

值班主任·陈玲 编辑·刘威 版式·蔡廷 校对·金鑫 王慧娟

遇冷空气频频打喷嚏、流鼻涕 可能是血管运动性鼻炎惹的祸



记者 刘威



冬季来临,有些人出门一遇到冷空气就会狂打喷嚏、流鼻涕……有人认为自己这是过敏性鼻炎的表现,但抗过敏药没少吃,却不见好转。自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌提醒,其实,冬天受到冷空气刺激后出现打喷嚏、流鼻涕的症状,可能是一种特殊类型的鼻炎——血管运动性鼻炎。其中,冷空气被认为是血管运动性鼻炎的一个典型诱发因素,也就是很多人说的“冷空气过敏”。



资料图片

3

确诊后依患病轻重用药

血管运动性鼻炎一般很难自行痊愈,如果不及治疗,可能导致病情加重,出现呼吸障碍、头痛等症状,甚至可能引发肺气肿、哮喘等疾病。邓斌医生建议,如果出现了严重的鼻炎症状,应及时就医,对症治疗。

对于症状较轻的血管运动性鼻炎,可以用鼻喷剂进行缓解,如鼻内的皮质类固醇喷雾、抗组胺药喷雾等。口服药物有减充血剂、抗组胺药等。不过需要注意的是,不同类型的鼻炎,所使用的药物种类和用法用量是不同的,一定要在医生指导下使用。

平时可用盐水冲洗鼻腔以减轻鼻腔黏膜水肿,缓解鼻塞症状。

4

应该如何预防?

保持规律的作息,适当运动,充足睡眠,戒烟酒,保持心情愉悦,免疫力提高了,也可以提高鼻黏膜对抗外界刺激的能力。

注意饮食均衡,保证营养摄取。

到了干冷的空气环境,可以试着戴上口罩,保护自己的鼻子,呼吸的空气暖和些,可能就不会诱发症状。

尽量远离粉尘环境,避免接触刺激性香水、汽车尾气、家用清洁剂等有气味的气体,减少刺激性物质对鼻腔的刺激。

长期大量滥用滴鼻液可能会引发非过敏性鼻炎,因此不可长期大量滥用,应按专科医师的指导正确使用。

小贴士

这些人易患血管运动性鼻炎

- 处于青春期的青年,月经期、妊娠期、更年期的妇女。
- 有过敏史,如花粉过敏的人群。
- 长期处于高压工作状态下、精神紧张的中青年。
- 经常处于刺激环境的人群,如长期接触刺激性气体。
- 长期服用降血压、降血脂药者。
- 有慢性鼻病者。

病例回放

打喷嚏、流鼻涕,却不是过敏性鼻炎

冬天来到户外,冷风一吹,就突然猛打喷嚏、流鼻涕,好好的鼻子,说堵就堵。最初市民李女士以为自己这是过敏性鼻炎的症状。“每次出门的时候,我都用口罩、帽子把自己包裹得严严实实,想着把可能引起过敏的粉尘阻隔在呼吸道之外。可是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏却依然屡禁

不止。”近日,饱受折磨的李女士到医院就诊。经过一系列检查后,医生却告诉李女士,她得的不是过敏性鼻炎,而是血管运动性鼻炎。听到这个诊断,李女士有点懵,“我知道鼻炎有好几种类型,但从来没听说还有血管运动性鼻炎,这是什么病啊?”

1

它不是过敏也不是感染引起

对此,邓斌医生具体介绍说,血管运动性鼻炎既不是过敏引起的,也不是因感染引起的。它是由神经系统功能紊乱或外界刺激诱导的鼻黏膜炎症,是非变应性鼻炎中的一种常见类型。

血管运动性鼻炎的主要症状是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等。这种鼻炎的具体发病机制尚不明确,

这类鼻炎患者检查了过敏原后,却没发现对任何东西过敏。它的症状通常会因为某些特定的因素诱发而出现,比如闻到的特殊气味、体感温度变化、情绪变化等。“比如夏天一进入到空调房,有些人就流鼻涕、打喷嚏。一闻到辣味儿就鼻子痒。这都是非变应性鼻炎的表现。”邓斌医生进一步解释。

2

区分过敏性鼻炎和血管运动性鼻炎

研究发现,血管运动性鼻炎患者以20岁以上人群为主,30~39岁年龄段高发。最让人苦恼的是,它没有明显的季节性,全年都可能发生,因为很常见,常会被误认为是感冒或过敏性鼻炎。

血管运动性鼻炎跟其他鼻炎不太一样的地方,是会以流鼻涕为主要症状。更典型的血管运动性鼻炎会有“接触冷空气后大量流鼻涕”的表现。通常大家对这种情况,可能形象地称呼为“冷空气过敏”,但并不是真的过敏了,只是冷空气刺激了鼻黏膜血管,与免疫系统异常

无关。那么,我们该如何区分血管运动性鼻炎和过敏性鼻炎呢?

邓斌医生介绍,过敏性鼻炎是过敏原(如尘螨、霉菌、花粉、动物皮毛等)接触了鼻腔黏膜后诱发的过敏反应。血管运动性鼻炎一般没有过敏原,典型的诱发因素有强烈的气味、冷空气刺激、环境温度变化、精神焦虑、内分泌功能紊乱等。另外,过敏性鼻炎患者除鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状外,还可能合并有眼睛痒等症状。血管运动性鼻炎只有鼻塞、鼻腔多涕和鼻后滴漏等鼻部症状,且较少出现鼻痒症状。

相信很多人都有这样的经历:早上睡醒发现脸肿了,下午上了一天班鞋子挤挤的,原来脚肿了。这是正常现象还是身体哪里出了问题?

一些女性,在过度疲劳后、睡前喝水过多或枕头过低等情况下,早上起床就会发现自己的眼睛出现轻度浮肿,这大多与过度疲劳、睡前喝水过多、枕头过低等有关。这种浮肿现象通常会在活动一段时间后消失。如果排除过度疲劳、睡前喝水太多等原因,在早晨出现眼睑浮肿或颜面水肿就要警惕患病的可能。

浮肿是机体细胞外液中水分积聚导致的局部或全身肿胀,与身体很多器官的病变有关。正常人睡前喝水较多或晚上吃得过咸,就会引起脸部水肿,饮食得到调整后多会改善。早起发现自己眼皮浮肿,你最先想到的可能是肾脏出问题了。的确是这样的,身体浮肿是肾功能出现问题最典型的症状之一。因为肾脏作为一个排泄器官,一旦出现问题就意味着生成尿液和排泄尿液的功能受到损害,无法排出多余的水分和毒素,就会使身体出现浮肿的情况。这种浮肿的情况一般多见于下肢和眼睛周围,而且早晚浮肿比较严重。

但并不是所有的水肿都是肾病原因导致的。水肿反映的是体内代谢循环状况,有些水肿可能与某些特殊疾病有关,比如甲减、心衰、一些肝脏疾病、低蛋白血症等,都可能造成身体某些部分的浮肿。

记者 刘威