

春季过敏“大作战”

文 / 杭州市儿童医院 廖莉



春天万物复苏，百花争奇斗艳。这本是一个充满生机与美好的季节；然而，对于过敏体质儿童而言，却可能是一段苦不堪言的时光。花粉、柳絮、粉尘等过敏原在空气中肆意飘散，使得儿童过敏性疾病进入高发期。

那么，应该如何帮助孩子们应对季节性过敏呢？接下来，我们将从症状识别、药物应用、综合防护等方面为您详细介绍。

一、揪出过敏的“真面目”

儿童在春季常见的过敏性疾病多样，其临床症状也

各有特点，准确识别这些症状是应对过敏的第一步。

1. 过敏性鼻炎

过敏性鼻炎的孩子常常会忍不住揉鼻子。他们还会频繁打喷嚏，有时甚至一次就能连续打好几个喷嚏。流清水样鼻涕也是常见症状之一。所以，家长们要注意，当发现孩子频繁打喷嚏、流鼻涕时，可别直接就认定是感冒，也有可能是过敏性鼻炎。

2. 过敏性结膜炎

过敏性结膜炎主要表现为眼睛发痒，还可能伴有流泪、红肿等症状。所以，如果发现孩子频繁揉眼睛，且眼睛有发红、流泪等情况，一定要及时关注。



3. 过敏性皮炎

荨麻疹是春季儿童最常见的过敏性皮炎之一，患儿皮肤上会突然出现大小不等、形状各异的红色风团样皮疹，瘙痒感十分明显。这些皮疹可能在不经意间突然出现，也可能在数小时或数天后自行消退，很容易反复发作。除了荨麻疹，特应性皮炎、接触性皮炎等也较为常见。这些皮炎大多会使皮肤出现红斑、丘疹，同时伴有瘙痒症状。

4. 支气管哮喘

支气管哮喘主要表现为反复发作的咳嗽、气促、喘息等症状。与细菌或病毒引起的咳嗽不同，这种咳嗽通常是刺激性干咳，而且多在夜间或清晨发作。当孩子运动后，或者接触到过敏原时，症状会明显加重，对此家长们需要格外重视。

二、合理用药，应对过敏

了解常见的抗过敏药物，在孩子过敏时合理使用，能有效缓解症状。不过，药物都有其特性和注意事项，家长们务必要仔细了解。

1. 抗组胺药物

组胺会引发一系列过敏反应，比如让毛细血管扩张、通透性增加，导致皮肤出现红斑、水肿；还会使支

气管平滑肌收缩，引发喘息。抗组胺药物能够竞争性拮抗H₁组胺受体，通过减少组胺引起的反应，发挥抗过敏作用。同时，它还能抑制炎症细胞活化和介质释放，降低血管通透性，进一步减轻过敏反应的炎症。

但这类药物会有一些不良反应。第一代抗组胺药（如氯苯那敏）容易透过血脑屏障，可能会引起嗜睡、头晕、乏力、注意力不集中等中枢神经系统抑制症状。第二代抗组胺药（如氯雷他定、西替利嗪）在这方面相对要好一些，中枢抑制作用较小。此外，部分抗组胺药物还可能导致恶心、呕吐、腹痛等胃肠道不适症状。

2. 白三烯受体拮抗剂

白三烯受体拮抗剂的作用机制是阻断白三烯受体，进而抑制气道平滑肌收缩，减少黏液分泌，减轻气道炎症和高反应性。孟鲁司特钠是这类药物中常用的一种，它有咀嚼片、颗粒剂、片剂等多种剂型，适合不同年龄段的儿童服用。不过，服用孟鲁司特钠也可能出现一些不良反应。例如：在神经系统方面，可能会让孩子出现头痛、头晕、烦躁不安等症状，部分儿童还可能会出现失眠；胃肠道方面，可能会出现腹痛、腹泻、消化不良等情况，不过一般症状相对较轻。少数儿童还可能会出现皮疹、瘙痒等过敏表现（可能为药物不良反应，而非过敏原引发的过敏）。

特别提醒：儿童使用孟鲁司特钠时，要严格按年龄用药，不同年龄段的孩子用药剂量不一样。比如，6个月至5岁儿童每日服用4 mg，6至14岁儿童每日服用5 mg，一定要严格遵医嘱。另外，孟鲁司特钠可与食物同服或分开服用，但如果孩子胃肠道比较敏感，可以选择在进食后半小时左右服用，这样能减少胃肠道刺激。如果服药期间出现不良反应，建议及时就医咨询。

3.糖皮质激素

糖皮质激素的抗过敏作用机制较为复杂，它不仅能抑制炎症细胞活化与聚集，抑制细胞因子和炎症介质产生，稳定肥大细胞膜，还能抑制免疫反应，从而发挥抗炎、抗过敏及免疫抑制作用。然而，长期使用糖皮质激素可能会带来一些不良反应。对儿童来说，可能会抑制生长激素的分泌及作用，导致生长发育迟缓，长期使用需监测身高、体重增长曲线。有些儿童还可能出现库欣综合征，表现为满月脸、水牛背、向心性肥胖、皮肤变薄等。在胃肠道方面，可能引起恶心、呕吐等症状，或诱发胃十二指肠溃疡，严重的甚至会导致消化道出血。此外，长期使用糖皮质激素可能导致内分泌紊乱，出现肾上腺皮质功能减退、高血糖、高血压等情况。

儿童使用糖皮质激素时，必须严格遵守适应证和剂量，在医生的指导下，根据病情严重程度、年龄、体重等因素来选择合适的药物和剂量，避免滥用。同时，要选择合适的剂型和用药途径，能局部用药控制病情的，尽量不全身用药。此外，要密切监测不良反应，定期监测儿童的生长发育指标、血压、血糖、血常规等，关注孩子有无库欣综合征表现及精神状态变化等。需要注意的是，长期用药后如果病情缓解，需要逐渐减量停药，避免突然停药引起肾上腺皮质功能不全。

三、为孩子构筑“防护墙”

想要帮助孩子有效预防和应对春季过敏，家长需从多个方面入手：

1.避免接触过敏原

尽量减少在花粉浓度高或柳絮纷飞的时间外出。如果必须外出，一定要做好防护措施，如佩戴口罩、护目镜等。回家后及时更换衣物并清洗面部、鼻腔，以清除沾染的过敏原。同时，注意室内清洁，勤换床单被罩，定期吸尘除螨，降低室内过敏原浓度。

2.调养身体，增强免疫力

在饮食方面，要保证孩子均衡饮食，多吃新鲜水果蔬菜，为身体提供充足的营养。运动方面，要注意避免在花粉浓度高的户外运动，可以选择在室内进行一些适合孩子的运动，如跳绳、瑜伽等。另外，规律作息也很关键，让孩子早睡早起，保证充足的睡眠。

3.正确使用抗过敏药物

家长要学会识别过敏症状，千万别把过敏当成感冒而自行给孩子服用感冒药、止咳药等，这样可能会延误病情。当孩子出现过敏症状时，要在医生的指导下，根据年龄、症状以及过敏疾病的类型，选择合适的抗过敏药进行治疗。

春季是过敏的高发季节，家长们要多留意孩子的身体状况，精准识别过敏症状，合理用药，综合防治，帮助孩子安然度过这个“敏感季”，让孩子们在春天里健康快乐地成长。

万物与人

