

您了解过敏性鼻炎吗

你是否经常鼻子痒、打喷嚏、流清鼻涕或鼻塞？您身边的孩子是否经常鼻子痒、揉鼻子、时常鼻出血？这很可能是得了过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎和我们身体里的免疫蛋白E产生的过敏反应有关，除了鼻炎，还有很多其它症状与疾病和这种过敏反应有关，比如，眼睛痒、哮喘、特应性皮炎，甚至有些食管炎都与这种免疫球蛋白引起的过敏反应有关。

得了过敏性鼻炎该怎么办

当出现鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻塞时，很多人会首先归咎于“感冒”。但若症状以鼻部为主，不伴咽痛、发热等感染迹象，且反复发作，就应警惕过敏性鼻炎的可能。及时就医并进行专业检查，是明确诊断的关键步骤。

反复出现这些症状需要做什么检查呢

一是查具体的过敏原，二是检查总的免疫球蛋白E是否偏高。在检查具体的过敏原时可以通过皮试的方式，是否会起红疹产生过敏反应；也可以通过抽血查过敏原的特异性免疫球蛋白E。

过敏原存在地域差异。尘螨

在南方的致敏率最高；艾蒿、豚草和蒲公英则是西北最常见的过敏原。通常在做检查时，主要针对当前地区的常见的过敏原，比如，福建地区主要针对粉尘螨、鸡蛋、牛奶、海鲜检查。总而言之，皮试的方式在大多数情况下无法涵盖所有的过敏原。因此还可以检查总的免疫球蛋白E，当总的免疫球蛋白E升高时，往往提示过敏，但需注意总IgE升高并不能确定具体对何种物质过敏。

有一些非过敏性鼻炎，如血管运动性鼻炎或嗜酸性粒细胞性鼻炎，症状与过敏性鼻炎相似，但过敏原检测与总IgE结果通常为阴性，需医生仔细鉴别。

如何治疗

避免接触过敏原

明确过敏原后，应主动减少接触。如在花粉季佩戴口罩、减少外出；对尘螨过敏者，需保持室内清洁，勤换洗床品、清洁毛绒玩具与沙发。尽管无法完全避免，但有效隔离可显著减轻症状。

药物治疗

抗组胺药：就是我们常说的抗过敏药。此类药起效快、价格

便宜。缺点是可能出现不同程度的中枢抑制，吃药后容易犯困，进而影响工作和学习。

鼻用糖皮质激素：别听到激素就害怕。目前，常用的鼻喷激素用量较小、生物利用度低，进入血液的药量小，因此可以长期用，价格不贵，是目前过敏性鼻炎治疗中最为有效的方式之一。

中药与针灸：如玉屏风颗粒有改善过敏性鼻炎症状、提高免疫力的功效。而三伏灸通过在特定穴位敷贴温热药物，借助夏季阳气旺盛的时机调节机体免疫功能，缓解过敏症状。临床观察显示，坚持治疗可减少发作频率、改善鼻部通气。

创新的治疗方法

脱敏治疗：通过规律接触逐渐增量的过敏原提取物，诱导免疫耐受，从而减轻或消除过敏反应，是目前唯一可能改变过敏病程的对因疗法。疗程一般持续3~5年，分皮下注射与舌下含服两种方式。研究表明，脱敏治疗能持久缓解症状，减少药物使用，并可能阻止鼻炎向哮喘进展。适用于单一或少数明确过敏原且无法有

效避免接触的患者，缺点是起效慢、疗程长。

抗IgE治疗：这是针对IgE的新型靶向疗法，通过中和游离IgE，阻断过敏反应链。适用于中度过敏性鼻炎且传统治疗效果不佳者，需在医生指导下定期皮下注射，可显著降低症状严重程度和用药需求。缺点是费用高，目前处在临床运用的早期阶段。

过敏性鼻炎虽不易根治，但通过规范诊断、合理防治与生活方式调整，症状完全可以被良好控制。如您或家人有相关困扰，建议尽早就诊耳鼻喉科或过敏专科，制定个体化治疗方案，重获顺畅呼吸与生活质量。

[作者：陈净华 福建医科大学附属龙岩第一医院 副主任医师

游丽梅 福建医科大学附属龙岩第一医院 主治医师

连清清 福建医科大学附属龙岩第一医院 副主任医师

黄晓华 福建医科大学附属龙岩第一医院 副主任医师

基金项目：龙岩市科技计划项目资助(项目编号:2022LYF17024)]

青少年精索静脉曲张 被忽视的成长烦恼

在青春期的成长道路上，身体的变化常伴随着诸多困惑与不安。其中，精索静脉曲张作为一种常见却鲜为人知的状况，正悄悄影响着相当比例的青少年男性。据统计，约有15%的青少年男性会受到精索静脉曲张的困扰。

什么是精索静脉曲张

精索静脉曲张是指精索蔓状静脉丛因各种原因至精索内静脉回流不畅或静脉瓣不全导致静脉回流，引起局部静脉异常扩张、迂曲的现象。需注意排除继发性病因，如肿瘤压迫。

约85%的精索静脉曲张发生在左侧，双侧受累约占15%，而单纯右侧病变较为罕见。

为何青少年需要特别关注

青春期是精索静脉曲张的高发期，这与身体快速发育密切相关。随着身高迅速增长和睾丸血供需求增加，精索静脉压力相应增大，原本就存在的静脉瓣膜功能不全问题便会显现出来。

精索静脉曲张对青少年的

潜在影响不容忽视：一方面可能引起患侧阴囊的坠胀不适感，尤其在长时间站立或运动后更为明显；另一方面，更为重要的是，它可能影响睾丸的发育和功能。由于静脉血淤积导致睾丸局部温度升高和代谢产物堆积，可能干扰睾丸的正常生精功能，甚至导致睾丸体积减小。

识别与诊断：家长和孩子应该注意什么

大多数青少年患精索静脉曲张没有明显症状，往往是在常规体检或偶然中发现。以下迹象值得关注：

站立时患侧阴囊出现蚯蚓状柔软团块；

阴囊有坠胀感或隐痛，长时间站立或运动后加重；

两侧睾丸大小明显不对称；

医生通常会通过体格检查和阴囊超声来确诊。超声可以评估静脉扩张的程度和反流情况，同时精确测量睾丸体积，并协助排除继发病因。

治疗策略：积极观察还是及时干预

对于轻度精索静脉曲张且

睾丸发育正常的青少年，通常建议采取观察随访策略，包括定期复查（每6~12个月）和生活方式调整。

当出现以下情况时，则需要考虑手术治疗：患侧睾丸体积明显小于对侧（相差2mL或20%以上）；伴有明显疼痛不适影响日常生活；双侧可扪及的精索静脉曲张；精液分析异常（适用于年龄较大且有生育顾虑者）。

手术结扎精索内静脉是最主要的手段，常见的手术方式包括传统开放手术、腹腔镜手术和显微镜治疗。显微镜下精索静脉结扎术被认为是“金标准”，因其复发率低、并发症少而受到推崇。但若有继发性病因需先处理继发病因。

精索静脉曲张管理的最重要目标是保护睾丸功能和未来生育能力。研究表明，青春期及时干预可逆转约80%的睾丸生长迟缓情况。即使选择观察随访，定期监测也至关重要，因为睾丸功能损害可能是渐进且无症状的。

预防与生活管理：从小习惯做起

避免长时间站立或剧烈运动；保持正常排便及健康体重，避免增加腹压；规律运动，增强血管弹性；多摄入富含抗氧化物的食物；避免穿过紧的裤子，减少局部压迫；定期自我检查，及时发现变化。

心理健康同样重要

青少年时期是对身体变化特别敏感的阶段，发现精索静脉曲张可能会引起焦虑和自卑。家长和教育者需要提供正确的心理支持，帮助孩子理解这是一种常见的、可处理的医学状况，而非严重疾病。减轻青少年的心理负担，促进积极就医和康复。

青少年精索静脉曲张通过科学的认识、定期的监测和必要的干预，大多数患者都能够得到良好管理，保护睾丸功能，为未来的生育健康奠定基础。破除不必要的羞耻感，科学面对这一成长中的小插曲。

[作者：蔡东汉 福州大学附属省立医院 主治医师]