



早春过敏性鼻炎高发 中医外治法为健康护航

□通讯员 王欣 刘哲
刘龙飞

早春,气温回升、湿度增加,过敏性鼻炎进入高发期,困扰着不少市民的日常生活。我市的中医专家结合时节特点,推荐多种温和便捷的中医外治法,助力市民摆脱鼻炎困扰,自在享受春日美好。

中医将过敏性鼻炎称为“鼻鼽”,典型症状表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒,严重时会影响睡眠质量和日常工作生活。专家介绍,惊蛰后过敏性鼻炎高发,主要源于两方面原因:一是时节因素,气温回升、湿度增大,空气中花粉、柳絮、尘螨等过敏原数量大幅增加;二是体质因素,中医认为“正气不足、卫气不固”的人群,自身抵抗力较弱,易被风邪侵袭,进而引发鼻炎症状。



针对市民“怕吃药、嫌麻烦”的顾虑,中医外治法凭借不用吃药、不用打针、温和易

操作的优势,成为应对鼻炎的优选方案,无论是居家自我调理,还是到院辨证施治,都能

有效缓解不适,从根源上改善过敏体质。

刮痧是适配早春的常用外治法,核心作用为疏风解表、疏通经络、调和气血,既能驱散侵入人体的风邪,又能唤醒阳气、巩固卫气,缓解鼻塞、鼻痒等不适。专家建议,可重点刮拭面部印堂、太阳、迎香、鼻通等穴位,轻轻刮拭可快速缓解鼻塞、鼻痒及头痛;背部重点刮拭肺俞、风门等穴位,这些部位是肺气运行的关键,刮拭后能温补肺气、增强机体抵抗力。同时提醒,刮拭力度需适中,以皮肤出现淡红色痧为宜,避免过度用力造成皮肤损伤。

穴位贴敷则是中医“内病外治”的经典方法,堪称过敏患者的“福音”。该方法将温热、通络、扶正的中药膏剂,精准贴敷在特定穴位上,药物通

过皮肤渗透,刺激穴位、调节经络,达到温补肺气、固护卫气、改善过敏体质的效果,尤其适合过敏性鼻炎、哮喘等过敏性疾病的调理。常用穴位包括肺俞、膏肓、定喘、大椎、足三里等,多穴位搭配贴敷可全方位调理体质、增强抗敏能力,坚持连续贴敷3年,调理效果更佳。

专家温馨提示,早春过敏性鼻炎高发并非“无法可解”,中医调理的核心是“扶正祛邪”,通过外治法疏通经络、温补肺气,可有效远离鼻炎困扰。若出现持续性鼻塞、频繁打喷嚏等严重症状,影响睡眠和生活,建议及时就医,由专业中医师辨证论治,制定中药内服与外治结合的个性化调理方案,实现事半功倍的调理效果。

头痛呕吐易误判 警惕急性闭角型青光眼伪装发作

□通讯员 张磊

家里老人突然喊头痛,痛得坐立不安,甚至恶心、呕吐。这时,请先看一眼他们的眼睛。因为有一种比高血压、肠胃炎更危险的疾病,正在伪装成这些常见病,悄悄偷走他们的视力——它就是急性闭角型青光眼。

>>>“头痛呕吐”与眼睛的关联

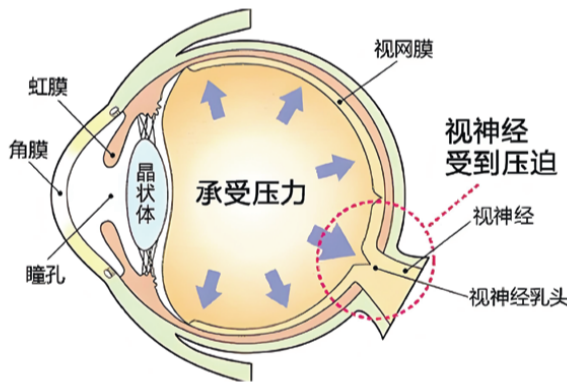
很多人不理解:我明明是头疼、胃不舒服,怎么会是眼病?

这其实是一种典型的神经反射现象。急性闭角型青光眼发作时,眼球内部的房水循环突然受阻,眼压在短时间内急剧升高(可飙升至正常值的2-3倍)。

这种剧烈的眼压波动,会刺激到三叉神经(负责面部感觉)和迷走神经(负责内脏感觉),从而引发一系列“声东击西”的症状:

眼压刺激三叉神经→引发剧烈的前额头痛、眼眶痛等症。

眼压刺激迷走神经→引



起恶心、呕吐、腹痛等症状。

特别是老年人,他们本身可能就患有高血压、冠心病等症状。剧烈的头痛和恶心,极易被误认为是“高血压脑病”

或“急性胃肠炎”。如果此时只按内科病治疗,甚至使用某些解痉镇痛药,不仅会掩盖病情,甚至可能加重眼压的升高!

>>>“三联征”撕掉青光眼的“伪装”

既然症状这么像,我们普通人怎么区分是普通的头痛,还是青光眼发作?

关键区别在于眼睛的感受。在剧烈头痛、恶心呕吐的同时,请留意是否伴有以下“三联征”:

眼痛如脱:眼球胀痛,感觉眼眶要裂开,甚至想用手把眼睛抠出来。

视力骤降:看东西像隔着

一层雾(雾视),或者看灯光时,周围有一圈像彩虹一样的光环(虹视)。

眼硬如石:这个需要家人帮忙。闭上眼睛,用手指轻轻触碰眼球(通过上眼皮感觉)。如果是青光眼发作,此时眼球摸起来像石头一样坚硬,而正常人的眼球是具有一定弹性、类似鼻尖触感的。

一句话总结:如果头痛呕

吐的同时,发现眼睛剧痛、视力模糊、看灯有彩虹圈,请立刻放下止疼药,直奔眼科!

争分夺秒,与视力赛跑。急性闭角型青光眼是眼科最紧急的急症之一。

高眼压会对视神经造成不可逆的压迫。如果说视神经是连接眼睛和大脑的“数据线”,高眼压就是一把剪刀。数据线被剪断,视觉信号就无

法传输。导致视神经造成不可逆的损伤。

一旦失明,任何药物和手术都无法挽回。

这就是为什么我们必须反复强调:这个时候,时间就是视力。去神经内科排队做CT,或者在消化科打止吐针,可能会让您错过抢救视力的黄金时间。

特别提醒:

有远视眼的老人眼球结构偏小,前房浅,是急性闭角型青光眼的高危人群。平时不要在黑暗中待太久(比如关灯看手机),不要一次性大量饮水(一次不超过500ml),避免情绪激动。

对于家属:如果老人突然出现剧烈头痛和呕吐,但血压又不像平时那么高时,请务必先看一眼瞳孔和眼球。如果发现双眼瞳孔大小不一,眼球摸上去硬邦邦,请立即送医,并明确告诉急诊医生:“我们怀疑是青光眼发作,请优先排查”。

多一份警惕,就多一分光明。不要让“头痛”的假象,掩盖了眼睛的呼救。