

家长课堂

小儿变应性鼻炎,不止“打喷嚏”的烦恼

□记者 冷嘉



幼儿园门口,一位母亲蹲下身,温柔地为孩子擦拭着鼻涕:“鼻子又痒了?不要总用手揉。”这样的场景,在季节交替之际屡见不鲜。

上海中医药大学附属龙华医院儿科王淑琴主治医师、李文主任医师提示,许多家长起初以为孩子只是“感冒没好透”,或是“鼻子太敏感”,殊不知这频繁的鼻痒、喷嚏背后,可能隐藏着一种需要系统管理的慢性疾病——小儿变应性鼻炎(即“过敏性鼻炎”)。

四大信号不容忽视

王淑琴介绍,小儿变应性鼻炎的典型表现可归纳为四类:鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻塞。这四个症状可能同时出现,也可能以其中一两个为主。值得关注的是,这些症状往往在接触特定物质后发作,其背后的机理是变应原(又称“过敏原”)引发鼻腔内的免疫反应,导致炎症介质的释放。

“孩子经常流鼻涕,像水一样止不住。”一位患儿家长这样描述。这种鼻涕不仅影响外观,还可能倒流入声门、气管,引起持续性咳嗽。鼻痒的同时常伴有眼睛发痒,孩子们往往会不自觉地吸鼻子或揉眼睛。当疾病反复发作

或长期流涕,鼻腔通气功能就会受阻,鼻塞便随之而来。长期受过敏困扰的孩子,眼下还可能出现淡紫色或青黑色的阴影,医学上称之为“过敏性黑眼圈”。

无处不在的“触发剂”

变应性鼻炎为何会找上孩子?关键在于“接触”。当患儿接触到环境中的特定变应原,疾病才会被“激活”。

吸入性变应原是最常见的诱因,包括尘螨、花粉、动物皮屑、香烟烟雾等。这些微小颗粒被吸入鼻腔后,便可启动过敏反应。食人性变应原也不容忽视,牛奶、蛋类、豆类等食物都可能成为

变应原。临床上,不少患儿的鼻症状与特定食物摄入存在明确的时间关联。接触性变应原如化妆品、酒精、洗发水等日用化学品,通过皮肤接触同样可能引发或加重鼻症状。

继发疾病的“导火索”

李文指出,变应性鼻炎对孩子的影响远不止鼻塞、流涕那么简单。如果不及早控制,它可能成为一系列继发疾病的“导火索”。

哮喘风险增高:临床研究表明,变应性鼻炎是哮喘的重要危险因素之一。早期的过敏性鼻炎若未得到有效控制,可能逐渐向下呼吸道发展,最终演变为哮喘。

鼻窦炎与中耳炎:鼻腔与鼻窦紧密相连,当鼻腔黏膜肿胀、分泌物增多时,可能阻塞鼻窦开口,诱发鼻窦炎。炎症进一步蔓延,还会波及咽鼓管,导致中耳炎,影响听力。

腺样体问题:鼻腔分泌物向后倒流的过程中,会持续刺激位于鼻咽部的腺样体,可能导致其病理性肥大。长期腺样体肥大大会引起张口呼吸,久而久之可能形成特殊的“腺样体面容”,影响颌面部正常发育。

中医外治有独特优势

王淑琴介绍,临床上将变应性鼻炎分为间歇性和持续性两种类型。治疗的核心目标是减少发作频率,并在发作时有效控制症状。当鼻炎持续发作并严重影响日常生活时,应及时启动药物干预;症状缓解后,则可逐步减量甚至停药。

日常护理中,盐水冲洗鼻腔是一种安全有效的辅助方法,能帮助清除分泌物和过敏原,减轻黏膜水肿。

对于许多不愿或难以口服中药的患儿,中医外治法展现出独特优势。“中医外治法具有简、便、廉、效的特点,”李文告诉记者,“儿童脏腑清灵、肌肤娇嫩,药物更易透皮吸收,这使外治法在儿科领域具有巨大潜力。”

中药足浴疗法是中医传统外治的重要组成部分。该科研制的鼻炎足浴包,基于中医理论,精选祛风通窍活血药材,通过足部经络渗透,调和气血、增强免疫力,帮助孩子宣通鼻窍。细芥贴敷疗法则是该科针对儿童肺系疾患特制的另一项特色外治技术,经多年临床应用,对缓解鼻炎症状、减少发作频率显示出显著疗效,且能避免口服药物带来的胃肠道刺激。

育儿宝典

莫让不合格桌椅伤害脊柱

大家可曾关注过孩子的书桌椅?孩子每天要在书桌前坐好几个小时,如果桌椅高度不合适,脊柱可能会悄悄变形。

不合格桌椅的危害

椅子太高 孩子的脚悬空晃荡,身体前倾,腰部会代偿发力,导致腰肌劳损,压迫腰椎,长期错误坐姿可能增加腰椎间盘突出风险。

椅子太矮 孩子会出现歪坐,脊柱受力不均,长期可能导致脊柱侧弯。

椅子靠背太远或太直 容易导致瘫坐,增加腰部压力,长期瘫坐容易引发腰部酸痛,增加腰椎负担。

桌子太高 孩子可能被迫抬头,导致颈椎反弓,颈椎压力大,出现头痛、脖子酸,长期可引发颈椎病。有的孩子会耸肩写字,肩颈酸痛。

桌子太低 易导致驼背趴桌,长期可能引发脊柱弯曲。

高度合适的桌椅才能让孩子保持正确的坐姿,保护脊柱健康。合格的桌椅是指孩子手肘自然放桌上时,肩膀放松不耸肩;双脚能平踩地面,膝盖弯曲90度;写字时,眼睛距离书本约33厘米(一尺)。

学会调整桌椅高度

对于中小學生,国家标准《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》(GB/T 3976-2014)规定了11种不同型号的课桌椅,并明确给出每种型号的高度以及适应的学生身高范围。上海市也已颁布地方标准DB 31/T 1563-2025《中小学课桌椅配置管理》。可以根据这两大“法宝”,对应孩子的身高范围,精准调节桌椅高度。

如果桌椅不可调,还可以使用下列方法予以改造:桌子太高,建议同时使用较高的椅子,如果椅子太高、脚够不到地,可以加个脚垫垫脚;腰靠不到椅背,可以塞个小靠垫或卷起的毛巾;桌子太矮,可以垫高桌腿,但要注意稳定性;椅子太矮,则建议更换。

让我们调好桌椅,保护孩子的脊柱,帮助他们迈向挺拔的未来。

上海市疾病预防控制中心

曲奕笑 林维晓

审阅:张风云 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯