

“阿贝贝”、高低床

竟是诱发过敏性鼻炎的“元凶”

流鼻涕、打喷嚏、起疹子、眼睛痒……春天正是易过敏的时节，惊蛰后，宁波市中医院过敏性疾病诊疗中心的过敏性鼻炎患者数量明显多了起来，而防治过敏性鼻炎，明确过敏原是第一步。

该中心贾旭锦副主任中医师在接诊时做得最多的事，就是帮助患者在层层“迷雾”中抽丝剥茧，找到过敏原。她分享了近期接诊的几个案例。



贾旭锦在门诊中。

医生给患者塞红包背后的故事很温暖

在象山县西周镇，说起张宏扬医生，当地百姓无不竖起大拇指。这位来自内蒙古的少数民族医者，扎根象山基层医院10多年，用精湛的医术和不懈的坚持，书写着一个个温暖的故事。作为象山县中医院医疗健康集团西周分院骨伤科的主治医师，张宏扬有一手绝活，在当地患者中颇有口碑。

最近，一位手外伤患者术后手部活动受限，张宏扬仔仔细细检查后，为患者精心制定治疗方案。在治疗过程中，他还亲自指导患者进行康复训练，从康复动作的规范到训练节奏的把握，他都耐心讲解、示范。在他的悉心治疗下，患者手部功能逐渐恢复，如今已能自如活动，重新找回了生活的信心。

张医生不但医术精湛，更有医者之仁心。一名12岁女孩因大腿肿痛到医院就诊，张医生凭着丰富的临床经验，怀疑病情不那么简单，极有可能是肿瘤。为了让女孩得到及时准确的诊断和治疗，他立即帮忙联系上级医院，并顺利转诊。果然，女孩被确诊为纤维肉瘤，及时接受了手术。术后，女孩定期到卫生院复诊换药，听说其家庭经济困难，张医生给女孩家人塞了个红包，鼓励她好好治疗，让患者和家人非常感动。

在西周当地，张宏扬的热心肠是出了名的。有位老渔民出海捕鱼，不慎关节脱位。当时身处茫茫大海，返程至少需要5天时间。长时间的关节脱位不仅让患者痛苦不堪，还可能留下严重后遗症。

得知该情况后，张医生立刻通过视频连线，耐心细致地向一同出海的船员讲解复位手法。他一边讲解动作要领，一边做示范，每个细节都演示得非常详细。在他的指导下，船员们成功地帮助患者复了位。

面对聋哑患者，张医生更是有着常人难以企及的耐心。询问病情时，他会通过书写与患者耐心交流，同时放慢书写速度，字迹工整清晰；讲解治疗方案时，他会用通俗易懂的语言，配上简单的图示，确保患者完全理解。

记者 程鑫 通讯员 朱震挺 文/摄



张宏扬医生。

1 5岁男孩的过敏原原来是“阿贝贝”

很多人小时候都有“阿贝贝”（承载特殊偏好和依恋、有精神安慰作用的小物件），有的是毛绒玩具，有的是毛巾，有的是衣服。但很多家长不知道，“阿贝贝”可能成为螨虫的“据点”，由此引发孩子的过敏症状。

5岁小宝（化名）的“阿贝贝”是一条“包浆”并且拉丝的浴巾。他打小就和“阿贝贝”形影不离，喝奶、睡觉、旅游都得带着走，不然晚上总是哭闹，根本无法入睡。近两年，小宝的过敏症状越来越严重，打喷嚏、咳嗽、流清鼻涕等轮番上阵，反反复复不见好。年后，妈妈带着小宝找到贾旭锦。经检查，小宝的过敏原检测结果显示为尘螨阳性。

凭着多年的临床经验，贾旭锦把怀疑的目光锁定在“阿贝贝”身上。“这条浴巾上带着各种孩子熟悉的特殊味道，很少清洗，长期积累下来，‘阿贝贝’就成了螨虫的住所。孩子每天用嘴咬、用脸蹭，每天都在亲密接触。”过敏原是找出来了，但小宝妈妈很头疼：“‘阿贝贝’是孩子的情感寄托，如果一下子‘戒断’，孩子可能会接受不了。”

最终，贾旭锦想了一个两全的办法：让小宝妈妈多准备几条相似的浴巾，轮流给小宝当“阿贝贝”，并及时清洗晾晒；同时说服小宝，让孩子逐渐适应多个“阿贝贝”的陪伴。半个月后，小宝的过敏症状得到明显改善。

2 过敏症状夜间加重 问题出在高低床上

“贾医生，我家孩子一到晚上就打喷嚏、流清鼻涕，频繁咳嗽，每天晚上被闹腾得睡不好觉。我们大人看着心疼，但只能干着急。”两周前，8岁的恬恬（化名）跟着妈妈怯生生地走进了贾旭锦的诊室。

恬恬妈妈介绍，他们一开始以为孩子是感冒了，但后来发现这些症状常在夜间加重，而且反反复复，几乎没有消停过，这才想到可

能是过敏。经过一系列检测，恬恬的过敏原检测结果为尘螨阳性。听到这个结果，恬恬妈妈的反应很错愕：“平时我很爱收拾家里，去过我们家做客的人都说家里干净得很。这螨虫是从哪里来的？”

“家里住第几层楼？孩子的房间是朝南还是朝北？房内有地毯、抱枕或窗帘？床品多久清洁一次？”贾旭锦随即抛出一连串问题。经过详细的问诊，她将目标圈定在恬恬睡的高低床上铺。“孩子平时睡在下铺，上铺常年闲置，放着枕头、被褥，还有一些毛绒玩具。这里就成了尘螨的‘根据地’。”在贾旭锦的建议下，恬恬妈妈收拾了高低床的上铺。清理完以后，恬恬的这些症状慢慢减轻，夜间“安分”了不少，现在能一觉睡到天亮。

日常生活中，可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、夜间泡脚御寒都是非常实用的养生方法。

她提醒，一旦觉得自己中招过敏性鼻炎症状，应及时找专家进行详细的评估和诊断，以制定个性化的治疗方案。临床上，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。

她提醒，一旦觉得自己中招过敏性鼻炎症状，应及时找专家进行详细的评估和诊断，以制定个性化的治疗方案。临床上，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。

她提醒，一旦觉得自己中招过敏性鼻炎症状，应及时找专家进行详细的评估和诊断，以制定个性化的治疗方案。临床上，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。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳 文/摄

●相关链接

预防过敏性鼻炎要这样做

“最近，宁波市中医院过敏性疾病诊疗中心过敏性鼻炎患者增加了20%—30%，每周周末的门诊中，过敏性鼻炎的小患者特别多，就诊人数占门诊人数80%左右。”贾旭锦说，过敏性鼻炎是指由过敏原刺激引发的鼻炎，除鼻塞、流鼻涕、打喷嚏外，还常伴有眼痒、流泪、哮喘、鼻窦炎、鼻出血、中耳炎等症状。“北方地区以花粉过敏为主，宁波地区最常见的过敏原是粉尘螨、户尘螨、动物皮屑（猫毛、狗毛），其次是蟑螂、霉菌等。”

她说，和患者一起查找过敏原的过程有时候就像破案，特别

有挑战性。前阵子，她刚刚帮一个从不养猫的公司白领找到过敏原——猫毛。“她的过敏症状是从两年前换工作后开始的，后来问出来，原因是她的新公司里养的那只猫。”

贾旭锦表示，想要改善过敏性鼻炎，首先要明确过敏原，其次是远离过敏原。对于初诊的患者，她问诊时问得特别仔细，生怕错过一个细节。

针对过敏性鼻炎患者，她的建议是加强锻炼，提高自身免疫力，家里要勤吸尘，布艺沙发、抱枕、床单、被罩要勤清洗、经常晒。在日