

飞絮高发 孩子频繁揉鼻子？

专家提醒：过敏高发别硬扛，科学护理可缓解



为患儿检查。

文/本报记者 马薇妮

图/本报记者 秦媛

近日，徐州开始飘起飞絮，对于过敏体质人群来说，漫天飘扬的飞絮让人烦恼不已。5岁男孩辰辰（化名）就是其中一位，近期他一到户外就喷嚏不断，频繁揉鼻子导致鼻子出血，家长赶紧带着他去徐州市儿童医院就诊。该院耳鼻咽喉头颈外科主治医师孟兆雪为辰辰进行了检查，确诊他是因为飞絮诱发的过敏性鼻炎合并鼻黏膜损伤。通过一段时间的规范用药与护理后，辰辰的症状明显好转。

“近期飞絮高发，儿童过敏性鼻炎患者比平时增加不少，很多孩子因为鼻痒反复揉鼻，进而引发鼻出血。”孟兆雪介绍，飞絮本身虽不是强过敏原，但在飘散过程中会携带花粉、灰尘、霉菌等致敏物，极易刺激儿童娇嫩的鼻黏膜，引发鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等典型过敏症状。儿童自控力差，用力揉搓会直接损伤鼻腔内脆弱血管，导致鼻出血反复出现，形成“过敏—揉鼻—出血”的恶性循环。

“春季飞絮季持续时间较长，若不及时干预，过敏性鼻炎可能加重，甚至诱发鼻窦炎、中耳炎、咳嗽变异性哮喘等问题，家长切勿掉以轻心。”孟兆雪说。

针对飞絮季儿童鼻部不适，孟兆雪

给出科学应对方案。对于症状较轻的患儿，可每日使用0.9%生理盐水清洗鼻腔，冲洗时朝向鼻腔外侧，避免直冲鼻中隔引发鼻出血。如果鼻痒、打喷嚏明显，可在医生指导下规范使用鼻用糖皮质激素（如糠酸莫米松喷雾剂），坚持用药1至2周，多数孩子症状能显著缓解。鼻出血时，让孩子低头捏紧鼻翼压迫止血，切勿仰头，防止血液倒流呛咳或误吸。

日常防护是减少不适的关键。孟兆雪建议，飞絮高发时段（上午10点至下午4点）尽量减少外出，必须出门时佩戴密闭性好的口罩、护目镜，穿长袖衣物，避开杨柳树密集区域。回家后立即拍打衣物，用温水洗脸、清洗鼻腔、清理头发，不要用手揉眼睛、抠鼻子。居家环境白天少开窗，通风选在夜间并留小缝隙，勤用湿拖把拖地，保持空气湿润，让飞絮快速沉降。

“飞絮季虽扰人，但做好防护、科学应对，就能让孩子远离过敏困扰。”孟兆雪提醒，飞絮过敏可防可控，家长不必过度焦虑，但也不能盲目用药。如果孩子出现持续打喷嚏、鼻塞严重、反复鼻出血、眼睛红肿、皮肤瘙痒难忍，甚至胸闷、呼吸困难等情况，一定要及时到专业儿童耳鼻咽喉科就诊，由医生判断病情并制定个体化治疗方案，避免延误最佳干预时机。



本期专家 孟兆雪

徐州市儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师，从事儿童耳鼻喉工作10余年，对儿童耳鼻喉科常见病和多发病的诊疗有丰富的经验。擅长儿童睡眠障碍，急慢性鼻-鼻窦炎疾病、变态反应性鼻炎、腺样体面容判断，中耳炎、鼻出血、声带疾病等疾病的诊治。

蚊虫叮咬 孩子皮肤又红又痒！

专家提醒：科学防治，切勿盲目用药或拖延



操作治疗仪器。

文/本报记者 马薇妮

图/本报记者 秦媛

进入春夏季节，气温回升、花草繁茂，各类蚊虫也开始活跃。近日，徐州市儿童医院皮肤科接诊了多名因皮肤起“红包”前来就诊的患儿。3岁的欢欢就是其中之一，他不久前去公园游玩后，小腿上出现大量红色水肿丘疹。因为瘙痒，欢欢反复抓挠，导致多处皮肤破损，家长赶紧带他到徐州市儿童医院就诊。经皮肤科主任医师尹瑞瑞诊断，欢欢患了虫咬皮炎。经过正规治疗，症状已明显缓解。

“近期门诊中，虫咬皮炎患儿明显增多，以婴幼儿和学龄前儿童最为常见。”尹瑞瑞表示，虫咬皮炎又称为“丘疹性荨麻疹”，主要与螨、蚊、蠓等节肢动物叮咬有关，在春、夏、秋季高发。儿童皮肤娇嫩，免疫系统尚未发育成熟，对昆虫唾液等分泌物反应更强烈，因此更容易发病。

尹瑞瑞介绍，虫咬皮炎的典型表现为红色水肿性丘疹，大小多如黄豆，部分皮疹中央可见小水疱，好发于面部、四肢等暴露部位以及腰周，常伴随剧烈瘙痒，严重影响孩子睡眠、饮食与日常活动。如果抓挠过度，易造成皮肤破损，引发继发感染，加重病情。

“虫咬皮炎需根据轻重程度分级

处理，切勿盲目用药或拖延。”尹瑞瑞指出，对于虫咬皮炎治疗，如果是轻度的，比如只有几个散在的小皮疹，瘙痒不是特别厉害，可以不用处理或者外用炉甘石洗剂等药物即可。如果皮疹比较多，分布比较广泛，瘙痒比较重，可以口服抗过敏药和使用含激素药膏、抗生素软膏等治疗。如果是重度皮炎，比如伴有关节的肿痛、恶心、呕吐、发热等症状，必须及时就医。

针对家长关心的预防问题，尹瑞瑞给出了建议：首先，家庭环境要保持清洁卫生，定期打扫除尘，勤换洗衣物、床品并暴晒，减少螨虫滋生；其次，开窗通风时务必关好纱窗，防止蚊虫飞入。外出游玩时，尽量给孩子穿长袖、宽松、柔软的衣裤，减少皮肤暴露，出汗后及时擦干身体、勤洗澡，保持皮肤干爽；再次，避免前往河边、湖边、草丛、花丛等蚊虫密集区域，不要在水源附近长时间停留，皮肤敏感的儿童要做好防护；最后，尽量避免孩子接触猫、狗等易携带寄生虫的宠物。

“虫咬皮炎可防可治，关键在于早预防、早处理、不抓挠。”尹瑞瑞提醒，家长发现孩子皮肤出现异常皮疹、瘙痒时，不要自行涂抹刺激性药物，也不要让孩子反复抓挠，应及时到正规儿童皮肤科就诊，由专业医生制定个体化治疗方案，帮助孩子快速缓解不适、安全康复。



本期专家 尹瑞瑞

徐州市儿童医院皮肤科主任医师，美容主诊医师，江苏省医学青年人才，中国康复医学会皮肤病康复专业委员会血管瘤与血管畸形学组委员。主持省市级科研课题各一项，获徐州市新技术引进奖三等奖一项。擅长血管瘤与血管畸形、儿童浅部真菌病、过敏性疾病及先天性皮肤病等的诊治。

了不起的儿科

《了不起的儿科》栏目，面向全市家长征集话题

您有疑问
我来解答

● 栏目统筹：原小影



扫码加入
“徐报健康宝贝团”

关于儿童健康，您有什么疑问？可以在都市晨报微信公众号、汉风号APP专栏留言提问，我们会筛选出大家普遍关心的问题，邀请儿科专家进行解答。本栏目将持续在都市晨报和都市晨报微信公众号、汉风号APP、汉风号抖音等新媒体平台推出系列报道，还会有知名儿科专家在线直播答疑。