

# 孩子打喷嚏、流鼻涕 不一定是感冒 也可能是过敏

记者 李尚

最近正值换季,气温变化无常。发现孩子频繁打喷嚏、揉鼻子,晚上睡觉鼻塞还打呼噜,许多家长的第一反应是“孩子又感冒了”。然而,这些看似是感冒的症状,背后可能隐藏着儿童过敏性鼻炎的困扰。儿童过敏性鼻炎与成人有所不同,症状往往更隐蔽,若不能早识别、早治疗,不仅影响孩子的生活质量,还可能对其生长发育造成危害。

1

## 孩子吃了两个月感冒药 最后发现是过敏性鼻炎作祟

今年5岁的浩浩(化名),从去年秋天开始频繁打喷嚏、流鼻涕,早晨起床尤其明显。浩浩妈以为孩子是体质弱导致的反复感冒,便自行购买了感冒药给浩浩吃。浩浩断断续续吃了近两个月药,症状却始终没有好转。更让人揪心的是,浩浩晚上开始打鼾,白天精神不佳,注意力难以集中,甚至出现了黑眼圈。浩浩妈这才带孩子到医院就诊,最后浩浩被诊断为过敏性鼻炎合并腺样体肥大。浩浩妈这才恍然大悟,原来孩子并不是反复感冒,而是一直被鼻炎困扰。

宁夏中医医院暨中医研究院副主任、主任医师王惠敏表示,临床上像浩浩这样被误认为是感冒的过敏性鼻炎患儿并不少见。“感冒和过敏性鼻炎症状非常相似,都是以打喷嚏、流鼻涕、鼻塞为主要症状。家长们可以从以下方面进行区别:感冒通常伴有发热、全身乏力等症状,病程一般在一周左右;而过敏性鼻炎则表现为反复发作的鼻塞、流涕、打喷嚏,持续时间长,且常与环境变化、过敏原刺激密切相关。”

2

## 容易被忽视的 过敏性鼻炎信号

“儿童鼻炎和成人鼻炎大不相同,相比成人,孩子鼻炎的症状往往更隐蔽。”王惠敏指出,除了典型的打喷嚏、流鼻涕外,有些表现也常常是过敏性鼻炎发出的“警报”:长期鼻塞导致眼眶下静脉回流不畅,形成黑眼圈;鼻炎常引起鼻后滴漏综合征,分泌物倒流刺激咽喉,出现咽痛、反复咳嗽,容易被误诊为咽炎或支气管炎;睡觉打鼾、张口呼吸也是常见症状,甚至会出现睡眠呼吸暂停,不仅影响孩子的睡眠质量,还可能导致记忆力减退、注意力涣散等。



资料图片

3

## 儿童过敏性鼻炎 影响的不仅是鼻子

近年来,儿童过敏性鼻炎的发病率呈现明显上升趋势。在我国主要城市,儿童过敏性鼻炎的患病率高达10%至30%,且发病年龄越来越小,2至3岁的幼儿期即可出现症状,学龄期(6至10岁)更是高发阶段。

“遗传因素、环境因素、生活方式的改变,都是儿童过敏性鼻炎发病率不断攀升的重要原因。”王惠敏说,如果过敏性鼻炎得不到及时有效的治疗,可能引发一系列并发症。

连累邻近器官:如出现分泌性中耳炎,导致听力下降;慢性鼻窦炎,出现面部胀痛、流黄脓涕。

导致腺样体肥大:长期炎症刺激可导致腺样体病理性增生,形成腺样体面容——上唇上翘、牙列不齐、表情呆滞,一旦形成,难以逆转。

造成睡眠障碍与发育迟缓:儿童夜间打鼾、缺氧,影响生长激素分泌,可导致身高发育迟缓、认知能力下降。

值得注意的是,儿童过敏性鼻炎不只是鼻子的问题,还可能会向下呼吸道蔓延,增加慢性咽炎、支气管哮喘等疾病的发病风险。

4

## 儿童肺气偏弱,鼻子更易受侵害

在中医理论中,鼻腔是肺对外界的“门户”。肺的状态好不好,直接影响到鼻子的功能。而儿童的生理特点是“肺常不足”,鼻腔娇嫩,卫外功能较弱,容易受到外邪侵袭。

王惠敏强调,中医治疗儿童过敏性鼻炎,并非单纯通鼻窍,而是从整体出发,着

重调节小儿脏腑阴阳,增强免疫力,改善过敏体质,达到扶正祛邪的目的。与成人相比,儿童过敏性鼻炎的中医治疗更注重“护正”。“小儿脏腑娇嫩,形气未充,治疗上既要祛邪,更要顾护脾胃、培补肺气,不能一味使用辛散或寒凉药物,以免损伤正气。”

5

## 中医疗法: 不只通鼻,更要改善过敏体质

王惠敏介绍,针对儿童过敏性鼻炎,宁夏中医医院暨中医研究院儿科在临床中形成了多种中医特色疗法,既注重局部症状的缓解,也强调全身机能的调理。

● 中药内服:根据辨证论治原则,针对不同证型(如肺气虚寒、脾气虚弱、肺经郁热等)的过敏性鼻炎,选用不同的方药,调和脏腑,改善过敏体质。

● 穴位按摩:通过刺激特定穴位,可疏通经络气血,改善鼻部血液循环。日常可用食指指腹,轻轻按揉迎

香穴,以有酸胀感为度,可促进鼻窍气血流通,减轻鼻塞;按揉鼻通穴,鼻子通气会更顺畅;按揉印堂穴可缓解鼻根部不适。

● 艾灸疗法:借助艾草的温热之力,温通经络,散寒祛湿,常用穴位包括肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴等。艾灸肺俞穴可补益肺气,艾灸脾俞穴能健脾益气、运化水湿,艾灸肾俞穴则有补肾固本、调节阴阳之效。

● 中药鼻腔冲洗:药物直接作用于鼻腔黏膜,可快速改善鼻黏膜充血水肿状态,减轻过敏症状。

6

## 日常做好这几点,鼻炎少发作

过敏性鼻炎让孩子很遭罪,家长也是心疼又焦虑。其实,除了积极治疗外,日常生活中的科学防护同样重要。王惠敏结合临床经验,给出预防过敏性鼻炎的几点实用建议。

● 饮食调理:避免让孩子过量吃生冷、甜腻、辛辣刺激食物,适当多吃些健脾益肺的食物,如山药、

百合、莲子等。

● 环境防护:花粉、尘螨、宠物皮屑等都是常见过敏原,家中应保持清洁,定期除螨,勤通风。春天花粉多,儿童外出时可佩戴口罩。

● 增强体质:适当让孩子进行户外活动,增强抵抗力;天气变化时及时为孩子增减衣物,避免寒邪侵袭。