定暴露的时间—地理，需要确认各种花粉日历及地图，有针对性地进行防护。

2.在花粉飘散的季节，尽量远离过敏原，降低户外活动量，若需外出，选择佩戴合适的防护口罩，回家后及时清洗、沐浴。

3.在室内时关闭门窗，减少室外致敏花粉进入，开窗通风可选在清晨或雨后，因为潮湿空气中，微小的花粉粒子容易发生沉降，空气中的花粉数量随之大大减少。

4.花粉传播前2周可预防使用抗组胺药、肥大细胞稳定剂、鼻用糖皮质激素等药物，能有效预防发作或减轻症状。

患过敏性鼻炎，该如何保健？

1.积极锻炼，增强体质。外出注意防寒保暖，避免接触过多化学物质、化妆品等。戒烟限酒，保证充足睡眠，不断提高机体抵

抗力。

2.饮食宜清淡、均衡。多喝开水，多吃新鲜蔬果，少吃易诱发过敏的食物，慎食鱼、虾、蟹类等海产品，避免过食生冷、高蛋白食物。如果证实对某种食物过敏，则避免再次食用。

3.注意鼻腔卫生。可用生理盐水洗鼻，热水蒸汽熏鼻或用热毛巾湿敷鼻部，促进局部血液循环，增强鼻部的抗病能力。

4.保持心情舒畅，防止情绪沉闷、抑郁。

5.日常进行鼻部按摩，达到通畅鼻窍、驱邪外出的作用。具体按摩方法是用双手食指在鼻梁两侧来回摩擦，每次3分钟，早晚各1次。

6.注意不要骤然进出冷热悬殊的环境。如何进行治疗？

现在过敏性鼻炎的治疗原则是“防控结合，四位一体”——环境控制、药物治疗、免疫治疗、健康宣教。

过敏性鼻炎的治疗方法主要有药物治疗和免疫治疗，其中药物治疗以鼻内用糖皮质激素、口服抗组胺药以及白三烯拮抗剂等作为一线的药物治疗方案；免疫治疗是针对过敏原的脱敏治疗，主要针对尘螨过敏为主，是公认的对因治疗方案，也是过敏性鼻炎的一线治疗方法，有舌下含服和皮下注射两种方法。对于药物治疗或者免疫治疗都效果不佳的患者，还可选择外科手术介入治疗，主要是下鼻甲成形术和副交感神经切断术，但是外科手术介入治疗需要严格掌握手术适应症。

目前，随着过敏性鼻炎临床研究的深入，其治疗更趋于精准化、个体化的方向发展。

宝宝拉肚子怎么办？家长要做好五件事

随着夏季来临，因为腹泻（俗称“拉肚子”）到门诊就诊的宝宝逐渐多了起来。小孩子具有“脾常不足”的生理特点，加上饮食、气候等外界因素的影响，容易发生腹泻。

导致宝宝拉肚子的原因很多，常见的有：

1.贪凉、过食冷饮或腹部受凉导致拉肚子。这种情况下，大便常夹有泡沫，臭味不重，会出现腹痛不适等表现，用热水袋捂肚子会舒服一些。

2.饮食不节制，过多食用油腻、不容易消化的食物导致拉肚子。一般大便酸臭，肚子胀痛，或有呕吐、不想吃饭等表现。这种食积引起的症状，通常在排便后稍有缓解。

此外，夏季天气炎热，食物容易滋生细菌，若宝宝吃了冰箱中加热不彻底的隔夜饭菜、清洗不彻底或不新鲜的水果，也容易拉肚子。

如何判断宝宝是不是拉肚子了呢？

如果宝宝大便次数比平时增多，一天2、3次甚至更多次；大便稀水，或稀糊状，不成形，就考虑是拉肚子了。

此时，家长仔细观察大便便会发现带有血丝、黏液，宝宝可能腹痛，排便时哭闹，有些

宝宝还会发烧。若出现这种情况，家长要及时带孩子去医院就诊，注意同时挑取带有脓血的大便到医院化验大便。

家长们不要把宝宝拉肚子当成一件小事儿，如果情况严重，可能引起脱水、心肌损伤等并发症。因此，一旦发现宝宝有拉肚子的迹象，家长要做好以下5件事。

1.注意观察宝宝的精神状态。如果宝宝总是睡觉，不喜欢玩，喝水后呕吐，小便明显减少，要及时就诊，以免发生并发症。

2.留便标本时不能取纸尿裤上的大便，且大便里也不能混有尿液，否则会影响检查结果；家长可以用保鲜袋或干净的盒子将大便带到医院，1小时内送检。

3.在宝宝未诊治之前，不要轻易给宝宝服用抗生素，宝宝腹泻的原因多样，需要对因、对症治疗。

4.宝宝拉肚子时常常伴有恶心、呕吐、不想吃饭等表现，服药也更加不容易。可以通过中医外治法，如小儿推拿、穴位贴敷疗法等，进行辅助治疗。

5.做好预防与调护。夏天食物保存不当容易变质，冰箱也有可能成为细菌的“培养基”，因此，从冰箱拿出来食物给宝宝吃时



要多注意。其次，自古就有“春夏养阳”的养生理论，所以夏季不要给宝宝吃过多凉的食物，同时也要注意空调温度不能太低，注意腹部保暖。平时注意给宝宝勤洗手，保持手部卫生。

腹泻后，宝宝的胃肠消化功能减弱，消化酶分泌减少，饮食上尽量清淡稀软易消化，可以加上少许含蛋白的食物，如瘦肉、鸡

蛋等。

另外，宝宝腹泻时要注意补液，家长可参考以下方法，简单自制补液盐。

糖盐水：白糖10克，加食盐1.75克，加入500毫升温开水中，搅匀后饮用。

米汤加盐：米汤500毫升，精细食盐1.75克，根据宝宝的情况，频服。若症状加重，及时去医院就诊。

嘴里也会得癌！这种口腔“溃疡”小心癌变！



口腔白斑、口腔红斑、盘状红斑狼疮等等。

这些疾病有时会出现经久不愈的溃疡，位置固定，疼痛不剧烈，容易被忽视，具有较高的癌变风险，要到口腔黏膜专科诊治，及时阻断癌变。特别是在舌腹部（舌头下面）、舌头两侧缘以及舌根、颊（两侧腮帮子）和软腭部癌变几率更高，我们称之为口腔癌变危险区。

比如：口腔扁平苔藓的溃疡常常在一侧舌腹舌缘部出现，位置很固定，临床上经常表现为好了坏，坏了好，反反复复，长年累月最终变为舌癌。

避开刺激因素，降低溃疡癌变风险

国内外目前公认的是，慢性炎症的长期刺激会导致癌变。

这些刺激因素包括吸烟、嚼槟榔、酗酒、高于60摄氏度的热汤火锅热茶开水、尖锐的牙尖、残缺不

全的牙齿牙根，再有就是白念珠菌等口腔微生物的不断侵袭，这些刺激因素加在一起，经年累月作用刺激局部溃疡病灶，就会癌变。

癌变的过程是缓慢的，在这个过程中，及时的去除这些刺激因素，比如说戒烟、改变不良的生活饮食习惯、拔除残根残冠等，配合有效的药物物理治疗方法，控制念珠菌细菌感染因素，及时阻断癌变，预防舌癌、颊癌、口底癌等常见口腔恶性肿瘤的发生。

一旦癌变，治疗会非常痛苦

相信大家都知道癌症的厉害，一旦癌变，那么性质就完全不同，它的治疗方案就是一个非常残酷的手术治疗。

1、手术残酷，对患者生活影响极大

手术不仅费用很高（少则二三十万，多则七八万），更重要的是扩大切除大面积组织，一旦癌细胞转移还得清扫颈部淋巴结，放疗以及化

疗。

比如：舌癌就要切掉半个舌头，颊癌就要切掉一侧脸颊，唇癌就要切掉上面或下面嘴唇，这样的话不仅对容貌美观造成影响，对言语和吃饭这些基本生存功能都造成了极大的影响，特别是对病人的心理造成了极大影响。

2、口腔癌治疗后，部分患者仍会出现转移和复发

目前口腔癌的5年生存率，平均百分之60多，也就是说仍有小一半的病人，即使是经过了手术治疗、放疗、化疗之后，还是不幸的去世了。而且，即使是手术治疗后，许多患者的口腔扁平苔藓、口腔白斑仍在发展或复发，有可能继续癌变而进行二次三次甚至四次手术。

所以我们强烈建议大家，定期口腔临床检查，彻底去除刺激因素和不良饮食习惯，做到「早发现、早诊断、早治疗」，阻断防止癌变，避免悲剧的发生。

啥样的口腔溃疡可能是癌性溃疡？

有黏膜的地方就会发生溃疡，因此口腔黏膜常常会有溃疡出现，我们常说的癌性溃疡就是口腔癌以溃疡的形式表现。

大部分人最常见的口腔溃疡是复发性口疮（复发性阿弗他溃疡），一般有自愈性，不癌变。但也有相当一部分口腔溃疡，特别是口腔癌前病变或癌前状态的溃疡可能发生癌变，例如口腔扁平苔藓、