



春季爱发作的过敏性鼻炎怎么治

一到春天，很多人的鼻炎就犯了。这是怎么回事？

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是一种鼻腔黏膜的炎症反应，以鼻塞、鼻痒、喷嚏、流清水涕为主要症状，严重者可伴有哮喘发作。过敏性鼻炎预防的重点在于查找过敏原，并避免接触过敏原。

首先，通过日常生活观察，可以估计出过敏原。如果避开可疑过敏原后，鼻炎症状好转，则应注意避免接触怀疑的过敏原。目前比较科学的过敏原检测有皮肤点刺实验和抽血查IgE抗体。前者会受到使用的口服抗过敏药物的干扰，需要停药1—2周后检测；后者不受口服抗过敏药干扰，但当天不能得到结果。皮肤点刺实验需要在皮肤上扎针，皮肤划痕症者不适用。排除干扰因素后，如果实验是阳性的，即提示是过敏原，需要避开。

最常见的室内过敏原是尘螨、蟑螂、动物皮屑、霉菌，最常见的室外过敏原(季节性)是花粉等。那么，我们该如何针对性地做好预防呢？

A 尘螨 “强冷”是杀螨有效方法

尘螨是引发常年性过敏性鼻炎的主要室内过敏原，以屋尘螨及粉尘螨最为普遍。尘螨浑身都可致敏，不仅尘螨的虫体可导致过敏症状的发生，尘螨的尸体碎片、排泄物、卵都是很强的过敏原。相对湿度75%、温度25℃左右是尘螨生存的最佳条件。在家庭中，床垫、枕头和被褥是尘螨生长最为集中的地方。

家中防治尘螨方法：

1.降低室内湿度，加强室内清洁通风。将室内相对湿度控制在50%以下，是控制尘螨及其它过敏原最常用的方法。尽量不要在地下室生活，普通住房若室内湿度大，建议使用高性能吸湿机。加强室内的清洁通风，可使用配有高效率过滤头的强力真空吸尘器，除螨机建议配备HEPA级别的过滤网，定期清洁空调隔尘过滤网。

2.床上用品的清洗、烘干。被子、枕头以及窗帘需及时拍打、暴晒和吸尘。床上用品建议每周清洗一次，尽可能使用高温(大于55℃)洗涤，用烘干机干燥衣服要大于55℃，10分钟以上基本可以杀死尘螨。推荐使用防螨床垫、被套、枕套，它们是由多微孔的材料制成，可以流通空气，但可阻隔尘螨及其排泄物。

3.家庭装饰选择。潮湿地区应避免使用地毯、厚重窗帘和家庭装饰织物。尽量选择瓷砖或木质地板。以木制品或塑料制品代替填充式家具。使用床单，避免使用绒毛毯及丝质床单。窗帘可用百叶窗或卷帘，避免放置锦旗类和悬挂丝制品饰物及其他易积灰的东西。多余衣物及绒毛玩具、毛织物品、书本等，应置于储物柜内。

4.避免使用绒毛玩具。过敏儿童不宜玩绒毛织物玩具，若不可避免，建议不要放在卧房内，每周用热水洗涤。另一办法是零下20℃冷冻玩具和小件物



品至少24小时(强冷也是杀死尘螨的有效方法)，在家里冰箱冷冻后，可清洗这些物品以去除死螨和相关过敏原。

5.不在室内饲养猫、狗等宠物。家有过敏者，建议不在室内饲养猫、狗等宠物。小动物身体温度、湿度合适，大量的皮屑也是尘螨丰富的食物来源，所以小动物身上会滋生大量螨虫，还可携带到室内各个角落，到处传播。

其实，对过敏者来说，不和宠物接触是最佳的预防举措，若饲养长皮毛动物，请家中无过敏症的人经常将其带至屋外刷理身子，去除动物毛屑，勤洗澡，勤清理宠物窝。实在喜爱动物，建议喂养不长皮毛的小动物，如海龟、鱼类。

B 花粉 飘散季减少外出或戴口罩

在花粉飘散的季节，想彻底躲避花粉是不可能的，但要尽量远离过敏原。尽量降低户外活动量，若需外出，需佩戴防护口罩，回家后及时清洗、沐浴。在室内时关闭门窗，以减少室外致敏花粉进入，开窗通风可选在清晨或雨后；在潮湿的空气中，微小的花粉粒子容易发生沉降，空气中的花粉数量随之大大减少。不在室外晾晒衣物、被褥等。如有条件者可暂时移居至无过敏花粉地区。

在高发季节出现鼻痒、流涕、打喷嚏等症

状应及时就诊，可预防性用药1—2周，能有效预防发作或减轻症状。高发季节过后，还应继续服药巩固2周左右。

C 霉菌 高温清洗消毒衣物

家中务必保持干燥、通风，经常晾晒衣被，可减少霉菌感染。衣物发生霉变后，应及时高温清洗、消毒。食物要合理保存，防止霉变，要定期清理冰箱。如室内家具发现有霉变，可立即用漂白水消毒液擦拭。

D 预防 季节性过敏性鼻炎小贴士

1.注意气候变化

春季早晚温差较大，气温变化、阳光和紫外线的刺激也可能加重过敏性鼻炎的症状，有些人也可能会因为受凉加重原有的过敏性鼻炎症状，因此需要注意温度变化。

2.合理饮食

过敏性鼻炎患者首先要少吃过冷、刺激性食物，过冷的食物会降低免疫力，并造成呼吸道过敏，刺激性食物如辣椒、芥末等容易刺激呼吸道黏膜出现喷嚏现象。要注意饮食营养均衡，少食用油腻甜食。对霉菌过敏的人群一些发酵类食物及佐料尽量少用少食，比如臭豆腐、酱油、

辣酱等辛辣之品。

3.按摩穴位

中医认为，在鼻子相应的位置进行按摩，可以增强鼻子对各种致病原的抵抗能力，并可增强鼻子的生理功能，达到保健养生的目的。过敏性鼻炎患者不妨经常按压印堂、迎香、合谷这三个穴位。每个穴位按3—5分钟，每日1—2次，可有效缓解鼻子不通气、感冒后的流涕、前额痛等症状。

E 过敏性鼻炎的治疗误区

1.过敏性鼻炎跟感冒差不多，吃感冒药有效果吗？

过敏性鼻炎病史长，但仅有鼻部不适症状，少数有眼痒、腭痒，但没有发热、周身不适、乏力等全身症状，血常规检查白细胞也不会升高，只有嗜酸细胞升高。有的病人会说，我一打喷嚏，吃感冒灵等感冒药喷嚏会减轻，正确吗？感冒灵等药为治疗感冒的中西合成药，主要有清热解毒中药，扑热息痛退热药和马来酸氯苯那敏抗过敏药组成，所以起作用的主要是抗感冒药。

2.许多患者虽然有鼻痒、喷嚏等症状，但检测过敏原为阴性，是怎么回事？

空气中的过敏原种类繁多，但由于检测技术的限制，检测项目是有限的，但如果患者的过敏原不在检测范围内，就无法检测到过敏原。临床中有一种叫血管运动性鼻炎，也有鼻痒、喷嚏、流清涕症状，但是却无过敏原存在。

3.用洗鼻水冲鼻子可以起到治疗作用吗？

洗鼻水一般是指高渗盐水，浓度大概在2%—3%，它可以改善鼻腔粘膜纤毛的运动，对过敏性鼻炎有辅助治疗作用，尤其适用有过敏性鼻炎长期擤鼻涕后鼻腔粘膜干燥，鼻腔干痛，起湿润鼻腔作用。单用它不能治疗过敏性鼻炎。

据新华网

随意用日本“网红药”，姑娘鼻子差点毁了

鼻痒、喷嚏、流涕、鼻塞……随着春天“过敏季”的到来，折磨人的过敏性鼻炎再次找上门来。为了追求快速缓解鼻炎带来的不适，不少人通过朋友或是海外代购网红滴鼻剂。效果虽然立竿见影，但专家提醒，滥用这些网红滴鼻剂，不仅会加重鼻塞症状，还会导致鼻炎更加顽固难治。

江苏省中医院近期就接诊过这样的病例：一上班族小杨两年前开始有鼻子痒、打喷嚏、鼻塞的症状，今年入春后情况更加严重，尤其到了晚上，由于鼻塞睡不着觉，导致头晕头痛，严重影响了日常工作和生活。

听朋友推荐一款来自日本的网红滴鼻剂效果不错，于是尝试着用了几次，“滴完鼻子立马通气，整个人神清气爽。”然而好景不长，用了一个多月后，小杨发现滴鼻剂持续有效的时间越来越短，用量却多了，鼻塞的症状似乎比之前更加严重了。于是赶

忙到江苏省中医院就医，最终确诊为过敏性鼻炎合并药物性鼻炎。

“药物性鼻炎非常难治愈，还好患者发现得比较及时。”江苏省中医院耳鼻喉科蒋中秋主任立即让小杨停用该药，同时使用激素类药物代替治疗，同时配合局部按摩改善通气，开具清肝活血化瘀的中药调理，经过半个月的治疗，小杨病情有所稳定。

为什么网红滴鼻剂效果立竿见影？专家表示，多是因为含有血管收缩剂，常用成分为麻黄碱和奈甲唑啉。这类药物短时间使用，对缓解鼻塞和保证鼻分泌物的引流效果不错，但如果长期使用，鼻腔充血、肿胀反而会加剧，导致更为严重的鼻塞，同时会引起血压升高、心悸、失眠焦虑、加重青光眼和甲亢病情等副作用，因此国内医生早已不推荐使用。

蒋主任表示，过敏性鼻炎是机体过敏，只不过症状发生在鼻部而已，发生在眼则眼痒，发生在鼻则鼻痒喷嚏，发生在咽则腭痒，咽痒咳嗽，发生在支气管则哮喘，所以过敏不是静止的，单一的。如果不干预，鼻腔粘膜过敏肿胀加重，轻者鼻塞严重，重者出现鼻息肉，过敏向气管支气管发展，出现哮喘。另外过敏性鼻炎病人需同时治疗过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎的疗程为12周，如果症状缓解明显，使用鼻用激素治疗可以由早晨每鼻孔喷二次，改为隔日喷鼻，症状继续缓解，可以隔二日喷，何时调整根据患者的感受。如果是中药从体质调理治疗过敏性鼻炎，也可以从每日一剂症状消失后改为隔日一剂，也可以用膏方调理。

据新华网