



秋季过敏 不仅仅是过敏这点事儿

C 过敏性鼻炎：

由寒、湿、浊、瘀导致

“秋天到，鼻炎闹。”每年一到夏秋交替，气温下降的时候，都能看到身边有戴着口罩、眼睛发红、鼻涕不断的朋友，这就是典型的过敏性鼻炎发作的症状。秋季天干物燥，是过敏性鼻炎的高发期，有些人晨起、睡前就会连续打喷嚏，每次十几个甚至几十个；喷嚏后有大量清水样鼻涕，每天换洗几条手帕或用整卷卫生纸，再加上长时间鼻腔堵塞，苦不堪言。

秋季过敏性鼻炎，患者在第一年发病时常误认为感冒或热伤风，但第二年、第三年同一季节同一时间又患“感冒”时，才开始怀疑该病性质而求进一步诊治。过敏性鼻炎分两种，一种是常年性的，另一种是季节性的，一般都在每年的春秋发病。过敏性鼻炎主要以鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等为主要症状，需要与感冒症状相区分。

鼻炎患者在发病初期就应正视治疗。很多人都认为，过敏性鼻炎发作时，会出现打喷嚏、鼻塞、鼻痒、流鼻涕等症状，过一会儿症状有所减轻，不会危及生命，因此缺乏重视。实则过敏性鼻炎久拖不治，不仅会引起鼻窦炎、鼻甲肥大、鼻息肉、中耳炎等耳鼻喉疾病，还会引起过敏性哮喘、高血压等其他综合病症。因此，必须及时治疗。

过敏性鼻炎可用西医药物治疗，如糖皮质激素、抗白三烯药等，也可采用免疫疗法和手术治疗，但药物治疗只能抑制症状，停药即犯，手术风险较大。因此，临床上多建议患者采用中药治疗，效果更为理想。中医认为：99%的鼻炎都是由寒、湿、浊、瘀导致的。《黄帝内经》明确指出：形寒饮冷则伤肺，以其两寒相感，中外皆伤，故气逆而上行。所以受寒或阳气不足是鼻炎发作的根本原因和反复发作的重要诱因。具体到每位患者，治疗方案还不能“一刀切”。不同的症状、不同的地域、不同的人群，需要不同的治法。中医认为，过敏性鼻炎是体质虚寒、免疫功能低下而出现的一种症状，故以温阳益气为主。过敏性鼻炎的患者首先必须增强体质，注意防寒保暖，多食温补食物，只有体质增强、体质虚寒状态解除了，过敏性鼻炎才有望治愈。

导致过敏性鼻炎的病有很多，包括“湿”“热”“寒”诸方面，因此治疗起来也很丰富多彩，只有精准辨证，效果才能立竿见影。“湿”者，可以用加味苍柏散作为打底方；“寒”者，可以用桂枝汤或麻黄附子细辛汤合玉屏风散加减；“热”者，可以用凉膈散加减，同时合用鼻窍靶向药或抗过敏药可以很好提高疗效。有患者反馈：按照上述治疗方案用药一服鼻炎症状就能消失。治疗鼻炎不能只针对鼻腔疾病的症状治疗，这只是解决了表面问题。要想彻底治愈，还需要扭转患者的过敏性体质，全面提高患者的免疫能力，才能达到“标本兼治、拔根塞源”的效果。 据《人民日报》

A

过敏性皮炎：湿热外侵、气阴两亏所致

过敏性皮炎是一种与遗传过敏体质有关的特发性皮肤炎症性疾病，多表现为瘙痒、多形性皮损并有渗出倾向，严重的会出现眼睑水肿、眼结膜红肿、流鼻涕等，常伴发哮喘、过敏性鼻炎。可以检测到过敏原，一般是螨虫、花粉、霉菌等。流行病学研究发现，儿童发病与其父母过敏体质明显相关。预防这一疾病，最好是远离过敏原，同时避免食用一些刺激性食物，如葱、姜、蒜、浓茶、咖啡、酒类，以及其他容易引起过敏的食物，如鱼、虾等海味。适当减少洗澡及使用肥皂次数，以免过多去除皮脂膜，同时可外用保湿剂。

治疗过敏性皮炎可以服用扑尔敏、息斯敏、酮替芬、开瑞坦等药物，皮肤患处可以涂抹皮炎平或可的松软膏。中医认为，本病多由湿热外侵、气阴两亏所致，治宜祛风清热、凉血除湿、安神止痒。药用金银花、黄芩、龙骨、牡蛎各25克，苦参、荆芥、防风各15克，生地、麦冬各20克，丹皮、赤芍各9克等。水煎服，一般服药5剂~7剂可获显效。也可用特定药物外洗，内服外洗，不仅能祛除皮炎症状，还能起到美容养颜的功效。

B

过敏性哮喘：治疗应扶正气、攻邪气

秋季也是哮喘发病季节。支气管哮喘表现为气道高反应，出现可逆性的气流受限，并引起反复发作性的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状。各种环境因素，如尘螨、花粉、动物毛屑、油漆、鸽子、食物（如鱼、虾、蟹、蛋类、牛奶）等，以及气候变化等可能是哮喘的激发因素。90%以上螨类存在于屋尘中，屋尘螨是持续潮湿的气候中最主要的螨虫，所以对于有哮喘病史的患者建议谨慎单独于家中扫尘。有文献认为环境相对湿度、气压、雾和雨可以影响成人哮喘甚至儿童的住院率。

需要特别提醒的是，有6%到10%的哮喘患者会表现为单纯的咳嗽（咳嗽变异型哮喘）。严重的哮喘，尤其是重度哮喘持续24小时以上，经过常规哮喘治疗不能缓解者，称为哮喘持续状态，容易引起猝死。曾接诊一患者，从家出来时还可以交流言语，十分钟到医院已经出现严重CO₂潴留导致肺性脑病出现昏迷，幸运的是经过积极抢救患者生命体征平稳，度过危险期。

哮喘难于根治，自古就有“内科不治喘”之说。对于哮喘治疗除了及时规范西医治疗，还应结合中医治疗可以缓解复发率。哮喘未发作时应以扶正气为主，即发病则以攻邪为主，尤其对于舌苔厚腻者建议及时运用中医清化湿热治疗，临床常用的方剂包括小青龙汤、三子养亲汤、射干麻黄汤等。患者如果老是咳嗽，而且用止咳药、消炎药也不能缓解，甚至用气管镜、CT也查不出病因，就该考虑咳嗽变异型哮喘了。对于秋季哮喘，可用中医“清喘汤”，宣肺化痰，平喘止咳。药用炙麻黄9克、细辛9克、射干9克、生石膏24克、五味子9克、炙甘草9克、法半夏9克，尤其是有哮喘史的朋友更应该提早预防。

秋天来了，天高气爽。以“白露”为时间节点，气温下降速度加快，此后的三个月内，全国数以千万计的人群尤其阳气不足的人，将被眼睛痒、鼻痒、喷嚏不断、流鼻涕、鼻塞、咳嗽、憋气、喘息所困扰。过敏已成为全球第六大疾病。在世界经济发达地区，过敏性疾病发病率呈逐年增高趋势，年幼人群发病、多种过敏原过敏和多器官过敏的情况日益增多。中国过敏性疾病患者当以亿计。这个庞大的患病人群，可能因为不重视、不知晓而长期忽略该病，直到病情严重了才到医院就医。秋高气爽，面对让人困扰的过敏性疾病，务必及早预防，及时治疗。



过敏之所以出现个体差异，有人过敏，有人不过敏，从本质讲还是因为正气不足，抵抗力差！而补足气血是提高抵抗力的最核心要义。尤其在季节来临之前，提早布局，预防性服用，可以更好提高疗效。中医的魅力和长处尤其表现在治未病上，这样才能以最小的成本战胜病魔。同时，鼻炎治愈后尤其需要忌口，患者要做到不喝冰饮、不进冰食、不能贪凉、不可熬夜，生活一定要有规律。这些都是保持体温，提升免疫力的必要条件。只有这样，才能减少复发。