



小儿过敏性鼻炎， 缓解鼻塞、喷嚏有妙招

◎仪陇县人民医院 罗芳

小儿过敏性鼻炎是儿童常见的慢性鼻黏膜炎症，主要由花粉、尘螨、宠物皮屑等过敏原刺激引发。患儿常表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻痒，部分还会伴有揉眼睛、咳嗽等症状。作为医务工作者，我们发现科学的日常护理能显著减少发作频率、减轻症状，甚至降低发展为哮喘的风险。以下从临床实践出发，为家长们提供系统的护理指导。

先避过敏原：从源头减少发作

过敏性鼻炎的核心是“过敏”，避免接触过敏原是护理的首要原则。不同孩子的过敏原不同，家长可通过过敏原检测明确诱因后精准规避：

尘螨防控是多数患儿的重点。床垫、枕头、毛绒玩具是尘螨聚集地，建议每周用55℃以上热水清洗床上用品，阳光暴晒4小时以上；使用防螨床罩、枕套，减少尘螨滋生环境；地板优先选实木或瓷砖，避免地毯，窗帘选择可水洗材质，每周清洁一次。

花粉季防护需提前准备。春秋花粉浓度高时，早晨7~10点尽量避免户外活动；外出时给孩子戴棉质口罩和护目镜，减少花粉接触；回家后立即更换外衣、洗脸漱口，用生理盐水冲洗鼻腔。

宠物与霉菌管理不可忽视。若孩子对宠物过敏，即使不忍也应避免饲养；潮湿环境易滋生霉菌，浴室、厨房要保持通风干燥，定期用除霉剂清洁墙角、水槽，湿度控制在40%~60%为宜。

再护鼻腔：让鼻黏膜少受刺激

鼻腔是过敏反应的“主战场”，做好清洁和保湿能有效减轻

黏膜刺激：

生理盐水冲洗是基础护理手段。建议选用医用生理盐水（0.9%氯化钠溶液）或专用洗鼻盐配置，3岁以下用滴鼻法：每次每侧鼻孔滴2~3滴，软化分泌物后用吸鼻器轻轻吸出；3岁以上可用洗鼻器，低头前倾45°，避免呛咳，每天1~2次，发作期可增加至3次。注意洗鼻器需专人专用，每次使用后彻底清洗消毒。冲洗时要观察孩子状态，若出现剧烈咳嗽或抗拒，应立即停止。

正确擤鼻避免损伤。教孩子用“单侧擤鼻法”：按压一侧鼻翼，轻轻擤出对侧鼻涕，再换另一侧，避免两侧同时用力，防止鼻涕逆行引发中耳炎。若鼻腔干燥，可涂抹医用凡士林或儿童专用鼻用凝胶，保持黏膜湿润。涂抹时尽量使用棉签轻柔操作，减少对鼻腔的物理刺激。

调好环境与习惯：别让鼻子更敏感

不良环境因素会加重鼻黏膜敏感，需从细节优化生活环境和习惯：

空气净化与温湿度控制很关键。使用空气净化器（优先选HEPA滤网），每天开机8小时以

上，定期更换滤网；空调每月清洗一次，避免尘螨和霉菌通过风口扩散；冬季避免暖气过热，可放一盆水或使用加湿器，防止鼻腔干燥。

生活习惯培养助力症状改善。保证孩子每天9~12小时睡眠（因年龄而异），睡眠不足会降低免疫力；鼓励适度运动，如游泳、快走，但雾霾天或花粉浓度高时改为室内活动；避免孩子接触二手烟、香水、蚊香等刺激性气味，厨房做饭时开油烟机，减少油烟刺激。

吃对睡好：帮娃增强抗过敏力

合理饮食和规律作息能提升孩子的抗过敏能力，是护理中重要的一环。

饮食调理需科学搭配。多吃富含维生素C的新鲜蔬果（如橙子、西兰花）、富含Omega-3的深海鱼（每周1~2次），有助于减轻炎症反应；少吃高糖、高油食物及加工食品，研究显示这类食物可能加重过敏症状；若明确对某种食物过敏（如牛奶、鸡蛋），需严格规避，同时咨询营养师保证营养均衡。

作息管理要规律有序。固定睡眠时间，睡前1小时避免接触电子屏幕，可用温毛巾敷鼻5分钟（温度38~40℃，避免烫伤），促进鼻腔血液循环；晨起后开窗通风15分钟，让新鲜空气流通，减少室内过敏原浓度。

小儿过敏性鼻炎是“慢性病”，护理需要耐心和坚持。家长们要注意，护理时别走两个极端：既别因为娃症状反复就慌着用药，也别觉得“等娃长大就好了”而不管不顾。通过规避过敏原、科学护理鼻腔、调整生活环境，结合规范治疗，多数孩子能有效控制症状，健康成长。若有疑问，及时与儿科或耳鼻喉科医生沟通，制定个性化护理方案，才是最佳选择。◎