



周刊

责编/闵佳 美编/李红芬 审读/孙勇

朱晓宁为患者看诊。医院供图

天干气燥鼻炎扰 青少年成“重灾区”

海慈医疗集团专家解析岛城发病特点 中西医并举守护青少年呼吸道健康



每年8月至10月是岛城青少年过敏性鼻炎的发病高峰，门诊量显著攀升，不少孩子频频打喷嚏、流鼻涕、鼻塞鼻痒，影响了正常学习和生活。青岛市海慈医疗集团耳鼻喉科主任朱晓宁提醒广大家长：儿童过敏性鼻炎是需要长期规范管理的慢性疾病，绝非“长大就好”的小毛病，延误干预将影响青少年生长发育与学业状态。

气候植被催生秋季过敏高峰

临床数据显示，入秋后青少年鼻炎就诊量大幅增加，呈现鲜明的地域高发特点。朱晓宁介绍，青岛秋季风力大、空气干燥，昼夜温差波动显著，而青少年鼻黏膜娇嫩、血管丰富、神经敏感度高，冷热交替的反复刺激极易破坏鼻黏膜屏障，降低鼻腔局部免疫力，此时接触过敏原便会快速诱发过敏反应。

与春季以树木花粉为主的致敏原不同，青岛秋季过敏的核心诱因是艾蒿、葎草、豚草等杂草花粉，同时伴随链格孢霉、分枝孢霉等室外霉菌扩散传播。这类杂草花粉颗粒体积微小，在空气中浓度高，随风飘散距离远，致敏性远强于春季树木花粉。此外，尘螨作为常年性过敏原，在季节转换期

活跃度上升，持续刺激鼻腔黏膜，会进一步加重鼻炎症状。

朱晓宁在看诊中最常遇到的情况，是把鼻炎当感冒治，反复吃感冒药，结果越拖越重。她介绍，过敏性鼻炎的四大典型症状是阵发性喷嚏、清水样流涕、鼻痒和鼻塞，常伴眼痒、流泪、眼红、灼热感，花粉过敏者更常见。普通感冒虽也有喷嚏、流涕、鼻塞，但常伴咽痛、咳嗽、全身不适，初期为清涕，3—4天转为黄涕、稠涕，7—10天可缓解。从诱因看，过敏性鼻炎常在特定季节反复出现，接触花粉、尘螨、宠物后迅速加重，使用抗组胺药通常可较快缓解。

别把鼻炎当成能自愈的小毛病

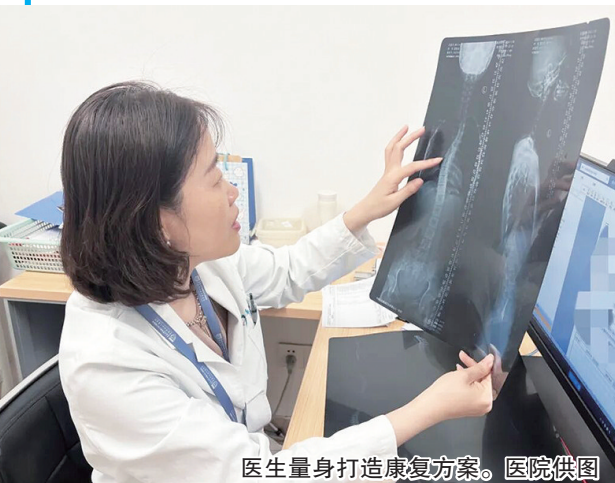
很多家长认为鼻炎只是小毛病，孩子长大就会自愈。朱晓宁明确表示，这个观念是错误的。儿童过敏性鼻炎基本不会随年龄增长自愈，它是免疫系统紊乱、鼻黏膜高敏感、体质偏弱导致的问题，不干预只会逐年加重，致敏原越来越多，从季节性变成常年性过敏。长期放任不管，危害是全身性、长期性的：第一，长期鼻塞张口呼吸，可能导致腺样体面容，上唇短厚、牙齿不齐、硬腭高拱，一旦定形不可逆。第二，夜间因鼻塞缺氧造成睡眠质量差，会导致生长激素分泌不足、注意力下降、记忆力减退、上课走神，直接影响学习效率。第三，鼻炎反复发作极易诱发慢性鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、反复咽炎、腺样体肥大、分泌性中耳炎，甚至听力下降。第四，过敏性鼻炎是哮喘的前奏，很多孩子长期控制不佳，后期会发展成咳嗽变异性哮喘、典型哮喘。朱晓宁强调，儿童鼻炎不是小毛病，是需要长期管理的慢性疾病，早干预、早控症、早防护，才能避免不可逆损伤。

出现重症信号要尽早就诊

朱晓宁提醒，家长不用焦虑，但要学会识别重症信号。出现以下任意一种情况，建议尽早到耳鼻喉科专科就诊：几乎每天晨起、夜间严重喷嚏、清水涕，鼻塞影响睡觉、张口呼吸、打鼾憋气；同时出现眼痒红肿、流泪、耳痒、咽痒干咳，属于全身性过敏反应，提示过敏状态很重；规范海盐水洗鼻、基础护理后症状持续超2周不缓解；出现黄浓涕、头痛、面部胀痛，提示可能合并鼻窦炎；白天频繁流鼻涕、走神，夜间鼻塞憋醒、睡眠质量差；既往有哮喘、过敏体质、家族过敏史。

海慈医疗集团耳鼻喉科针对青少年过敏性鼻炎采用中西医结合综合诊疗方案，兼顾快速控症与长期固本，既能迅速缓解急性发作的不适，又能调理过敏体质，降低来年花粉季的发作频次与严重程度，适配青少年慢性疾病长期管理的需求。

中医治疗坚持辨证论治，根据患儿肺脾气虚、肾阳不足、风热犯鼻等不同证型，选用玉屏风散、温肺止流丹等经典方剂，配合院内特色自制剂芪防合剂（鼻炎1号），治疗核心不在于单纯压制症状，而在于扶正固本、益气固表，从根源提升呼吸道抵抗力，减少过敏发作。科室特色中医外治项目适配儿童生理特点，接受度高。三伏贴、秋季穴位贴敷通过穴位给药调理免疫、温通鼻窍，适合常年反复发作的患儿；耳穴压豆无须针刺，患儿可自行按压，起到止嚏通鼻、调和脏腑的作用；针对体质偏弱、易受凉诱发鼻炎的患儿，还可配合小儿推拿、背部艾灸，补肺健脾，增强呼吸道防御能力。西医治疗严格遵循规范流程，通过过敏原检测精准锁定致敏物质，指导家庭科学规避；将生理盐水鼻腔冲洗作为基础护理手段，中重度患儿按需规范使用鼻用激素、口服抗组胺等药物。中西医优势互补，达成“快速控症状、长效防复发”的诊疗效果。



医生量身打造康复方案。医院供图

青少年脊柱侧弯是隐匿在青春期的体态“隐形杀手”，高低肩、躯干歪斜悄无声息地改变孩子的身形。若不及时干预，还可能压迫心肺，阻碍骨骼发育，给孩子的身体与心理埋下双重隐患。不同于普通疾病，脊柱侧弯矫治周期漫长，过程反复，是一场考验毅力的“成长持久战”。立足国家“五健一防”健康促进工作部署，青岛市妇女儿童医院康复科聚焦青少年脊柱健康问题，组建脊柱侧弯康复训练团队，搭建起筛查—精准评估—个性化矫治—动态随访的

用专业与爱助青少年挺直脊梁

市妇儿医院康复科打造个性化方案守护青春期脊柱健康

全闭环管理模式。医疗团队结合每一位孩子侧弯程度、骨骼发育情况、学业生活状态，量身打造康复方案。在科学控制侧弯进展、矫正体态的同时，守护孩子的运动活力，用专业诊疗与暖心陪伴帮助孩子重新挺直脊梁。

14岁的少女小宇就是众多受益孩子中的一员。最初因为体态异常，小宇来到骨骼健康筛查门诊就诊。经过接诊专家的细致体格检查与X光影像评估，小宇被确诊患有青少年特发性脊柱侧弯，存在脊柱弯曲、椎体旋转、骨盆倾斜等多重问题。青春期的少女格外在意自我形象，体态异常慢慢在小宇心里埋下自卑的种子。她开始回避集体活动，体育课常常站在队伍的最后，原本活泼开朗的性格渐渐变得沉默寡言。身体的畸变连同心理的枷锁，一同压在了这个花季少女身上。治疗过程中，医疗团队结合小宇的影像特征、侧弯进展风险和学业情况，为她量身定制了兼顾学习与矫治的个性化康复方案，精准开展侧弯矫正训练、体态重塑与日常体态管理。康复初期并不顺利，面对枯燥

的训练和肌肉酸胀，小宇多次想要放弃。每当她打起退堂鼓，治疗团队的成员们总会耐心引导，手把手纠正每一个训练动作，还会调出训练录像逐帧回放，帮小宇捕捉那些连自己都未曾察觉的细微偏差。同时，治疗师耐心疏导小宇的畏难情绪，用一个个成功康复的真实案例为她加油打气。在温暖的陪伴下，小宇渐渐克服了内心的退缩，完成了全部规范训练。时光不负坚持，历经近一年的系统康复训练，复查结果带来令人欣喜的改变：小宇的脊柱弯曲得到大幅矫正，脊柱力线回归正常，长久困扰她的腰背酸痛、高低肩、躯干歪斜得以彻底改善。

如今，小宇身姿挺拔，重新找回阳光自信，坦然投入校园集体生活。看着孩子卸下心理包袱，身体健康，家长满怀感激，专程送来锦旗致谢。鲜红的锦旗，是患者全家最真挚的认可，也承载着康复团队精益求精的专业能力、温暖纯粹的医者担当。

像小宇这样的故事，在青岛市妇女儿童医院康复科还有许多。每一次体态的改善，每一张重拾自信的笑脸，每一份发自内心的致谢，都是医疗团队收到最珍贵的答卷。

文/张慧