

春季喷嚏不停、眼睛痒？ 别把过敏性鼻炎当感冒

春暖花开，踏青赏花正当时，但不少人却被频繁打喷嚏、流清水样鼻涕困扰，误以为是换季感冒，服药后却毫无好转。沈阳市第九人民医院耳鼻喉科主任邹悦提醒，这大概率是过敏性鼻炎在作祟。



春季眼睛痒不是小事！ 专家解读 过敏眼病的防与治

本报讯 记者赵燕报道 春回大地，花开草长，正是踏青赏景的好时节。但很多人不知道，温暖的春光里，眼睛也正面临着不小的考验。记者从沈阳市中医院了解到，春季是眼病高发期，冷暖交替、花粉风沙增多等因素，让不少人出现眼红、眼痒等不适。为此，记者专访了沈阳市中医院眼科门诊主任郭忠鹏，请他为市民解读春季眼病的防治知识，守护“心灵之窗”。

“春天风大、花粉多，加上细菌病毒活跃，而眼睛周围的皮肤薄嫩、汗腺和脂肪都少，是全身最‘娇气’的部位，稍不注意就容易出问题。”郭忠鹏主任解释道，春季冷暖空气频繁交汇，天气忽冷忽热，进一步增加了眼病的发病风险，其中最常见的就是红眼病和过敏性眼病。

红眼病来势汹汹 传染性极强需警惕

郭忠鹏主任介绍，春季高发的红眼病，医学上称为急性结膜炎，最大的特点是来势快、传染性强，尤其在人群密集场所容易暴发流行。“患上红眼病后，双眼会先后或同时发红，眼里有磨痛感、烧灼感，还会怕光、流泪，早上醒来眼睛常被分泌物粘住睁不开，严重时还会伴有发烧、全身不适。”

谈及传播途径，郭忠鹏主任提醒，红眼病主要通过接触传播，比如用了患者用过的毛巾、手帕，或是摸了被污染的门把手、玩具后再揉眼睛，都容易中招。“预防红眼病，关键要做好三点。”他说道，首先要管好传染源，患病后要积极治疗、适当隔离，家里有患者的话，毛巾、脸盆要分开使用并勤消毒；其次要切断传播途径，不用脏手揉眼睛，勤剪指甲、勤洗手，流行期间尽量少去人多的地方；最后要增强自身抵抗力，注意休息不熬夜，饮食清淡，远离辛辣刺激食物和烟酒，也可用板蓝根、野菊花等煮水喝辅助预防。

对于治疗，郭忠鹏主任表示要分清轻重、对症下药。轻症患者可采用疏风散热、解毒的方法，重症患者则需泻火解毒，同时还可以用蒲公英煎水熏洗眼睛，或通过专业针刺方法帮助泻热，日常要注意少用眼、出门戴太阳镜，避免强光和风沙刺激。

过敏性眼病缠人 过敏体质要“躲着走”

除了红眼病，春季另一种高发眼病就是过敏性眼病，尤其多见于儿童和青少年，常有家族过敏史，春秋季节发病、秋冬季节缓解。“这种病最典型的症状就是眼睑和眼内奇痒难忍，越揉越痒，揉多了眼结膜会充血、发红，还可能出轻度怕光、流泪、眼屎增多等不适。”郭忠鹏主任说。

他解释，春季花粉增多，是过敏性眼病的主要诱因，过敏体质的人接触花粉后，眼睛就容易“闹脾气”。针对这种情况，郭忠鹏主任给出了四招预防方法：一是尽量躲开花粉，发病季节少去户外活动，尤其避开花草多的地方，出门佩戴有色防护眼镜；二是多吃梨、草莓、紫葡萄等深色水果，增强免疫力；三是适度运动，激活免疫细胞活性；四是保证充足睡眠，让免疫系统更好地发挥作用。

在治疗方面，郭忠鹏主任介绍，中医常用内服药物祛风清热散瘀，也可以用野菊花、金银花等煮水熏洗患眼，还能通过鼻腔喷药的方法辅助治疗，帮助缓解不适。

喷嚏不停、眼睛痒？ 很多人一错就是半个月

据统计，目前我国约2.5亿人受过敏性鼻炎困扰，近半数患者存在误诊、误治情况，及时区分、科学应对至关重要。

春季花粉、尘螨等过敏原增多，过敏性鼻炎进入高发期。市民张先生便是典型案例，每到春季便晨起连续打喷嚏，清水鼻涕止不住，还伴随眼痒难耐，他始终当作感冒治疗，连续服用半个月感冒药，症状却丝毫未缓解，就医后才确诊为过敏性鼻炎。

邹悦解释，过敏性鼻炎并非鼻腔器质性病变，而是人体免疫系统出现“过度反应”。若将身体比作防御城堡，花粉、尘螨等本是无害物质，却被免疫系统误判为“入侵者”，进而释放炎性物质，引发鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等一系列过敏症状。

三招分清感冒还是鼻炎

生活中，很多人难以区分感冒与过敏性鼻炎，邹悦主任分享三招简单辨别方法：看病程，感冒具有自限性，7至10天即可痊愈；过敏性鼻炎易反复发作，症状可持续数周甚至更久。看鼻涕，感冒初期流清涕，后期会转为黄稠涕；过敏性鼻炎则始终是清水样鼻涕，量多且难以止住。看全身症状，感冒常伴随发烧、浑身酸痛、乏力等表现；过敏性鼻炎无发热症状，仅以鼻、眼、耳、咽喉瘙痒为主要特征。

过敏性鼻炎绝非“小毛病”，长期拖延危害极

大。鼻腔与肺部同属呼吸道，二者息息相关，临床数据显示，约三成过敏性鼻炎患者若未及时干预，会发展为过敏性哮喘，还可能诱发鼻窦炎、中耳炎等并发症。对于儿童群体，长期鼻塞导致张口呼吸，会影响面部骨骼正常发育，形成腺样体面容，影响颜值与健康。

记住“一避二洗三用药”

想要安稳度过春季，牢记“一避二洗三用药”防护准则。一避，主动远离过敏原，花粉高发季外出佩戴口罩、护目镜，回家后及时清洗面部与鼻腔；居家勤晒被褥、定期除螨，保持室内通风，减少辛辣、生冷、海鲜等易致敏食物摄入。二洗，坚持用生理盐水洗鼻，该方法安全无副作用，每日早晚各一次，可有效冲洗鼻腔内的过敏原与分泌物，缓解鼻黏膜水肿、鼻塞症状，全年龄段均可使用。三用药，遵循医嘱规范用药，切勿擅自停药。鼻用激素是临床一线首选药物，全身吸收量极低，规范使用1至2周疗效显著，口服抗过敏药，能快速缓解喷嚏、流清涕症状。需特别注意，快速通鼻类滴鼻剂连续使用不可超过7天，否则易引发药物性鼻炎，导致鼻塞加重。

邹悦强调，过敏性鼻炎虽无法彻底根治，但通过科学规范的管理，完全能有效控制症状。若过敏症状已影响日常生活，建议尽早到耳鼻喉科检测过敏原，明确致敏原后针对性防护与治疗，轻松告别鼻炎困扰，安心享受春日美好。

姜晓菲

换季防感冒需仔细 健康防护指南来了

季节交替、气温骤变，家庭中常出现感冒“接力”现象，大人、孩子、老人轮番中招，给日常生活带来困扰。沈阳急救中心医生提醒，感冒可防可控，抓住切断传播途径、隔离传染源、提升自身免疫力三大核心，就能有效降低交叉感染风险，守护全家健康。

医生介绍，普通感冒多由病毒引起，飞沫传播与接触传播是主要传播途径，也是家庭聚集性感染的主要原因。感冒患者咳嗽、打喷嚏时，病毒随飞沫扩散至空气中，家人吸入后易被感染；病毒还可附着在门把手、手机、遥控器、碗筷等高频接触物品表面，健康人触摸后揉眼、挖鼻，病毒便会侵入人体。往往短短几分钟接触，就可能完成一次感染，导致全家“集体中招”。

为避免家庭交叉感染，沈阳急救中心给出感冒患者居家隔离防护准则。首先做到相对隔离，患者尽量待在通风良好的单独房间，分床睡、分桌就餐，减少与老人、婴幼儿、孕妇近距离接触，不共用沙发、床铺等贴身区域。其次要全程规范佩戴口罩，离开房间进入公共区域时务必佩戴一次性医用口罩，咳嗽、打喷嚏用纸巾或手肘遮挡，不直接用手捂口鼻，用过的纸巾及时密封丢弃。同时严格分开个人物品，毛巾、牙刷、水杯、碗筷等单独使用、单独摆放，餐具每次使用后经开水煮沸或高温消毒，不与家人混放混洗。

阻断病毒传播，环境清洁与手部卫生至关重

要。医生建议，家庭每日开窗通风2至3次，每次15至20分钟，保持空气流通、降低病毒浓度，通风时注意保暖，避免冷风直吹。无需全屋大面积消毒，重点对门把手、电灯开关、手机、遥控器、桌面、水龙头、马桶按钮等高频接触部位，用75%酒精湿巾或稀释消毒液每日擦拭1至2次。全家养成勤洗手习惯，饭前便后、接触公共物品、擤鼻涕后，用洗手液或肥皂在流动水下洗手不少于20秒，杜绝用脏手触摸眼口鼻。

对于健康家庭成员，提升自身免疫力是主动防护的关键。保证每日7至8小时规律睡眠，避免熬夜与过度劳累；饮食清淡均衡，多摄入蔬菜、水果与优质蛋白，每日足量饮水，保持呼吸道黏膜湿润；根据气温及时增减衣物，减少前往超市、商场等密闭、人员密集场所，降低感染风险。

针对常见防护误区，沈阳急救中心医生特别提醒：熏醋、放置洋葱无法杀灭感冒病毒，醋酸还会刺激呼吸道、加重咳嗽；抗生素对病毒无效，乱吃感冒药、抗生素不仅不能预防感冒，还可能损伤身体；紧闭门窗不通风会使室内病毒浓度升高，反而增加感染概率，通风是最经济有效的空气净化方式。

医生表示，家人感冒并不可怕，交叉感染才是健康隐患。只要落实隔离、戴口罩、勤洗手、多通风、常消毒、强免疫六项关键措施，就能筑牢家庭健康防线，让感冒止步于一人，平稳度过换季时节。

单强