

儿童过敏性鼻炎:深度科普与精细化防治策略

□ 冯燕华

儿童过敏性鼻炎,也称儿童变应性鼻炎,是儿童时期常见的慢性炎症性鼻部疾病,由免疫系统对环境某些物质(过敏原)过度反应引起。是机体暴露于变应原后发生的、主要由免疫球蛋白E(IgE)介导的鼻黏膜非感染性炎症疾病,是常见的过敏性疾病之一。儿童过敏性鼻炎已经成为儿童主要的呼吸道炎症性疾病,发病率高,且逐年增高。全球范围内,儿童过敏性鼻炎的发病率逐年攀升,对儿童的生理健康、心理健康以及学习能力产生了深远影响。本篇文章旨在全面科普儿童过敏性鼻炎的病因、症状、诊断、治疗以及预防措施,帮助家长和教育工作者更好地理解并应对这一疾病。

病因解析

1. 过敏原接触:尘螨、花粉、霉菌、宠物皮屑、家禽羽毛、蟑螂粪便等常见的室内和室外过敏原,是诱发儿童过敏性鼻炎的主要原因。儿童免疫系统对这些过敏原过度敏感,产生异常的免疫反应。

2. 遗传因素:过敏性鼻炎有明显的遗传倾向,如果父母一方或双方有过敏性疾病,子女患病的概率显著增加。

3. 其他因素:儿童免疫系统尚未完全发育成熟,加上环境因素(如空气质量差、室内装修污染等)和个人生活习惯(如饮食不均衡、作息不规律等),都可能增加儿童患过敏性鼻炎的风险。

临床症状

1. 鼻部症状:持续或反复出现

的鼻塞、流涕(多为清水样鼻涕)、打喷嚏(阵发性)、鼻痒等,症状在早晨和晚上尤为明显,甚至影响睡眠。

2. 眼部症状:流泪、眼痒、眼睑水肿等,可能是过敏性鼻炎合并的过敏性结膜炎表现。

3. 其他症状:嗅觉减退、耳部不适(如中耳炎)、头痛、疲乏、注意力不集中、学习成绩下滑等。

诊断方法

1. 病史询问:详细了解儿童的发病史、家族过敏病史、生活环境及接触过的可能过敏原等情况。

2. 体格检查:医生通过视诊、触诊以及鼻腔内窥镜检查,观察鼻腔黏膜颜色、肿胀程度以及是否有鼻息肉等。

3. 实验室检查:常用的有皮肤点刺试验和血液特异性IgE检测,用于确定儿童对哪些过敏原过敏。

治疗策略

1. 避免接触过敏原:这是治疗过敏性鼻炎的基础,室外过敏原不能完全避免,室内过敏原则可以避免,对于经常暴露于高浓度室内过敏原的过敏性鼻炎患儿,在环境评估之后,建议采用多方面措施避免接触过敏原,通过改善居住环境、减少室内尘螨、蟑螂等过敏原,以及限制儿童接触宠物等方式,降低过敏反应。对花粉过敏的过敏性鼻炎患儿,最好避开致敏花粉播散的高峰期,以减少症状发作。

2. 药物治疗:包括鼻用糖皮质激素、抗组胺药、白三烯受体拮抗剂、鼻腔冲洗等。鼻用糖皮质激素是儿童过敏性鼻炎的一线治疗药

物,可以减轻鼻黏膜炎症,对儿童过敏性鼻炎患者的大多数鼻部症状包括喷嚏、流涕、鼻痒和鼻塞均有显著改善作用,抗组胺药可以迅速缓解过敏症状。

3. 免疫治疗:对于药物治疗效果不佳的儿童,可以尝试脱敏治疗,如皮下免疫治疗或舌下免疫治疗,通过缓慢递增剂量的方式,使儿童逐渐适应过敏原,降低机体的过敏反应。

预防与日常管理

1. 提高免疫力:保证儿童充足的休息、合理饮食,鼓励适度的户外运动,提高机体抵抗力。

2. 室内环境优化:保持室内清洁干燥,定期打扫卫生,使用空气净化器、除湿机等设备,避免室内过度潮湿,减少霉菌滋生。

3. 个人防护:在过敏原高发季节,外出时让孩子戴口罩,回家后及时更换衣物、洗手、洗脸,减少过敏原接触。

4. 定期随访与健康教育:家长应定期带孩子去医院复查,根据病情变化调整治疗方案,并学习最新的过敏性鼻炎防治知识,引导孩子养成良好的生活习惯。

总之,儿童过敏性鼻炎的防治是一个长期、细致的过程,需要家长、学校和医疗专业人士共同努力。通过科学的诊断、合理的治疗以及良好的生活习惯培养,可以有效控制儿童过敏性鼻炎的症状,保障儿童的健康成长。

(广西壮族自治区妇幼保健院儿童呼吸内科)

如何选择分娩镇痛?

□ 宋庆华

“十月怀胎,一朝分娩”,有人形容分娩时的疼痛“是一种深入到肉里的,无法言喻的,完全超越一切承受能力的疼痛”。分娩疼痛在医学疼痛指数中,是仅次于灼烧痛的,位于疼痛的第二位。

分娩时为什么大部分人会感觉痛不欲生?

分娩疼痛是生理和心理双重作用的结果。生理上,产妇临产后随着子宫体肌肉的收缩、宫颈和子宫下段扩张的物理刺激,使子宫和宫颈局部缺血、缺氧,产生大量氧化代谢产物刺激生殖道神经末梢,形成神经冲动,传至大脑中央后回形成痛觉。心理上,强烈痛觉加上产妇对即将分娩产生的害怕、紧张、焦虑情绪,使交感-肾上腺髓质系统兴奋,皮肤、肾脏和腹腔脏器小血管收缩,微循环缺血,低氧代谢产物增加,促进生理作用引起的疼痛,造成恐慌-紧张-疼痛的循环。

有哪些分娩镇痛的方法可选择?

目前分娩镇痛主要分为非药物镇痛法和药物镇痛法。非药物镇痛法包括导乐陪伴、呼吸减痛法、音乐疗法、水中分娩等。药物镇痛法包括笑气吸入性镇痛、椎管内分娩镇痛技术(硬膜外镇痛、腰-硬联合镇痛、单次蛛网膜下腔镇痛)。

理想分娩镇痛的特征

对母婴影响小;起效快,易于给药,作用可靠,可满足全产程镇痛的需求;不影响宫缩和产妇行动;产妇清醒,可参与分娩全过程;必要时满足手术的需要。

为什么推荐椎管内分娩镇痛?

各个国家对分娩镇痛的研究证实椎管内分娩镇痛最接近理想的分娩镇痛状态。《中国椎管内分娩镇痛专家共识(2021版)》中提到椎管内分娩镇痛因镇痛效果确切,对母婴安全性高,是首选的分娩镇痛方式。其需由专业麻醉医师实施。通过麻醉药物阻断疼痛刺激的传入和交感神经冲动的传出,缓解分娩时疼痛导致的产妇紧张、害怕和焦虑,减少因疼痛带来的血压升高、心率加快及不必要的氧耗,改善胎儿的氧合供应。还可使产妇盆底肌得到松弛,促进胎头下降和宫颈扩张,促进产程进展,避免或防止不良妊娠结局的发生。有研究显示,椎管内分娩镇痛下,产妇镇痛效果满意,产程时间短,降低剖宫产率,且不会对产妇和胎儿产生不良的影响。现在国内越来越多的医院,在产妇临产后,若无椎管内穿刺禁忌症的产妇,都可自愿选择椎管内分娩镇痛。

椎管内分娩镇痛期间的饮食和液体管理

产妇进入产程后可适当摄入清饮料,包括水、无气泡果汁、含糖饮料、茶、咖啡和运动饮料等。应避免摄入固体食物,防止意外情况下的误吸。分娩镇痛前助产士会开放产妇的外周静脉,根据医生医嘱及具体情况输注液体,并监测产妇尿量情况。维持液体输注直至分娩结束。

如果不能实施椎管内分娩镇痛,其他分娩镇痛方式的选择

1. 呼吸减痛法:常用的是拉玛泽呼吸法。由助产士指导产妇在宫缩时进行缓慢而深长地呼吸,根据自己身体的感觉找到适合的呼吸节奏,自我意识地控制下去呼吸,以降低临产时子宫收缩引起的不适(疼痛)。

2. 导乐陪伴:导乐指经过培训、陪伴产妇分娩的人,可以是助产士或家属等,能使产妇在生理、心理、情感、信息等方面得到整体照护和支持,消除产妇疑虑和恐惧情绪,增强分娩自信心。在导乐陪伴的过程中可结合运用音乐疗法、呼吸减痛法、自由体位、分娩球、腰背部按摩等方法,帮助产妇缓解紧张、焦虑、恐惧心理,使产妇放松身心,达到降低分娩疼痛的目的。

3. 水中分娩:产妇临产后,进入特制的分娩池(浴盆)中,在水中完成分娩的过程。是促进自然分娩的方式之一。水中分娩通过温热的水流按摩可缓解产妇焦虑紧张的情绪,适宜的水温还可以减少疼痛信号向大脑传递,减少孕妇在分娩中的疼痛。

4. 笑气吸入性镇痛:笑气又称氧化亚氮,是一种无色有甜味的气体,有轻微麻醉作用。1799年,英国化学家汉弗莱·戴维发现笑气能使病人痛觉减轻,且吸入后仍然可以保持意识。随后,笑气镇痛被用在妇科、产科、牙科等领域。用于分娩镇痛时,在产妇产宫缩疼痛时使用,可使产妇身体放松,促进宫口的松弛,缩短产程。大部分产妇感觉镇痛效果良好。

(南宁市妇幼保健院产科)

失眠了怎么办?不妨看看中医

□ 尹园

“明明已经困了,却翻来覆去睡不着”“好像睡着了,却醒了无数次”“睡醒了,又好像很困很累,没精神”……

睡不着该怎么办?对于长期失眠的人来说,有一个安稳舒服感觉成了他们的奢求,在无数个夜晚,失眠者都在跟自己作斗争,他们大脑反复告诉自己该睡了,可是闭上眼睛却难有睡意,尤其在现代大都市,越来越多的人由于生活节奏快生活压力大,作息不规律或者由于体内内分泌影响使长期备受失眠的困扰。

我们都知道睡眠质量好坏直接影响到人体以及精神状态,良好的睡眠有助于补充好的精力,增强免疫系统,促进身体健康等。如何来拯救失眠状态呢?不妨看看中医是怎么治疗失眠。

失眠中医上常称为“不寐”“目不瞑”“不得眠”等,中医认为失眠主要由七情内伤,思虑劳倦太过,劳逸失调,饮食不节,脾胃不和,病后体虚,阴阳失和等所致,导致脏腑功能失调、气血失和、阴阳失调。如何判断自己是否存在失眠?如果有以下症状我们就需要注意,如经常入睡困难,超过30分钟以上;睡眠持续时间少于6小时;经常出现易醒,醒后入睡困难;易陷入失眠、担心、焦虑的恶性反应。如果这些症状长期未得到改善,并反复发作、在自我调理后仍得不到缓解,可以通过中医辨证施治,对症

治疗。
中医辨证治疗失眠主要有以下证型

1. 肝郁化火:常见胁肋,乳房胀闷疼痛,心情抑郁,闷闷不乐,心事重,常焦虑或烦躁不安,口干口苦,舌边略红,大便干结等表现。治疗这类型首先要疏肝泻火、镇心安神,可以选择使用龙胆泄肝汤进行治疗。

组成:龙胆草、黄芩、栀子、柴胡、泽泻、车前子、甘草、当归、生地。

2. 痰热扰心:常见心烦不寐,胸脘痞痞,伴头重目眩;不思饮食,舌红苔黄等。治疗时要清化痰热,和中安神。可以选择用黄连温胆汤进行治疗。

组成:法半夏、陈皮、枳实、竹茹、茯苓、甘草、生姜、黄连。

3. 心脾两虚:主要以脾气虚和心血虚,神疲食少,四肢倦怠,腹胀便溏,脉无力为脾气虚表现;血虚则头晕目眩,面色少华,脉细,心血虚,多梦易醒,心悸健忘。主要以补益心脾、益气生血,养心安神,可以选择归脾汤进行治疗。

组成:党参、黄芪、白术、当归、远志、茯苓、龙眼肉、酸枣仁、木香、生姜、大枣、甘草。

4. 心肾不交:常见心烦不寐,入睡困难,心悸多梦,伴腰膝酸软,潮热盗汗,五心烦热,咽干少津,舌红少苔,脉细数。治疗时要滋阴降火、清心火、安心神,可以选择用六味地黄丸或交泰丸治疗。

组成:黄连、肉桂。

5. 心胆气虚:常见终日惕惕,多梦易醒,胆怯心悸,触事易惊,伴气短自汗,倦怠乏力,舌淡,脉细弱。治疗时以益气镇惊,安神定志,可以选择安神定志丸,酸枣仁汤来治疗。

安神定志丸组成:人参、龙齿、茯神、茯苓、菖蒲、制远志。

酸枣仁汤组成:酸枣仁 炙甘草、知母、茯苓、川芎。

当然除了用药,中医还可以通过其他疗法治疗失眠。比如针灸疗法,通过治疗失眠的穴位有安眠、百会等;药枕在治疗失眠也十分常用,将气味清香舒适、安神宁心、潜阳明目的药材如决明子、灯芯草、合欢花等做成药枕,起到治病驱邪,平衡气血,调节阴阳的作用;耳穴压豆治疗失眠是通过刺激耳廓穴位和反应点用于疏通经络,协调阴阳;气功太极拳、八段锦等中医气功运动,开合有序,刚柔并济使身体得到舒展放松,疾病缓解,身心健康。

总之,中医中药治疗失眠过程中,既重视病因的处理,又重视病机的分型,既要根除病因,又要调理病机。相比西医西药治疗失眠来讲,中药大多采用药食同源的食材进行治疗,安全性高,无副作用,不仅达到治愈的目的,还可以解决身体亚健康健康问题。且中医还可以利用其独特疗法,多样化、全方面去协调脏腑、调畅气血、疏通经络,从而达到治疗失眠的目的。

(广西国际壮医医院)