

又到一年“痒痒”季！ 医生教你这样来应对

记者 刘威

春暖花开、万物复苏，很多人总被各种痒痒困扰：鼻子痒痒喷嚏不断，喉咙痒痒咳不停，眼睛痒得揉不停，皮肤干痒挠不停，头皮痒、手指痒也接连赶来“凑热闹”。快收好这份“自救指南”，别让这些痒痒太“嚣张”！



资料图片

鼻子痒打喷嚏

“感觉鼻子里像有小虫子在爬，痒痒难耐，忍不住就想去揉。喷嚏一个接一个，清水样鼻涕也会不自觉地流出，严重影响生活和工作。”近日，38岁的市民冯女士到医院就医，经过检查，才知道自己患了过敏性鼻炎。

春天到，鼻炎闹。过敏性鼻炎的典型症状包括鼻痒、阵发性连续喷嚏、大量清水样鼻涕和鼻塞。宁夏回族自治区人民医院呼吸与重症医学科副主任医师、过敏性鼻炎门诊专家张淑红提醒，很多人觉得，过敏性鼻炎不能根治，所以不重视日常防护和治疗，到了过敏季只是硬扛。其实，过敏性鼻炎患者不仅仅只有打喷嚏、流涕、鼻痒等鼻部症状，慢慢地还可能引起很多并发症，如腺样体肥大、鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、中耳炎等，甚至可能发展成危险的过敏性哮喘。

建议有季节性过敏症状的患者，可在过敏季来临之前两周，在专业医生指导下提前进行预防性用药，直到过敏季结束后再停药。

预防建议

过敏体质人群在花粉高峰期应减少室外活动，避免到花草树木多的公园、野外等地活动；外出时需佩戴口罩；居家要注意关窗，不要将衣服晾在室外；易过敏者可随身携带常用抗过敏药物。

喉咙痒咳不停

春季气温变化大，加上花粉等过敏原增多，一些人总觉得喉咙痒痒，咳嗽停不下来，出现这种情况要当心是过敏性咳嗽。

对于有过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏症状的人群来说，如果春天咳嗽超过一个月，或者出现反复发生、长期不愈的慢性咳嗽，就要警惕是和过敏相关的咳嗽在作怪，建议及时就医。通常，花粉、粉尘、季节变换、饮食习惯、刺激性气体等因素，均可能导致过敏性咳嗽的发生。

对于过敏性咳嗽，用抗菌素和止咳药物治疗通常无明显效果。过敏性咳嗽的治疗可在医生指导下服用抗组胺类药物，抗炎治疗以吸入糖皮质激素为主。

预防建议

要尽量脱离过敏原：日常生活中要避免油烟、冷风、烟雾及长时间说话等；居家少用地毯，定期去除尘螨，尽量不要养宠物和种花，室内注意通风，保持合适的温度和湿度；保持合理饮食，忌食辛辣，少吃生冷和刺激性食物，不要饮酒。

眼睛又红又痒

最近银川春风拂面，但有些人的眼睛却开始又痒又红，还时不时有分泌物，这可能是过敏性结膜炎“找上门”了。

过敏性结膜炎专挑换季时搞偷袭。宁夏眼科医院角膜与眼表疾病科主任医师、眼科学博士李慧平介绍，“过敏性结膜炎最常见的症状是眼痒，还可有眼睛异物感、烧灼感、眼皮和结膜红肿、水样分泌物增加及畏光等。该病常在接触致敏原时发作，致敏原主要为花粉、草叶、霉菌孢子等。值得注意的是，过敏性鼻炎的患者，在鼻炎发作时，也容易合并过敏性结膜炎。”

李慧平建议，春天一旦出现过敏性结膜炎的症状，应第一时间到正规医院就诊。过敏性结膜炎如果不及时进行治疗，可能引起干眼、角膜溃疡等。治疗过敏性结膜炎，可用冷毛巾敷眼睛，并在医生指导下滴用抗过敏眼药水等，不建议自行购买眼药水使用。

预防建议

在花粉较多的春季，过敏体质人群应尽量避免或减少与过敏原接触，外出时可以通过佩戴防护眼镜等预防过敏。同时，要养成勤洗手、不揉眼的卫生习惯。

脸上紧绷还瘙痒

“一到春季脸上就开始发红，干干的，还瘙痒。”近日，心情烦躁的吴女士到医院皮肤科求诊。

“银川的春天，空气比较干燥且多风，紫外线的强度也不容小觑，空气中的尘螨、花粉也比较多。在这些因素的共同作用下，一些过敏体质的人，面部容易出现过敏反应，表现为面部皮肤潮红肿胀、长小红疹子，或者干燥、紧绷、瘙痒。”银川市中医医院皮肤专业医学博士雷鸣介绍，当面部过敏时，不要自行涂抹药膏，特别是一些激素类药膏。长期使用激素类药膏，容易导致“激素脸”。如果皮肤过敏症状影响到日常生活，需要在医生指导下口服抗过敏药物。

预防建议

春天，皮肤较敏感人群尽量不去花粉多的地方，外出时要注意用纱巾、口罩护脸，避免风吹，注意防晒。外出回家后，要用温水洗脸，把可能沾有的花粉、粉尘洗干净。

头皮痒痒还结痂

最近，35岁的周先生总觉得头皮痒痒，忍不住去抓挠，头皮被抠破后又结痂，反反复复。到医院皮肤科检查后，周先生被诊断为头皮湿疹。

银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋提醒，头皮发痒的原因有很多，除了常见的脂溢性皮炎、头癣外，还要警惕是头皮湿疹。春天植物花粉、螨虫等过敏原增多，一些过敏体质的人容易受刺激，引发湿疹。“头皮湿疹较重时，或者染发引起接触性皮炎后，往往就会出现剧烈瘙痒。患者常忍不住去抓，就会出现渗液，渗液再与头皮屑和毛发凝结后结痂，就会导致继发细菌、真菌感染。”雪彦锋介绍。

预防建议

出现头皮湿疹，建议要及早治疗，可口服抗过敏药，重者可用中药洗发水去除痂癣和分泌物，防止进一步刺激头皮，导致反复瘙痒。

手指痒痒起水疱

每到春夏季，有些人手指上会出现一些透明小水疱，这些小水疱奇痒无比，让人忍不住抓挠，一旦破裂“流水”，还会脱皮、有灼烧感。这些磨人的小水泡可能是汗疱疹。

“汗疱疹的特征是手掌、手指反复起小水疱，有针头或米粒大小，疱液透明，症状表现为瘙痒或灼痛。水疱一般不自行破裂，约2~3周后可吸收干涸形成脱皮。汗疱疹病因尚不明确，精神因素、病灶感染、局部过敏或神经系统功能失调，都可能与本病产生有关，部分患者有家族史。”雷鸣介绍。

在汗疱疹还是小水疱时，可以外用炉甘石洗剂止痒。瘙痒明显的话，也可在医生指导下口服抗组胺止痒药。

预防建议

平时应尽量避免双手直接接触洗衣粉、肥皂、洗洁精等。也可采用饮食疗法缓解汗疱疹的症状，多吃有健脾除湿功效的蔬菜、水果，如山药、冬瓜、西瓜、赤小豆、南瓜等。