

春暖花开 过敏难忍



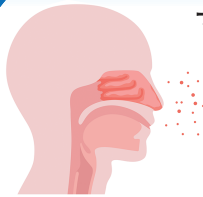
本版图片 ©

话题主持

本报记者 左妍

春风一吹,梧桐絮与花粉齐飞,别人踏青赏花,你却喷嚏不停、眼泪鼻涕一把抓,春天也太“费鼻子费眼睛”了吧!对于过敏这个老话题,每年这个季节总要被反复提起,可真正中招时才发现,难受的远不止流鼻涕、揉眼睛那么简单。

鼻窦炎拖久了,或伤及眼睛和大脑



春季万物复苏,花粉、柳絮漫天飞舞,除了过敏性鼻炎,另一种高发却常被忽视的疾病——鼻窦炎,也在悄然增多。鼻窦炎如果不及时治疗,不仅带来不适,还可能引发眼部甚至颅内的严重并发症。那么,鼻窦炎究竟是什么?和感冒、鼻炎有什么区别?记者就此采访了复旦大学附属眼耳鼻喉科医院鼻科主任医师李厚勇。

鼻窦炎症难缓解

不少人对“鼻窦”的位置感到有些陌生。李厚勇解释,鼻窦是隐藏在面部骨头里的空腔,位于眼眶周围,平时起到缓冲脑震荡作用。所谓鼻窦炎,就是这些骨性空腔的黏膜发生了炎症。根据病程长短,十二周也就是大约三个月以内为急性鼻窦炎,超过十二周则为慢性鼻窦炎。

虽然鼻窦炎很常见,但很多人分不清它和普通感冒、过敏性鼻炎的区别。李厚勇指出,这三者可以从症状和病程来观察。

普通感冒通常表现为打喷嚏、流鼻涕、咽痛,可能伴有低烧,具有自限性,一般七到十天自行好转。过敏性鼻炎则是阵发性喷嚏、大量清涕、眼鼻瘙痒,接触过敏原即发作,脱离后可缓解。而鼻窦炎的典型症状是黄脓鼻涕、明显鼻塞、面部胀痛以及嗅觉减退,症状往往持续十到十四天不缓解,甚至加重。

造成鼻窦炎的因素有很多,包括病毒、细菌感染、自身免疫问题,以及黏液纤毛系统的运动功能障碍等。此外,鼻腔结构异常也会增加鼻窦炎的发生风险。

尤其值得注意的是,春季最常见的过敏原如花粉、尘螨会诱发或加重过敏性鼻炎,而过敏性鼻炎又与鼻窦炎关系密切。李厚勇指出,过敏性鼻炎和部分类型的鼻窦炎在免疫学上同属“T2型炎症”,两者相辅相成。简单来说,过敏性鼻炎患者的鼻黏膜长期处于“过敏状

态”,黏膜水肿、分泌物增多,很容易堵塞鼻窦的开口,导致鼻窦内的分泌物无法正常排出,从而继发细菌感染或直接引发鼻窦的炎症反应。因此,春季控制好过敏,是预防鼻窦炎的关键一步。

炎症或引发并发症

有人觉得鼻窦炎不过是鼻塞流涕的小毛病,忍忍就过去了。李厚勇提醒,急性鼻窦炎如果控制不当,炎症可能突破骨壁,向周围组织蔓延,引发严重并发症。眼眶和颅底离鼻窦最近,因此也是最容易受波及的部位。一旦炎症侵入眼眶,可能导致眶周脓肿、眼球活动受限甚至视力下降;如果进一步侵袭到颅内,则可能引起脑膜炎或脑脓肿,危及生命。

李厚勇分享了门诊中的一个案例,一名十岁左右的小学生,因为急性鼻窦炎没有及时规范治疗,炎症悄悄向眼眶扩散,形成了眶周脓肿,孩子的眼球明显突出。家长这才慌了神,赶紧带孩子来医院。李厚勇团队先采用了强力抗生素联合激素的保守治疗方案,孩子的症状一度好转,突出的眼球也慢慢消了下去,于是便让孩子出院休养。然而,出院仅仅三天,孩子的眼睛再次向外突出。这一次,保守治疗已无能为力,最终不得不进行手术引流,才彻底控制了感染。

哪些人更容易被鼻窦炎“盯上”呢?李厚勇指出,首当其冲的就是过敏体质者,尤其是那些在春季一遇到花粉就喷嚏不断、流涕不止的人群。过敏性鼻炎是鼻窦炎的重要诱因,控制不好过敏,鼻

窦炎就容易反复发作。其次是免疫力较低的人,包括儿童、老人,以及那些长期熬夜、工作压力大、作息不规律的年轻人。免疫力下降会使鼻黏膜的屏障功能变弱,细菌和病毒更容易乘虚而入。此外,鼻腔本身结构存在异常的人也是高危人群。

洗鼻子可辅助护理

在治疗方面,急性鼻窦炎和慢性鼻窦炎的策略有所不同。李厚勇介绍,急性鼻窦炎通常使用头孢类抗生素、黏液促排剂和鼻用激素,疗程约一到两周。慢性鼻窦炎则常用大环内酯类抗生素如克拉霉素,配合黏液促排剂、鼻用激素及鼻腔冲洗,疗程需要一到两个月。如果经过正规治疗后效果仍不理想,或者存在真菌感染,就可能需要考虑手术治疗。

关于鼻腔冲洗,李厚勇表示洗鼻子确实有帮助,可以冲走分泌物和炎性因子,改善鼻腔微环境,但它不能完全替代药物,属于很好的辅助护理手段。

针对鼻窦炎高发的季节,李厚勇给出了几点实用的预防建议。戴口罩可以减少花粉、尘螨等过敏原直接刺激鼻腔。有过敏性鼻炎史者,春季可在医生指导下提前使用抗过敏药物或鼻用激素。感冒超过十天仍流黄脓鼻涕、伴有面部胀痛时,一定要去医院检查,不要自己硬扛。此外,保证充足睡眠、适度锻炼,避免熬夜导致免疫力下降,也对预防鼻窦炎有一定作用。

实习生 唐敏 本报记者 左妍

喷嚏连天眼痒流泪,防护指南请收好

复旦大学附属中山医院变态(过敏)科史婧(主治医师)

最近,“花粉过敏”连上热搜。连续喷嚏、清水鼻涕、眼痒流泪,成为不少人的春日标配。随着气候变化、城市污染、人群生活方式的改变,花粉季节的强度和持续时间也较以往有所变化。

“风媒花”是主要过敏原

很多引发过敏的花粉并非我们常见的桃花、樱花等观赏花朵,而是来自树木、草本或杂草。前者属于“虫媒花”,花粉重且黏,不易扩散,后者属于“风媒花”,像杨树、柳树、柏树、桦树和悬铃木的花粉,释放的花粉个头小、量大、易随风传播,往往在早春或晚春成为主要过敏原。

在中城,春季花粉存在明显的双高峰特征:第一高峰出现在3月份,以杨树、柳树、柏树花粉为主;第二高峰出现在4月份,以悬铃木花粉及果毛为主。悬铃木也就是我们常说的“法国梧桐”,其成熟果球开裂后释放的果毛可直达下气道,诱发剧烈咳嗽甚至哮喘。

近年来,花粉过敏呈现出日益加重的趋势,背后与气候和环境变化密切相关。随着全球气温上升,植物生长季延长、花期提前,使得致敏植物的花粉释放时间更长、浓度更高,人体暴露机会明显增加。城市空气污染(如PM2.5、氮氧化物)还可附着在花粉表面或破坏花粉壁,增强其对呼吸道的刺激作用,使人体更容易发生过敏性鼻炎等过敏反应。

此外,城市绿化结构单一、易致敏树种种植增加,也在无形中加剧了花粉暴露。特别是在温暖湿润的上海,真菌孢子滋生,与花粉高峰期重叠,既增加了机体呼吸道接触过敏原的总负荷,又可能通过免疫系统的交叉反应或协同激活,加剧炎症反应,使过敏性鼻炎和哮喘症状更加明显。

用两种检查“锁定真凶”

花粉过敏的诊断通常基于“症状+过敏原证据”的综合判断。当我们在春季出现反复打喷嚏、流鼻涕、眼痒、流泪甚至咳嗽气喘等症状时,医生就会首先怀疑是不是过敏性鼻炎、过敏性鼻炎哮喘在作怪。接下来,会通过两种常见检查来“锁定真凶”:一种是皮肤点刺试验,另一种是抽血检测特异性IgE,判断你是否对某些花粉(比如悬铃木)真正过敏。近年来花粉过敏原的检测逐渐向精准化方向发展。比如组分解析诊断(CRD),不再只告诉你“对花粉过敏”,而是能进一步找出到底是花粉里的哪一种蛋白在“捣乱”,从而区分是真正过敏还是“误伤”(交叉反应)。

防治花粉过敏可以从三方面入手:

■ **个人防护** 花粉季尽量少出门,尤其风大清晨时段;出门戴口罩和护目镜,回家及时清洗鼻腔,室内开空气净化器。

■ **用药** 鼻用激素要规范使用,哮喘患者按时吸药,条件允许可做脱敏治疗或使用生物制剂,关键是遵从医嘱。

■ **公共环境管理** 相关部门可发布花粉浓度预报,选育低敏行道树,花粉浓度过高时启动雾炮喷淋、湿地保湿等应急措施。

过敏性结膜炎与干眼症的“缠绵悱恻”

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 眼科 龚岚(主任医师) 殷悦(副主任医师)

过敏和干眼,这两种大家并不陌生的疾病,近年来越发相伴相生,“组团”侵入了更多人的生活。这一切是怎么开始的?这还要从“老年化的过敏”和“年轻化的干眼”讲起。

过敏性结膜炎和过敏的“老年化”

每到春秋季节,你会眼痒、流泪增多,甚至出现一些黏丝状的分泌物吗?这也许是你的过敏性结膜炎发作了。结膜位于大家日常俗称“眼白”的眼球表面,是一层半透明的膜状结构,其作为我们对外接触的窗口之一,和呼吸道、皮肤一样,很容易受到外界刺激的影响出现过敏反应,即变应性结膜炎。

很多人认为,儿童时的过敏会随着年龄的增长而消失。然而,随着现代社会中过敏原的显著增加,过敏性疾病可持续到老,甚至在成年后、老年时才首次出现。

隐形眼镜、宠物、彩妆、空气污染甚至超加工饮食都可能引发过敏,破坏了

我们自身免疫稳态,这使得过敏引起的炎症状态逐渐常态化、终身化。因此,不少人的过敏性结膜炎也不仅仅只在春季才会到访。

干眼症与干眼的“年轻化”

在结膜之外,还有一层泪液构成的液体膜状结构在安静地保护我们的眼部健康:泪膜。泪膜在非哭泣状态下,也在持续稳定生成,当泪膜的结构不再稳定(质或量发生下降),干眼症就会带来眼部干涩、烧灼感、刺痛感、异物感、视力波动等一系列的症状。

长时间用眼、电子屏幕使用、熬夜、年龄增长都是泪膜结构不稳定的常见诱因。因此,干眼症也是一线打工人如雷贯耳的“明星病”。

除了成年人,“儿童干眼症”也逐渐成为一个不再罕见的诊断,曾有数据报道,国内儿童干眼患病率可达21%—30%。干眼症和过敏性结膜炎一样,将伴随许多人终身。

过敏与干眼的“同途同归”

从临床上来看,干眼症与过敏性结膜炎的关系也实在“缠绵悱恻”。过敏性结膜炎患者中约有47.2%发生干眼,干眼患者中约有17.8%发生过敏性结膜炎。这种相伴相生,来源于过敏性结膜炎与干眼症相同的发作区域、类似的发作模式以及重叠的发病途径。

过敏性结膜炎及干眼症主要作用于眼表这个总体环境下。结膜、泪膜都是构成眼表的一部分,任何一部分的异常都会对整体眼表健康产生影响。

这两种病症初发时,不少人会选择忍一忍,不及时治疗。这两种疾病都与眼表上皮屏障功能破坏、神经调节致敏化、免疫调节激活相关,长期慢性地发作,虽在症状上尚可以忍受,但两种疾病会拧成一股炎症旋涡,将眼表拖入糟糕的恶性循环。长期过敏控制不佳,或诱发干眼症;而对干眼症放任不管,也会使得结膜对外界刺激更为敏感,激发过敏。



花粉过敏

可以看作机体免疫系统的一次“误报”。原本无害的花粉蛋白被错误识别为入侵者,免疫系统产生特异性IgE并在肥大细胞上“记住”它,再次接触时这些细胞释放组胺和炎症介质,导致打喷嚏、流涕、鼻塞、眼痒和流泪等鼻腔和眼结膜的过敏反应表现。