

对付过敏性鼻炎 不妨试试这几招

2023年4月8日是第21个全国爱鼻日，主题是“气道健康，从鼻开始”。过敏性鼻炎是春季易发疾病，不少人受其困扰。如何防治过敏性鼻炎？4月8日，潍坊市中医院东院区耳鼻咽喉科的专家作出详细解答。

什么是过敏性鼻炎

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是鼻炎中影响比较大的一种类型。主要表现为鼻痒、鼻塞或连续性喷嚏，伴有大量鼻溢液，有时还与支气管哮喘同时发作。很多患者将过敏性鼻炎误当成感冒来治，却久治不愈，严重影响生活质量。

哪些因素会诱发过敏性鼻炎

过敏性鼻炎的发病与遗传和环境因素密切相关，春季过敏性鼻炎的过敏原通常以花粉为主。此外，空气中的粉尘、动物皮毛、粉尘螨、昆虫、霉菌等也是过敏性鼻炎的过敏原。

不少过敏性鼻炎患者存在忍一忍就过去了的误区。殊不知，过敏性鼻炎若长期得不到科学治疗，将会诱发鼻息肉、咽喉炎、鼾症、中耳炎，久拖不治甚至会引发心、肺脏器功能的损伤。

有哪些治疗方式

○西医对症治疗

对症状严重者，可以同时服用抗组胺和抗白三烯两种药物，还可同用鼻喷激素。症状较轻者，可只使用一种口服药物。需要注意的是，病情轻者在症状得到控制后，要继续用药一周；病情重者在症状得到控制后，继续服药两周后，减半使用，不要立即停药。

○针灸

以潍坊市中医院东院区耳鼻咽喉科为例，科室独创的“一针治鼻炎”法，通过将中医针灸传统疗法与现代医学的解剖位置相结合，对治疗过敏性鼻炎疗效显著。使用长针刺刺激藏在面颊深部的蝶腭神经节及内迎香穴，调节紊乱的交感神经与副交感神经，使过盛或过衰的阴与阳趋于平衡，以缓解鼻部的各种不适症状。针灸联合中

药、穴位贴敷，对治疗过敏性鼻炎效果更佳。

○中药分型论治

根据患者不同的症状，结合舌脉，过敏性鼻炎可分为肺气虚寒、脾气虚寒、肾阳不足、肺经伏热等不同类型，可选择不同的中药，辨证论治。

○穴位贴敷

穴位贴敷疗法是中医外治法之一，它以中医学理论为基础，以整体观念和辨证论治为原则，根据经络学说，在病体相应的腧穴上，选用适当的药物进行贴敷，达到减轻患者痛苦、治疗疾病的目的。

○脱敏治疗

主要包括舌下用药和注射给药两种。目前，国内舌下用药有尘螨、黄花蒿标准化制剂广泛用于临床的过敏治疗。粉尘螨是国内最主要的过敏原，80%以上的过敏性呼吸道疾病患者都对粉尘螨过敏。脱敏治疗是目前唯一能够改变自然病程的治疗方法。

○聚焦超声治疗

聚焦超声就是将超声波的能量聚焦于鼻黏膜下组织，消融病变或敏感的神经、血管和腺体，从而降低其对过敏原的敏感性，改善过敏性鼻炎症状。以适当的能量治疗15分钟后，即可消除过敏的神经、血管和腺体，快速降低其反应性，显著改善症状。

○手术治疗

采取鼻内镜下高选择性翼管神经分支切断术治疗过敏性鼻炎。

如何做好日常防护

1. 降低环境中尘螨浓度。注意保持环境清洁，定期清理空调滤网；被褥衣物等可用55℃以上热水浸洗，家中尽量不铺地毯或者改用木地板等。
2. 减少与花粉接触。到花粉过多季节时，注意关好门窗，保持室内空气湿润；外出时戴好口罩，尽量穿长袖衣物，回家后清洗粘有花粉的部位。
3. 隔绝过敏原。明确过敏原后，应减少接触或者隔绝过敏原。

居家环境想健康 做好清洁很重要

今年4月是第35个爱国卫生月，主题为“宜居靓家园 健康新生活”。拥有健康的居家环境成为越来越多人关心的话题。那么，易过敏的人群如何做好家中的卫生清洁，防止过敏情况的发生？记者采访了阳光融和医院临床营养科主任杜慧真。

卧室中，有效除螨是主旨。卧室内的地毯、床上用品等都是螨虫容易滋生的场所，经过高温清洗或阳光暴晒可以有效除螨。另外，可以使用除螨喷雾或除螨仪进行清理。清扫卧室时要打开窗户，加强通风换气，保持室内干爽且有良好的采光。毛绒玩具也易滋生螨虫，要对其定期清洗、晾晒，尤其是有婴幼儿的家庭。

客厅里，清洁空调是重点。打扫地面卫生时，要照顾到每个角落。如果是用吸尘器，应选择出风口带过滤装置的，这样可以避免二次污染。如果是用扫帚，要轻推、轻扫，最好是湿式清扫。尽量不要使用尘掸之类的工具，不仅起不到清洁作用，反而会使灰尘悬浮在空气中。清洗空调的重点是滤网。清洁时，首先拔掉电源，取下滤网后放在水龙头或花洒下，滴上清洗剂，用刷子清理干净后将滤网放置在阴凉通风处晾干。清洗剂可以选择空调专用清洗剂，也可以用84消毒液和水按照1：9的比例混合，从上到下喷洗散热片及出风口的风轮，然后擦干净。内部清洁结束后，用软毛刷刷洗出风口。之后将滤网、外盖、出风板按顺序装好，再用软毛巾擦拭空调外盖。内外都清理干净后，插上电源，打开制冷模式，通风半小时即可。如需对空调进行消毒，可用喷壶将消毒液以雾状形态喷洒到外壳、滤网、散热片及出风口上。间隔半小时后，再进行一次消毒。需要注意的是，消毒后要再次清洁滤网和散热片，防止残留的消毒液在空调送风时对人体健康产生危害。

卫生间，杀菌清理是关键。卫生间地漏是容易藏污纳垢的地方，最易被忽视。将地漏内部的头发等杂物清理掉后，用废牙刷蘸取清洁剂进行刷洗，清水冲洗一遍后，倒入有效氯浓度为2500毫克/升的含氯消毒剂(或浓度为5%的84消毒液和水按照1：19的比例混合)10毫升(约1瓶盖)，静置30分钟后再倒入清水冲洗。

洗衣机的清洁也不能忽视。新购买的洗衣机使用半年后，建议每2个月-3个月定期进行清洁消毒。使用洗衣机槽专用的清洁消毒剂时，一般操作为将清洁剂和消毒剂倒入洗衣机内筒，选择正常洗衣模式加水到最高水位并洗涤5分钟后，浸泡1小时-3小时后再排水。之后再按照日常洗涤模式清洗一遍，最后用干毛巾将内筒的水分擦干。除了专用的消毒剂还可以自制消毒剂，将500毫升的白醋倒入洗衣机内桶，加水到内筒四分之三的位置，浸泡2小时-3小时后，再按照正常洗衣模式清洗一遍。部分有高温杀菌和臭氧除菌功能的洗衣机，可进行“一键消毒”。如果家里使用的是波轮洗衣机，需要手动清理毛絮过滤器，如果用的是滚筒洗衣机，还要注意清洗机身门口的胶圈，并擦干水分，以免滋生霉菌。

本版文/潍坊日报社全媒体
记者 王路欣

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

红娘电话:8731886 微信:15689225798

女23文职26公务员28在编教师30个体房车

女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车

男24国企27大学教师29军官房车33

公务员38开公司豪宅豪车42民企

男47在编教师房车52机关房车58机关干部

大型展厅招商

大型展厅 仓库价格 欢迎合作

黄金地段、地理位置优越 场地约

1800平方米、展厅约4500平方

米，已铺地面砖，可做新车、二

手车4S店、汽配城、装俱城、家

俱城、商超类、仓储工厂类……

地址:宝通街与潍州路交叉口东南

联系电话:13963658271

吉房出售

四楼带电梯商业用房，

建筑面积1167.95平方米，低

价出售。位于潍坊火车站北

广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

提示:请交易双方妥善查验对方相关

有效手续及证件,本刊信息不作为承

担法律责任的依据。