

# 过敏性鼻炎来袭，宝宝喷嚏停不住？日常防护与治疗大揭秘

唐建军

成都市郫都区人民医院儿科 611730

〔中图分类号〕R765.21

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 05-080-01

每到换季或尘螨飞扬的日子，不少家庭就上演着“小喷嚏、大阵仗”的温馨场面。宝宝一连串的喷嚏仿佛音乐节奏，一会儿擦鼻涕，一会儿揉鼻子，家长也跟着神经紧绷，面巾纸成了必备“救急神器”。一边担心孩子会不会感冒，一边纳闷怎么这个鼻涕说不停就不停？其实，这很有可能是过敏性鼻炎在偷偷捣乱。面对这个“小磨人精”，究竟有没有靠谱的生活“绝招”？日常怎么防护，居家护理如何“见招拆招”？带着这些疑问，下面一起来聊聊真实家庭里的过敏性鼻炎“生存攻略”。

## 1 认识过敏性鼻炎：为啥宝宝成了“鼻痒星人”？

很多家长第一次遇见宝宝“连续喷嚏+清水鼻涕”时，总会下意识怀疑是不是受凉感冒了。但过敏性鼻炎和普通感冒有些小区别：感冒通常会伴随发热、喉咙痛、精神萎靡，而过敏性鼻炎更多是以清涕、鼻痒、连珠喷嚏和眼睛痒为主角，常常在凌晨或清晨发作，看到花草、灰尘就“如约而至”。家里的“鼻痒星人”其实是对外界一些常见成分——比如尘螨、花粉、宠物毛发、霉菌等——不小心“神经过敏”了，身体的免疫系统一激动，就派上了喷嚏和鼻涕大军。

需要提醒的是，过敏性鼻炎并不是小题大做，它的“缠人”功夫堪比动画片里的反派，有时候还容易影响宝宝的睡眠和学习，搞得全家都忐忑不安。但凡闹腾一阵，吃饭没胃口、晚上不肯睡、白天情绪低落，很多家长那点娃娃情绪的“安抚积分”也全靠消耗了。此时，与其焦虑地猜测，不如换个角度：把它当成生活里的一项“管理任务”，科学应对其实没有想象中难。

## 2 日常防护：和鼻炎“和平共处”的家庭生活秘籍

不少人觉得过敏性鼻炎说到底还是外界“过敏原”惹的祸，那日常防护是不是“全副武装”、杜绝外出了刚需？其实，大可不必走极端戒备路线，关键是掌握合理搭配的“分区管理法”。首先，保持家里干净、通风、少尘尤为重要。地面少铺地毯，布艺类靠垫、窗帘常常清洗，玩具定期暴晒，尽量减少螨虫“安家乐业”的可能。空调和空气净化器的滤网记得定时更换，避免滋生灰尘。对于易过敏宝宝，春秋换季时把出行服装外套多晾晒，陪小朋友外出赏花或踏青后及时洗脸、漱口、换上清爽的衣服，能巧妙避开部分花粉的“阴谋”。

除了环境清洁，要让宝宝养成小习惯，比如起床后用温湿毛巾擦拭鼻腔、勤洗手；家里养宠物的话合理分区，不要让宠物“钻进”宝宝的床单和被子里。晨起入睡开窗通风，

但需要避开柳絮、花粉飘飞的高峰时段。面对“打不完的喷嚏”，不用盲目“戒备”生活，只要做好隔离和保护，让家庭环境和睦有序，鼻炎也没那么难缠。必要时还可以和小朋友“打卡”鼻腔冲洗游戏，轻松去除局部过敏源，让孩子觉得这只是平常的生活小环节。

## 3 治疗选择：科学用药，“微笑应对”才是真秘诀

生活管理固然重要，可如果宝宝鼻炎持续发作或者出现鼻塞、睡觉打呼噜、情绪波动等问题，科学的诊断与适度治疗就显得很必要。一说到治疗，家长们脑海里难免浮现出“喷药水”“吃药片”的画面，还会担心副作用、依赖性等传言。其实，现在常用的鼻腔喷雾剂、抗过敏药等多属于针对性管理，按医嘱使用、掌握正确方式，能帮助宝宝缓解鼻塞、止住喷嚏。对于年幼宝宝，还可以通过专用生理盐水冲洗鼻腔，让空气流通顺畅点，呼吸清清爽爽地进行。

切忌自行随意用药或者频繁变动药物种类。有些家长怕孩子受罪，总想着提前“加大剂量”或多次换药，这样反而打乱了孩子身体对药物的适应规律。如果对药物有疑虑，不妨和医生充分讨论，用轻松愉快的方式帮助孩子更好地接受每日的护理流程。可以把喷药变成充满仪式感的“呼吸小魔术”，或者用卡通贴纸为每一次配合的小勇士打气。科学的用药和正面的心理引导，其实让家庭里的“鼻炎时光”减少焦虑，多一些笑声和亲子互动。

## 4 宝宝的心情 & 家长的困惑：爱与耐心是最好的“缓解剂”

说到这里，很多家长会担心，反复鼻炎会不会影响孩子性格发展？是不是总带着鼻音，就变得不爱说话、不爱与同学互动了？其实，焦虑和无助的情绪常常比鼻炎本身更“粘人”。与其让全家陷入“鼻炎焦虑圈”，不如带着宝宝一起关注身体、读懂自己的感受。引导孩子正视喷嚏、鼻塞，不把它当成不可提及的“秘密”，反而能锻炼他们的自理能力和对身体的认知自信。

对于家长来说，照顾患鼻炎的宝宝就像养一株娇贵的小绿植，需要细心打理、阳光心情和适度放手。孩子成长中有各种各样的小波折，鼻炎只是其中一段插曲。如果家长能够用平和愉悦的心态看待，并让宝宝觉得这只是一件“日常小事”，往往比一味灌输“不能这样、不能那样”来得有效。家里的环境、亲子的互动，这些无形的小确幸正是给孩子未来抵御风雨的底气和能量。