吹空调触发过敏性鼻炎 “无尘运动”有助缓解症状

本报记者 高玲玲

“炎炎夏日,江浙沪地区连续高温,空调成了必不可少的降温设备,但是不少过敏性鼻炎患者发现,长期呆在空调房里,容易导致鼻炎症状加重。杭州的三年级小学生王易就是其中之一。王易从小患有过敏性鼻炎,自从家里开了空调之后,每天晚上睡觉时都会鼻子不通,非常难受,使用了医生之前给开过的治疗鼻炎的药物后,也未见明显好转,再次就医后找到了原因——空调未及时清理,导致持续接触过敏源导致。”

儿童是过敏性鼻炎多发人群

“过敏性鼻炎是过敏体质患者对自然界某种物质产生过敏导致的疾病,表现为鼻痒、打喷嚏,有大量的清水鼻涕和鼻堵等症状。”杭州市第一人民医院儿科副主任杨一华说,过敏性鼻炎是鼻炎其中一种类型,儿童是过敏性鼻炎的多发病率人群之一。

过敏性鼻炎的病因较为复杂,目前认为与遗传过敏体质及室内外过敏源的接触有关。一岁以内最常见过敏源多为尘螨、温血动物的皮屑、毛发、唾液等;幼儿阶段则对鸡蛋和牛奶等食物过敏较多;4、5岁以后的过敏源则可能来自花粉、香水、烟草的烟、油漆、除臭剂、家庭装修中的甲醛等。“每个人的体质不同,患有过敏性鼻炎的患者,应去正规医院查一下过敏源,在日常生活中尽量规避。”杨一华说,“不过,过敏源并不是固定不变的,随着人体质的改变,过敏源也会发生变化。”。

定期清洗,温度不宜过低

“夏天,如果患者在空调房里出现症状加重的话,首先要考虑空调是否长期没有清理。”杨一华说,空调长时间运转,内部会积存许多灰尘、污垢、滋生霉菌、螨虫等。在相对封闭的空调房间内、这种带菌空气被不断循环,极易引发过敏体质患者病情加重。这也是王易持续鼻塞的原因。另外,在使用空调时,要注意温度不宜过低,室内外温差最好不高于10℃,如果温度过低,鼻腔黏膜容易受到刺激,会诱发过敏性鼻炎的发作。

长期患过敏性鼻炎是一件比较痛苦的事情,鼻腔变窄影响通气,导致夜间睡眠变差,张口呼吸。白天也因为鼻塞不舒服,容易发脾气,并容易引起鼻窦炎、支气管炎、咽炎、中耳炎、眼结膜炎、扁桃体肥大、腺样体肥大,引发呼吸睡眠障碍等。除此之外,因长时间张开嘴呼吸,儿童患者会出现嘴唇变厚,牙齿向外发育。

适当运动可缓解症状

过敏性鼻炎发病时,要及时通过避免接触过敏源以及联合药物治疗缓解症状。首先,要尽量避免接触可疑的过敏源;其次,可以使用鼻喷的药物,比如内舒拿、辅舒良等进行抗炎治疗。另外,在过敏症状比较严重的时候,可适当使用抗组胺类的药物。“不过,这些办法都是治标不治本,关键还是要让孩子养成良好的生活习惯、饮食习惯、运动习惯,增强体质,提高免疫力。”叶一华说。

游泳是过敏性鼻炎患者较为合适的运动方式之一。“游泳是无尘运动,并且适量的游泳,可以锻炼心肺功能,减轻由于鼻腔堵塞所出现的胸闷、气短等症状。”杭州凯萨健身的游泳教练沈军说。不过,游泳时,过敏性鼻炎患者要尽量戴一个鼻夹,减少游泳水呛入鼻腔内。此外,还可以打乒乓球、慢跑慢走等运动,促进身体血液循环,减轻鼻腔黏膜充血,缓解鼻塞。不过,需要注意的是,过敏性鼻炎如果在急性发作期时,应适当减少运动量。

留心,“空调病”的这些危害

本报综合报道

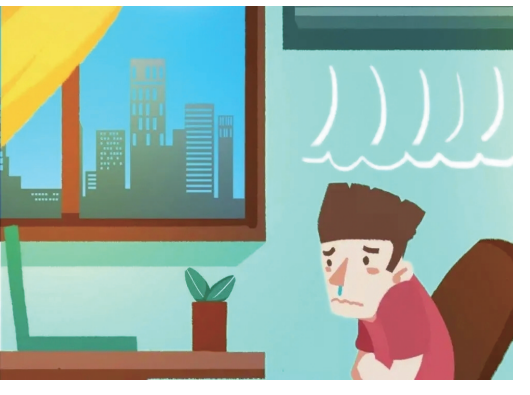
空调给人们带来舒爽的同时,也带来一些影响。长时间在空调环境下工作学习的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合症”或“空调病”。

呼吸道较敏感

冷气一旦攻破了呼吸道的脆弱“防线”,轻则咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒症状,重则引起较严重的下呼吸道疾病,如肺炎。尤其是在中央空调下工作、学习,中央空调很适合军团菌传播,潜伏期大约是2-12天,虽然没有上呼吸道的反应,但却发热、怕冷、肌肉酸痛、干咳、无痰或少痰,如果不及时治疗就会持续发烧、干咳、打寒战。

大脑神经会失衡

除了致人感冒,空调强度过大对大脑伤害也相当严重。空气里含有的阴离子能抑制人的中枢神经系统,缓解大脑疲劳。但是,空调却过多地吸附了阴离子,让屋子里的阳离子越来越多,阴、阳离子失调也让人们的大脑神经系统跟着紊乱失衡。

关节、肠胃易受凉

夏天室外空气灼热,人们普遍穿得少,但室内的空调冷气吹得厉害,衣服单薄,这样的低温环境会刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。另外,屋里太“冷”容易导致胃肠运动减弱,可能出现恶心呕吐等症状。