



儿童过敏性鼻炎的预防与家庭护理

◎新都区人民医院 田宗萍

过敏性鼻炎是一种常见的儿童疾病，它会给孩子们的日常生活带来诸多不适，如频繁打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛痒等，严重影响孩子们的生活质量和学习。因此，了解如何预防儿童过敏性鼻炎以及掌握有效的家庭护理方法至关重要。

早识别才能早干预

家长可以从孩子的症状表现来识别过敏性鼻炎——

鼻部症状：反复鼻痒、打喷嚏（≥3个/次）、流清涕、鼻塞，晨起或接触过敏原后加重。

伴随表现：眼痒充血、揉鼻动作（变应性敬礼征）、黑眼圈（过敏性鼻炎暗影）、张口呼吸。

特殊信号：长期咳嗽（夜间/运动后）、耳闷耳鸣（警惕中耳炎）、伴湿疹/荨麻疹。

如果上述症状持续≥2周、影响睡眠学习、出现脓涕/鼻出血/面部变形，家长需要带孩子及时就诊过敏科或耳鼻喉科。

了解常见过敏原

吸入性过敏原：（1）尘螨：生活在床垫、枕头、沙发、地毯等温暖潮湿处，排泄物和尸体碎片致敏。（2）花粉：不同季节致敏花粉不同，如春季树木花粉、夏季牧草花粉、秋季豚草花粉，经空气传播。（3）动物皮屑：宠物毛发、皮屑是常见过敏原，可存在于家具、衣物上。（4）霉菌孢子：潮湿的卫生间、厨房角落、地下室易滋生，孢子飘散易被吸入。

食物性过敏原：常见的有牛奶、鸡蛋、鱼虾、坚果等，可能单独或与吸入性过敏原共同致病。

科学预防需全面

环境控制：（1）尘螨防控：55℃热水洗床品，用防螨材质床垫/枕套；移除毛绒玩具或定期对其进行除螨处理；每月清洗空调滤网。

（2）花粉季防护：高峰期减少外出，戴N95口罩+护目镜，回家换衣、洗脸漱口并用生理盐水洗鼻；关窗用HEPA空气净化器。（3）宠物与霉菌管理：过敏儿童不养宠，已养则常洗澡禁入卧室；室内湿度40%~50%，注意清理水渍、消毒发霉处。

饮食调理：（1）规避过敏食物：通过过敏原检测明确致敏食物，严格忌口。（2）抗炎饮食：多吃橙子、猕猴桃、西兰花（含维生素C），三文鱼、亚麻籽、核桃（含Omega-3脂肪酸），苹果、洋葱、胡萝卜（含槲皮素）；少吃冷饮、加工食品、辛辣油腻食物。

增强免疫力：（1）规律运动：每天1小时户外活动，推荐游泳、跳绳、慢跑等。（2）保证睡眠：幼儿每天睡12~14小时，小学生睡10小时。（3）疫苗接种注意事项：打疫苗前告诉医生孩子的过敏史。

家庭护理要细致

鼻腔护理：（1）生理盐水洗鼻：2岁以上用儿童专用洗鼻器或喷雾，水温37℃左右，孩子头前倾

45°，每侧喷3~5下，每日1~2次。（2）热敷与按摩：鼻塞时用40℃热毛巾敷鼻梁及眼眶，每次5分钟；按揉迎香穴（鼻翼两侧凹陷处）1~2分钟，每日3次；按压印堂穴（两眉中间）并向上推；按压合谷穴（手背虎口处）至有酸胀感。

药物管理：（1）抗组胺药：缓解鼻痒、打喷嚏，如西替利嗪滴剂（6月龄以上）、氯雷他定糖浆（2岁以上）。（2）鼻用糖皮质激素：减轻鼻黏膜炎症，如糠酸莫米松鼻喷雾剂（2岁以上），需持续使用2~4周。

生活方式调整：（1）饮食禁忌：发作期避免生冷、刺激性食物，多喝温水、小米粥等温热食物。（2）运动防护：花粉季避免户外剧烈运动，改为室内活动；日常运动后及时擦汗。（3）心理支持：通过绘本、游戏等方式帮助孩子理解疾病，避免自卑心理。

症状监测：建立“过敏日记”，记录症状发作时间、频率，可能诱因，用药情况及效果。

注意事项别忽略

避免误区：勿蒸汽熏鼻（加重水肿），别自行停抗过敏药（遵医嘱减量），慎用中药食疗。

日常护理：教孩子不抠鼻揉眼，勤剪指甲；花粉季回家及时清洗暴露皮肤。

长期管理：坚持环境清洁与护理，定期复查。症状无改善或加重及时就医。

总之，儿童过敏性鼻炎需通过科学预防（环境控制、饮食管理）和规范护理（症状监测、用药遵从）减轻症状，提升生活质量。家长应积极学习知识，营造健康环境，定期复查。若症状持续或加重，及时就医干预。◎