过大年
新京报
2012年1月24日 星期二

进入感冒高发期以来，很多家长一遇到宝宝打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等情况，就认为宝宝感冒了。其实，这可能是其他疾病，比如鼻炎、鼻窦炎的表现。鼻塞、流鼻涕是慢性鼻炎的常见病征，尤其是在儿童中比较常见。随着空气质量以及家庭环境因素的改变，越来越多的儿童出现了慢性鼻炎的问题，而且年龄也越来越小。由于鼻炎导致的长期鼻塞，对于孩子的身心发育也会造成一定的影响。

本版采写
本报记者 贺潇

感冒诱发鼻炎，鼻炎又延长感冒时间。专家表示，很多孩子的慢性鼻炎其实是感冒没有彻底治愈导致的。 颖文/CFP

彻底治愈感冒 避免诱发鼻炎

感冒未彻底治愈导致鼻炎

很多家长对于感冒和鼻炎之间的关系并不清楚，所以往往造成感冒诱发鼻炎，鼻炎又延长感冒时间。实际上，感冒没有彻底治愈是导致慢性鼻炎的一个重要原因。

北京中医医院耳鼻喉科主任罗辉表示，感冒初起就是以打喷嚏开始，因为鼻腔是呼吸道对外的第一道防线，如果有细菌或病毒从呼吸道进入的话，首先会引起鼻腔的排异反应，即打喷嚏。打喷嚏就是鼻腔分泌物增多并通过喷嚏反射将不好的东西排出去。如果打喷嚏没有起到作用，细菌或病毒就会侵入人体，也就会引起感冒。所以鼻腔是抵抗细菌或病毒侵入的第一道防线，同时也是感冒之后最晚康复的一个地方。

现在有些家长觉得孩子的感冒快好了，就停止用药，这时候疾病就停留在鼻腔这个区域，长期反复如此再加上其他一些影响免疫力的因素，就会成为慢性鼻炎。所以，感冒之后还应该注意继续调理、继续用药，也可以通过一些好的习惯将体内的毒素尽快排出。

户外运动提高鼻腔修复能力

罗辉说，目前幼儿鼻炎、鼻窦炎的发病率有所提升，和很多因素都有一定的关系，包括空气质量下降、家庭饮食不合理、家长没有足够的预防鼻炎的意识、不合理用药、感冒初期没有积极治疗，感冒后期没有彻底治愈等等。另外平时锻炼比较少、缺乏良好的生活习惯，都是造成儿童鼻炎多发的原因。

因此，幼儿平时也应该注意加强运动增强体质，如跑步、游泳、爬山等。在空气清洁的地方进行户外运动对鼻腔健康有很大的帮助，可以调节鼻腔内的血液循环和激素水平，最大程度上调动人体的自我修复能力。

1 使劲擤鼻涕易诱发中耳炎

家长应该教会孩子正确的擤鼻涕的方式：先摁住一个鼻孔，另一个鼻孔往外出气。要注意擤鼻涕的时候不能太使劲，不然容易诱发中耳炎。

另外，如果擤不出来的话不要勉强，因为有些情况下如鼻腔内有炎症，干痂或腺样体肥大堵塞鼻腔时，鼻涕是擤不出来的。这时候应该先想办法湿润鼻子，然后再擤。如果还不行应去医院检查，在医生指导下采取相应的方法治疗。

2 清洗鼻腔抵御空气污染

目前空气质量不好，保证鼻腔的清洁就显得比较重要。从新生儿开始，就可以洗鼻子，用温水往鼻子里滴一滴，或者用沾湿的棉签往鼻子里沾一沾。如果鼻腔里有痂的话，可以先用上面的方法把痂软化，再慢慢将鼻涕擤出来。

治疗

儿童治疗多采用成人药物

虽然儿童鼻炎、鼻窦炎的患病人群较多，但是相对于成人鼻炎来说，专门用来治疗儿童鼻炎的药物并不多。罗辉表示，目前专门针对儿童开发的药物有但并不多，在幼儿鼻炎、鼻窦炎的治疗中中成药多是采用和成人治疗相似的药物，只是在用药的剂量上不同。另外，在中医领域鼻炎和感冒之间有着相通之处，一些儿科的老专家留下不少院内制剂和方药，可以应用在儿童鼻炎的治疗中。

护理

“一把鼻涕一把眼泪”帮助“排毒”

罗辉表示，当孩子患感冒后，“排毒”对于预防鼻炎有很重要的作用。实际上有一些简单又自然的方法一直以来都被家长们忽视，比如咳嗽、吐痰、擤鼻涕以及哭泣。“我们在临床治疗中经常看到很多孩子不会吐痰、擤鼻涕，而是将鼻涕吞咽进到胃里，医学上称为鼻涕倒流。这样会使孩子的脾胃功能失常、免疫力下降。有时还会导致气管炎或肺炎。”罗辉说，一般来说，如果在家长重视和耐心启发下，多数孩子在两三岁的时候就可以学会咳嗽、吐痰、擤鼻涕。

家长还应该注意的是在孩子刚感冒的时候可以让孩子把病哭出来。眼泪通过鼻泪管流到鼻腔，将鼻腔内的毒素冲洗掉，这时候擤鼻涕会起到事半功倍的作用。另外孩子哭泣时血液循环加快，激素水平也会调整，有助于调动人体非常强大的自愈功能，这就是常说的“一把鼻涕一把眼泪”的生理作用。“通过哭泣这种比较自然、比较省钱、比较无副作用的方法，可以巧妙地将体内毒素排出。”

饮食

适当补充富含维生素A食物

国家二级营养师王旭峰表示，感冒后期饮食的调理不应该急于进补。当感冒症状减轻时，小孩的胃口会变好，家长往往在此时就开始给孩子“进补”，结果小孩的感冒不但没有如期痊愈，反而有所反复和加重。

实际上在感冒末期，首先应该注意饮水和排尿，要给孩子多喝白开水；

其次，应该多补充含维生素A的食物，因为缺乏维生素A易导致呼吸道及消化道黏膜抵抗力降低，孩子容易由感冒引发鼻炎、肺炎、肠炎等。小于6个月的宝宝，如果是母乳喂养，妈妈应当注意补充维生素A；大于6个月的宝宝，则可添加肝脏、蛋黄、胡萝卜等富含维生素A的食物。1岁以上的孩子除了保证每天给予少量肉、奶、蛋以外，还要增加富含β-胡萝卜素的深色水果蔬菜；

第三，注意补充富含锌的食物。锌可提高儿童抵抗力，避免反复感冒和口腔溃疡。含锌较丰富的食品有贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏、干果类、谷类胚芽和麦麸；

最后，还应该适当补充富含维生素C的果汁，可帮助感冒痊愈。

责编 许晓静 图编 高玮 美编 王璇 责校 林锡