

# 近期患者增加20% - 30% 春季过敏性鼻炎犯了怎么办?

## 中医专家在线“支招”

眼下正是春暖花开的时候,可不少人的鼻子却开始“造反”:喷嚏连天、鼻涕横流、鼻子堵得像被水泥封住了一样……有些人误以为是感冒,吃了几天药发现无济于事。过敏性鼻炎到底是什么回事?会遗传吗?生活中该如何预防?中医在治疗方面有哪些优势?

3月10日,宁波市中医院过敏性疾病诊疗中心贾旭锦博士做客《甬上健康大讲堂》,为大家科普防治过敏性鼻炎方面的知识。



贾旭锦博士(左)做客《甬上健康大讲堂》。

## 1 春季过敏性鼻炎近期高发 门诊患者比平时多了两三成

阵发性的连续喷嚏、大量清水样鼻涕、鼻塞鼻痒眼痒……近期,宁波市中医院过敏性疾病诊疗中心来了很多过敏性鼻炎患者。其中,儿童和青少年的就诊比例最高;其次是青壮年。“过敏性鼻炎患者增加了20% - 30%,周末的门诊中,过敏性鼻炎的儿童患者就诊人数达门诊量的80%左右。”贾旭锦说,过敏性鼻炎的典型症状主要集中在鼻部和眼部,极少部分患者可能出现全身性反应。具体的表现为10次-20次阵发性的连续喷嚏;大量清水样鼻涕(有的人

一天用纸巾一包甚至更多);因鼻塞鼻痒眼痒引发夜间张口呼吸、鼻黏膜破裂出鼻血、频繁抽鼻子眨眼睛;睡眠障碍、嗅觉减退等。

为什么一到这个季节,过敏性鼻炎就会大举“冒头”?贾旭锦介绍,这和宁波的气候有密切的关系。“宁波地处沿海,相对潮湿,尘螨高发。而5岁-12岁年龄段儿童居家时间较长,更易患病;另外,春季是花粉季,10岁-18岁的青少年户外活动更多,就诊比例会在这个时间段提高。”

## 2 螨虫、动物皮屑 是宁波患者的主要过敏原

根据权威报道,我国过敏性鼻炎患者总量已接近或突破2.4亿(2023年),发病率从过去的11.1%升至17.6%(2005年-2011年),沿海高于内地。“北方地区以花粉过敏为主,宁波不一样,过敏原最多的是粉尘螨、户尘螨、动物皮屑(猫毛、狗毛);其次是蟑螂、霉菌等。”

过敏性鼻炎很正常,不去处理也能自愈,这是很多人选择“硬扛”的理由。贾旭锦在门诊中遇到过很多没有接受规范治疗的过敏性鼻炎患者。“过敏性鼻炎引发的症状是一系

列的。生活上,可能会因鼻塞导致睡眠差,影响工作学习,从而可能引发焦虑、抑郁等情绪问题;健康层面来说,约30%的患者会并发哮喘,还容易引发鼻窦炎、咽喉炎、中耳炎等。”她特别提到,对于儿童来说,再加上腺样体肥大等因素,甚至会影响生长发育和面容。此外,长期炎症刺激,鼻黏膜高度水肿,可能会长出鼻息肉,影响嗅觉。贾旭锦记得,有个小伙子鼻塞3年没有引起重视,最后检查有全组副鼻窦息肉,并伴有支气管哮喘,不得不接受手术治疗。

## 3 过敏性鼻炎能根治吗? 中医在这方面有优势!

很多人好奇,过敏性鼻炎能根治吗?贾旭锦说,过敏体质由先天禀赋和后天环境共同形成,先天因素不易改变。但依据“正气存内,邪不可干”,可通过中药调理、运动、饮食调节等提升正气,结合现代医学的环境控制、药物治疗、免疫治疗等综合措施,有效控制症状,提升生活质量。

在过敏性鼻炎的防治方面,中医有哪些独特的优势?贾旭锦介绍,首先,中医侧重整体调理,“中医讲究‘天人合一’,从整体出发,依据辨证论治原则,调整人体阴阳平衡与脏腑功能,改善过敏体质,提升整体免疫力,从根本上调理身体。”其次,中医相对副作用小;最后,中医秉持“治未病”理念,在鼻炎未发作时,通过饮

食、运动、中药调理等方式,预防发作,降低发作频率和程度。

在治疗过敏性鼻炎时,中医经常会用到穴位按摩、针灸治疗、穴位贴敷、中药治疗等方法。

生活中该如何预防过敏性鼻炎?贾旭锦建议,首先,避免接触过敏原。中医强调避其邪气,明确过敏原后尽量避开;其次,增强体质。适当运动,促进气血运行;规律作息,保证充足睡眠;均衡饮食,多吃蔬菜水果;注意鼻腔护理。使用生理盐水冲洗鼻腔,保持清洁通畅,维护鼻腔正常生理功能。另外,清早用冷水洗脸、夜间泡脚御寒等都是非常实用的养生方法。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳

## 他拜师上海中医大家

# 一句承诺 坚守30多年



夏医生当年拜师的情景。

3月3日,本报刊登了《这家医院开业,为何引来了那么多知名专家》一文,奉化夏邦中医医院在治疗恶性肿瘤和乙肝相关肝衰竭领域所取得的临床突破备受关注。

医院的开业,离不开夏邦恩这个关键人物。他拥有国内治疗急黄(肝衰竭)和内科癌病(恶性肿瘤)双料中医专长执业医师资格,他的中医药临床研究,还获得了省科技厅重大技术攻关的尖兵计划立项,以及省卫生健康委的中医药重大研究计划和中医药临床研究的课题立项。他是如何在中医药领域取得这些成就的?记者对此进行了深入采访。

时间虽已过去30多年,可当年在上海拜师学医的场景,夏邦恩至今清晰在目。1967年,夏邦恩出生在舟山一个小山村。当时的乡村医疗条件非常落后,他的父亲会一些中草药和民间验方,免费治好了很多病患,深得乡亲们的信赖。可没想到,在他20岁那年,父亲却患上了癌症。救人者未能自救,没多久,父亲就因无法得到有效医治而早逝。

从那时候开始,夏邦恩发誓自学中医。从最简单的基础理论开始,辗转在舟山、宁波等地跟随多位民间医生学习。随着知识的积累,夏邦恩感知到,中医药探索没有名师大家的指点,局限性太大了。为了能在中医药这条路上走得更远,26岁那年,经朋友推荐,夏邦恩只身前往上海拜师,希望师从中国当代名医、沪上肝科大家顾丕荣教授。

顾老是江苏启东人,年幼便拜师江苏各派名医,20多岁时到上海发展,在肝病和肿瘤领域救人无数,中华人民共和国成立后成为上海市第四人民医院中医科主任。

也许是对中医药同样的痴迷,两人突破了年龄和身份的鸿沟。顾老先生侃侃而谈,他提出中医药的发展,除政府大力支持,中医药人更要自己争气,最重要的是创新,要拿得出数据,而且要像主流医学那样规模化、规范化的临床数据,才能站稳脚跟,同时一定要在目前西医尚未攻克的重大疾病领域,用世界卫生组织公认的循证医学方法,拿出疗效和数据,证明中医药的科学性与有效性。

最后,顾老先生提出,收徒并无其他要求,唯一的就是要为中医药发展尽力。年轻的夏邦恩在顾老面前作出承诺:用毕生精力以发展中医为己

任。80多岁的顾老笑而应允,夏邦恩就此成功拜师。

那以后,夏邦恩每周三天泡在上海,其余时间则在舟山的乡镇医院实习。顾老穷极一生都在研究肝病和癌症。当时,肝病的凶险令人闻之色变,特别是重型肝衰竭,患者往往在短时间内就会没命,而当时都没有应对这种疾病的有效药物,没有人工肝,也无肝移植,患者一旦肝衰竭,只能眼睁睁看着病人痛苦地死去。顾老根据70年积累的临床经验,指出了清肝解毒的中医药治疗方案,给夏邦恩指明了肝衰竭临床救治的方向和思路,还提出了一整套非常有效的治疗各类恶性肿瘤的中医药平衡疗法。30多年来,夏邦恩坚守承诺,在探索中医药治疗肝病和肿瘤这条路上艰辛前行,从不曾放弃。

记者 程鑫 通讯员 周志斌/文 受访者供图