



市民体验耳穴贴。

## 改善不适症状,中医有妙招

过敏性鼻炎是由易感人群接触过敏原后所产生的鼻腔黏膜非感染性慢性炎症反应,常见症状为鼻塞、鼻痒,打喷嚏、流清涕。其可伴眼发痒、流泪。有的患者夜里睡眠不佳,白天嗜睡疲劳,导致生活质量下降,甚至产生心理和社交障碍。

“从门诊就诊情况看,今年患者的症状普遍比往年重一些。”银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶表示,“前几年,大家出门都戴口罩,对过敏性鼻炎起到了一定的防护作用,但现在,很少有人戴口罩,再加上自身免疫力的问题,轻症患者就会出现症状加重的情况。”

### 为什么秋季易发过敏性鼻炎?

吴晓晶介绍,“从中医角度来说,立秋之后,阳藏阴升,气温明显下降,天气从夏天的闷热潮湿逐渐变得干燥起来,这种变化其实是秋燥带来的。燥邪伤肺,鼻炎患者多数病位在肺,肺气亏虚,卫表不固,腠理疏松,风寒之邪乘虚而入,侵犯鼻窍,邪正相搏,肺气不通,津液停聚,致鼻窍壅塞、打喷嚏、流清涕。”而且现在空调、冷饮、雪糕、水果成为夏日解暑必备,“殊不知这些东西虽会爽一时,但会伤及人体阳气,为鼻炎发作埋下祸根。”

### 中医怎么治疗鼻炎?

“脾属土,为肺之母,脾胃为气血生化之源,脾虚则肺之生源化绝而肺虚;肾属水,金水互生,且肺纳气归于肾,二者互相影响。因此,治疗鼻炎先需治本,重点是温补肺气、健脾益气、温补肾阳。”吴晓晶说,艾灸在温经散寒、行气通络、扶阳固本、扶正祛邪等方面效果显著,所以,鼻炎用艾灸调理能取得不错的效果。

9月16日下午,在银川市中医医院治未病中心,几位患者正在做雷火灸。一位中年女士说:“连续做了3次,效果挺好,两个鼻孔不堵塞了,也没那么干燥了。”吴晓晶介绍,雷火灸属于艾灸的一种,是由多种芳香辛温走窜的植物特制而成的粗艾条,火力峻猛、渗透力强。利用灸条燃烧产生的热力、红外线辐射力和物理因子,通过络脉和腧穴的循经感传共同达到温经散寒、宣通鼻窍、扶正祛邪的作用。

吴晓晶介绍,该院中医治疗过敏性鼻炎还有3大妙招和一套穴位按摩疗法。

中药鼻炎口罩。根据过敏性鼻炎患者的典型临床症状,特别研制的具有芳香行气、通窍化浊作用的中药鼻炎口罩,含有黄芪、防风、白术、艾叶等中药成分,可以起到宣通鼻窍、益气扶正、提高机体免疫力的作用。鼻腔黏膜面积大,血管丰富,通过佩戴口罩可促进药物直接吸收,改善鼻黏膜的高反应性,从而有效改善患者鼻塞、流涕等症状。

通窍香囊。佩香是我国古代的习俗,随身佩戴香囊,通过皮肤接触或呼吸道吸收后可有效改善鼻炎患者的不适症状,起到宣通鼻窍、扶固正气的作用。

耳穴磁珠疗法。耳穴磁珠作为传统中医疗法,可起到持续刺激穴位、改善症状及体质的作用。可选择肺、气管、内鼻、外鼻、风溪、肾上腺等穴位,以起到宣肺开窍、抗过敏的作用。

“日常对鼻部进行按摩保健,也能起到改善流鼻涕、鼻塞的作用。”吴晓晶示范,“用两根手指缓慢按摩迎香穴、鼻通穴、印堂穴,一天两次,每次5分钟,切忌用力过大和过猛。”此外,揉搓鼻梁可以改善鼻腔局部及附近组织的血液循环,缓解鼻塞。具体操作方法是将食指指腹放在鼻尖部,沿鼻梁至印堂上下搓鼻梁30个来回。



洗鼻。资料图片

## 西医教你有效预防和控制

宁夏人民医院耳鼻喉科副主任医师曲琳表示,过敏性鼻炎一般在立秋后开始发作,如果发作时间短,基本上9月份就能结束,但有些患者症状比较重,疾病发作会持续到11月份左右。“这时的西北地区气温温差变化较大,空气干燥,再加上空气中的过敏原含量较多,因此成为过敏性鼻炎的高发季节。”过敏性鼻炎严重病变可能会发展成过敏性哮喘。

### 免疫失调,正常物质变“异物”

西医怎么看待过敏性鼻炎的发病机理?

曲琳介绍,“通俗地讲就是免疫失调的人,把一些正常的物质看成了‘异物’,即过敏原。鼻子吸入这些‘异物’之后,就会启动身体的免疫反应而产生抗体,等下次暴露在这些‘异物’中时,抗体就会结合过敏原发炎,身体出现流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵等症状,这些过敏原包括花粉、灰尘、柳絮、干燥的空气等。”

宁夏观察

眼科专家答疑:

## 鼻子出问题,为何眼睛也遭罪?

### 揉眼睛,埋下大隐患

“这一个多月,眼表科门诊四分之一的患者都跟过敏有关。”9月15日,银川爱尔眼科医院副院长顾青介绍,近期来医院就诊的患者中不少是因为眼睛痒,“这些患者无法忍受的时候便使劲揉。殊不知,这样做有大隐患。”

顾青介绍,眼睑组织比较疏松,长期揉的话,眼睑会发生水肿。“最大的问题是,很多青少年患有过敏性鼻炎,揉眼睛会诱发圆锥角膜疾病。角膜纤维其实像积木一样是搭在一起的,很致密,经常揉的话会造成一定的影响。”顾青说,圆锥角膜病影响非常大,严重的情况下会发生穿孔,最后不得不做角膜移植,“如果眼睛老痒,视力下降,特别是孩子,一定要勤查眼睛。”

### 眼鼻相连,炎症因子转移到了眼部

明明是鼻子的问题,为什么眼睛会发痒?顾青表示,眼睛结膜其实跟鼻黏膜一样都是一些藤类组织,包括腺体、滤泡组织等,而鼻子与眼睛相连,炎症因子会转移到眼部引起眼痒。

“揉眼睛会导致眼部充血,产生像拉丝一样的分泌物,都属于渗出物,如果只是眼部有症状的话,可以局部使用一些药物。比如特别痒的时候建议冷敷,冷敷非常管用,冷敷会迅速减轻痒的症状,减少眼部红肿的情况。如果比较重的话,建议滴一些抗过敏的药物,抗过敏的眼药水建议一定要滴够量,而且一般至少滴够6周,才能起到效果。”另外,可用一些人工泪液冲刷掉眼部的炎症因子,改善症状。

顾青强调,“激素用的时间长了会有一些副作用,所以症状能够控制或改善,就慢慢减量或停掉,再换用免疫制剂、环孢素一类的药物,副作用更小一些。环孢素滴眼液需要在医生指导下使用,不能自行用药,也不能擅自增减用量,以免引起不良后果。”



患者在做眼部检查。本报记者 安小霞 摄

### 虽不能治愈,但可有效预防和控制

预防过敏性鼻炎需要怎么做?曲琳表示,做好以下3点,可以平稳度过发作期。

“首先,要注意预防用药。每年的三四月和八九月是过敏性鼻炎的高发季节,建议患者在症状发作前的两到四周提前用鼻用激素来预防,推迟过敏性鼻炎的发作时间,减轻发作时的症状,不要等到有了症状再用药。”曲琳介绍称,《中国变应性鼻炎诊断和治疗指南》2022版修订版指出,在首选鼻用激素的基础上,可以联合使用第二代抗组胺药,或者是白三烯受体拮抗剂,也就是说鼻用激素既是单药治疗的优选,也是联合用药的基础。

其次,远离过敏原。“过敏原是导致过敏性鼻炎发作的直接原因,所以患者一定要注意3个过敏原。”花粉是造成秋季过敏的主要原因之一,常见的花粉包括绿草、艾蒿、豚草等花草的花粉。“还有霉菌孢子,秋季湿度较高,加上植物凋谢或者落叶容易产生霉菌孢子,而霉菌孢子是一种常见的过敏原,容易引起呼吸道的过敏症状。”曲琳强调,最容易忽视的是室内外温差。“秋季气温变化比较大,早晚温差也比较大,这种温差容易导致人体免疫系统紊乱,引发过敏反应。”秋季容易过敏的人,无论是孩子还是老人,都需要做好个人防护,注意避免接触过敏原,“出门戴口罩,戴眼镜。如果是尘螨过敏,勤换床单被罩,保持室内环境清洁干爽,减少尘螨;如果是动物毛皮过敏,家里尽量不要养小动物。”

另外,要注意冲洗鼻腔,增强体质。“定期用盐水冲洗鼻腔,可以在一定程度上清理掉吸入的过敏原,同时减轻鼻腔炎症。”还可在房间使用加湿器,增加空气湿度;随身携带鼻腔喷雾,缓解鼻部不适。平时加大饮水量,多吃蔬菜水果,补充维生素和微量元素,增强自身体质,提高免疫力。

在曲琳看来,过敏性鼻炎不能彻底治愈,但通过避开变应原、药物治疗等方法,可以有效预防发病和控制症状。如果继续接触变应原,症状仍会再次出现。