

孩子过敏性鼻炎 及时防护治疗很关键

时下春暖花开,正是过敏性鼻炎的高发季节。你家的孩子是否每到这个季节就经常打喷嚏、流鼻涕,甚至在外都不敢摘口罩?3月28日,记者采访了潍坊医学院附属医院儿科主治医师胡家华,针对过敏性鼻炎作出详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

每到春季出现,症状好似感冒

胡家华表示,过敏性鼻炎也叫变应性鼻炎,是机体暴露于变应原(过敏原)后,主要由免疫球蛋白IgE介导的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病。通俗来说,过敏性鼻炎就是人体在接触过敏原(如花粉、动物皮屑、尘螨等)之后,鼻黏膜出现的非感染性的慢性炎症。患过敏性鼻炎的孩子通常有打喷嚏、流鼻涕的症状,晚上躺着会鼻塞,要用嘴呼吸,有时还会发出呼噜声。

家住奎文区圣荣小区的张女士告诉记者,她三

岁的女儿每到春季都会出现反复鼻塞、鼻痒、咳嗽等似感冒的症状,服用感冒药也不见效,后来去医院检查才知道女儿是得了过敏性鼻炎。“孩子总说很难受,晚上睡觉时鼻子不通气就用嘴巴呼吸,嘴唇也特别干。”张女士说。

被过敏性鼻炎困扰的还有潍城区鲁发名城小区孙女士的女儿。时下正值春游赏花的季节,但是她却不敢带着女儿出去玩,生怕女儿的过敏性鼻炎会加重。

不及时医治可能发展为哮喘

胡家华称,一般有过敏性鼻炎的孩子,早期会有湿疹、荨麻疹等过敏的症状,还会伴随鼻塞、喷嚏、鼻痒、流鼻涕。春季植物花粉传播,空气中的花粉浓度比较高,对花粉过敏的人群接触后就会引起过敏。另外,春季风大,空气中的真菌孢子、粉尘螨随处可见,也会引起过敏性鼻炎。

胡家华说,有不少家长存在过敏性鼻炎是更严重的感冒的误区。其实,过敏性鼻炎不只是和鼻子有关,患过敏性鼻炎的孩子除了鼻子会痒,耳朵、眼睛、喉咙也会发痒,引起的咳嗽也属于鼻炎的症

状之一。如果不及及时医治,很有可能发展为哮喘,成为顽固且难以治愈的慢性病。

有新研究发现,过敏性鼻炎恐怕还可能让人“变傻”。儿童认知功能受损后,导致反应变慢。2020年7月发表的《儿科过敏免疫学》中有一项是专门针对花粉季节对于过敏儿童认知功能受损的研究调查。研究人员指出,花粉过敏儿童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;还会影响孩子的睡眠质量,睡眠严重不足的孩子,智力与身体发育都会受影响。

注意避开过敏原,可食疗预防

对患过敏性鼻炎的孩子来说,空气中的花粉、皮屑、粉尘螨,甚至干燥的空气,都会对他们的鼻腔黏膜和气道黏膜造成损伤,所以,家长要尽量让孩子避开过敏原。如果想要全面地了解孩子对哪些东西过敏,家长可以带孩子到医院进行过敏原测试排查。

花粉过敏者,花开季节尽量减少外出,家里最好也不要养花;真菌过敏者,要定期清理卫生,比如浴室、厨房等潮湿的角落要经常打扫,保持干净整洁;粉尘螨过敏者,要定期清洗床上用品;皮肤过敏者,要避开动物,尽量不穿带绒毛的衣服,如羽绒服

等。此外,部分食物也会引起过敏性鼻炎,如鸡蛋、牛奶、坚果、鱼、虾、蟹等。

胡家华表示,日常生活中除了避开过敏原,还可以用食疗预防。对于脾胃虚弱的孩子,家长可以多给他们喝山药粥调养;肺气虚的孩子,可以多喝百合粥;火气旺的孩子,可以喝白萝卜水;肺经有热的孩子,可以用白菊花泡水喝。白萝卜、山药、薏米等都有清热解毒、健脾祛湿的作用,对孩子的过敏性鼻炎也有一定的防范作用。

◎相关链接

过敏性鼻炎患者要避开四个误区

治不治无所谓。很多人认为过敏性鼻炎只不过是“小毛病”,发作时有点痛苦而已,过后仍和健康人一样,不需要特意治疗。事实上,患上过敏性鼻炎若不及时治疗,有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉等。如果长期治疗不当,还会导致中耳炎、嗅觉丧失,甚至诱发支气管哮喘。

把过敏性鼻炎当感冒治。孩子春秋两季出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状时,有些家长会误以为是季节交替受凉引起的感冒,就给孩子服用感冒药物,结果导致病程迁延,持续发生鼻塞、流涕等症状。

滥用滴鼻剂。有些孩子长期鼻塞,家长便给孩子用滴鼻剂治疗,每当鼻子不通时就滴几滴。但

是,滴鼻剂通常具有较强的血管扩张作用,是引起药物性鼻炎最常见的原因,建议单次疗程不超过7天,每日使用不超过3次。

过早停药。很多家长在孩子鼻症状稍微缓解时就停药,导致过敏性鼻炎症状时轻时重,多次反复。对于季节性过敏性鼻炎,应遵医嘱提前2周-3周用药,特殊季节过后也不能立即停药,应继续用药两周左右,避免再次复发。

频繁眨眼咧嘴 可能是抽动症

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

孩子频繁眨眼睛、皱鼻子、挥手臂、耸肩、咧嘴,甚至发出奇怪的声音,这些异常行为经常被家长当成是淘气的表现,不少家长还会用打骂或惩罚来提醒孩子,给孩子带来心理创伤。殊不知,这可能是抽动症,家长若不及时关注,会导致孩子症状加重。对于抽动症的一系列问题,记者采访了潍坊市妇幼保健院高新院区儿一科副主任、主治医师亓艳华。

亓艳华表示,抽动症是儿童或青少年时期的一种较为常见的、复杂的慢性神经精神障碍,主要表现为一个或多个部位肌肉运动抽动和(或)发生抽动,具有不自主、反复、突发、无节律的特性。抽动症会因焦虑、兴奋等情绪而加重,心情放松时症状会减轻。然而,当孩子抽动症发作时,很多家长刻意让孩子控制,认为多加提醒,孩子就会降低抽动的频率。事实上,这是一种错误的认知。当孩子抽动症发作时,父母应该尽量不要过度关注,应该帮助孩子转移注意力,比如做家务、玩游戏、聊天等简单易行的事情,通过一些肢体运动和注意力转移,可以逐渐减轻抽动症引起的紧张、焦虑和自卑情绪。当有人盯着孩子或当面提醒孩子的异常行为时,会增加孩子的心理压力,孩子会不自觉地产生抽动表现,从而导致抽动症越来越频繁、越来越重。

亓艳华提醒,如果孩子情绪低落,家长应该及时给予开导,让孩子们感觉抽动就像头痛和感冒一样普通,当儿童接受这种观点时,自然会减少抽动对儿童造成的心理伤害。在生活中,家长也可以做一些预防工作,以减少孩子抽动症的发生。首先,家长必须正确面对抽动症,加强对孩子的护理工作。家长应清楚了解抽动症的常识,配合医生及时查出孩子抽动症的原因,在掌握儿童发病规律的基础上,帮助孩子避免过度兴奋和疲劳。其次,家长要克服不良的家庭教育,打骂孩子、过度保护或放任教育等都不可取。再次,如果父母有心理问题,如焦虑、抑郁和不耐烦等,必须与子女同时接受心理咨询。先解决家长的心理问题,再开导孩子,这对孩子的心理健康成长有很大的帮助。

