



春天又至,你的鼻子还好吗?

过敏性鼻炎高发季来了 专家提醒这样防治



春天的脚步悄然又至,一些朋友又开始喷嚏不止、鼻涕长流,这到底是过敏性鼻炎?还是单纯换季期间冷热交替引起的感冒呢?治疗过敏有啥好招?除了激素还有别的选择吗?如何预防过敏性鼻炎?本期《健康问诊》集纳了专家观点,教你如何摆脱过敏性鼻炎。

■ 蔡富根/整理



打喷嚏、流鼻涕,究竟是过敏还是感冒?

家住广州市郊的郭女士,每到春天打开窗户,她便会狂打喷嚏、流涕,去医院做了过敏原检测后,才发现罪魁祸首是她家附近的一棵构树!

“她患的就是花粉症,又名‘季节性过敏性鼻炎’。”

广州医科大学附属第二医院过敏反应科主任赖荷解释,构树花是一种“风媒花”,花粉数量多、质地轻盈,春风一吹飞得高又远,若对其过敏,易诱发过敏性鼻炎。同样会出现打喷嚏、流涕症状。过敏性鼻炎如何跟一般感冒进行区分?

专家介绍,首先,感冒出现的打喷嚏、流涕是整天发作,不会在一天内时好时坏;第二,感冒开始时鼻涕呈清水样,逐步变成微黄色;第三,感冒除了鼻部症状外,还可能出现喉咙痛等症状。而花粉症引起的过敏性鼻炎,如停留在树木下会出现打喷嚏、清水样的流涕等症状,一旦离开,这些症状就会明显好转,甚至消失。

常见致敏因素有哪些

过敏性鼻炎是由过敏原引起的鼻黏膜非感染性炎症疾病。专家介绍,常见的过敏原通常分为三类:

- 1.吸入性过敏原。常见的有螨虫、花粉、霉菌、动物皮毛等。
- 2.食物过敏原。常见的有牛奶、鸡蛋、花生、坚果、海鲜等。
- 3.接触性过敏原。常见的有化妆品、乳胶、蜂毒等。

如何防治过敏性鼻炎

那么,该如何预防过敏性鼻炎呢?天津市第一中心医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师史亚男给出如下建议:

1.避免接触过敏原

过敏性鼻炎患者外出时应佩戴口罩、帽子等,避免使用地毯和厚重的窗帘,家中可常备有滤网的空气净化器、除螨吸尘器清洁设备,减少卧室尘埃,定期更换床上用品。如患者对动物毛过敏,要注意避免与宠物接触。

2.生理盐水冲洗鼻腔

过敏性鼻炎患者可以每日使用0.9%的生理盐水冲洗鼻腔1~2次,水温以接近体温为宜,过冷或过热都会对鼻黏膜产生刺激。冲洗时动作要轻柔,避免过大压力对鼻黏膜或耳朵造成伤害,同时用口呼吸,不要憋气不呼吸。冲洗完成后,不要立刻出门或睡觉,可做几次弯腰低头的动作,尽量将滞留在鼻腔的生理盐水控出。

3.进行脱敏治疗

脱敏治疗是从根源上治疗过敏性鼻炎的方法,可有效控制过敏性鼻炎的发生,同时可减少抗过敏药物的使用。

脱敏治疗适用于以螨虫、蒿草花粉等为主要过敏原的过敏性鼻炎患者,总疗程通常不少于3年,有效率可达70%~80%。

治疗过敏性鼻炎如何用药

目前,临床上应用的治疗过敏性鼻炎的药物包括鼻用和口服糖皮质激素、鼻用和口服抗组胺药、抗白三烯药、肥大细胞稳定剂、减充血剂、抗胆碱药、中药和鼻腔冲洗。这里面,患者比较熟悉的应该就是激素、中药和鼻腔冲洗这三者。

鼻用激素一直是国内外新老指南都推荐的治疗过敏性鼻炎一线用药。这不仅仅是因为其安全,更主要是由于它对过敏性鼻炎症状的控制非常全面,并且总体疗效要优于其他药物。

对过敏性鼻炎引起的鼻塞、流涕、喷嚏、鼻痒和眼部症状都有显著改善作用。推荐轻度和中-重度患者每天喷鼻1~2次,疗程不少于2周;对于中-重度持续性患者,疗程4周以上,且为其首选用药。

另外,治疗过敏性鼻炎的一线用药还有口服抗组胺药,临床上常用的盐酸西替利嗪和氯雷他定就属于这类;还有鼻用抗组胺药如盐酸氮卓斯汀等,这类药物也能显著缓解鼻部症状,但对鼻塞的作用有限,总体不及鼻用激素,能有效控制轻度和大部分中-重度患者的临床症状。

口服抗组胺药一般每日1次,疗程不少于2周,对花粉过敏的患者推荐在致敏花粉播散前进行预防性使用,有利于花粉期的症状控制。

近年来,口服抗白三烯药也加入到了过敏性鼻炎的一线治疗药物中来,临床上常用的药物为孟鲁司特钠。它对鼻塞的改善作用优于口服抗组胺药,同时能够预防和治疗哮喘,是过敏性鼻炎合并哮喘患者的很好选择。在过敏性鼻炎的治疗中多用于联合用药。

这些人群要小心,过敏容易找上你

那么过敏容易找上哪些人呢?专家做了分析。

首先,要考虑是否存在遗传因素。过敏性鼻炎与遗传因素有关,可能是一种复杂的多基因遗传病,具有明显的家族遗传倾向。双亲皆有过敏时,孩子发病率高达75%;只有单亲有时,发病率亦可高达50%。母亲对子女的影响大于父亲。

其次,过敏性鼻炎有着明显的地域差异。我国西部城市(重庆、成都、乌鲁木齐、南宁等)患病率达30.32%~37.9%,而北方几个区域(河北青县农村、黄渤海渔村、承德武陵山、天津城区)的患病率为9.2%。北京城区的青少年学生患病率为10.3%,而北京周围乡村的同龄人患病率为3.3%。以上数据可以看出,过敏性鼻炎在城市的发病率较农村更高。

再次,过敏性鼻炎与环境因素有关。花粉是重要的吸入性过敏原,是过敏的原因之一。地理和气候的差异导致中国不同地区花期的多样性,空气中花粉分布高峰出现在春季(3月和4月)和秋季(8月至10月),并且植物的种类也不同,例如,在北方,春季主要是榆、杨、柳,秋季主要是禾木科、蒿属、葎草、豚草和藜科花粉为主。

近年来,空气污染物也被证明与过敏性疾病有关系。首先,它可能会增强IgE刺激B淋巴细胞产生,其次,可能增加一些促炎细胞因子的水平。

延伸阅读

过敏性鼻炎患者如何提高自身防御力?

过敏患者病情轻重不一,建议在医生指导下,结合自身身体状况选择适合的锻炼项目,如慢跑、游泳、太极拳等,可有效提高身体素质。对于季节性过敏的病人,在花粉过敏季应尽量避免户外活动,可在室内锻炼。这份预防建议请收下:

- 1.积极锻炼,增强体质。外出注意保护鼻腔,避免接触过多化学物质、化妆品等。同时,戒烟、限酒,保证充足睡眠,提高机体抵抗力。
- 2.饮食宜清淡、均衡。多喝水,多吃新鲜蔬果,少吃易诱发过敏的食物,慎食鱼、虾、蟹类等海产品,避免过食生冷、高蛋白食物。如果证实对某种食物过敏,须避免再次食用。
- 3.保持心情舒畅,防止情绪沉闷抑郁。
- 4.日常进行鼻部按摩,达到通畅鼻窍、驱邪外出的作用。具体按摩方法是用双手食指在鼻梁两侧来回摩擦,每次3分钟,早晚各1次。
- 5.注意不要骤然进出冷热悬殊的环境。

过敏性鼻炎不能吃的食物

- 1.不能吃易上火的东西比如:巧克力、炸薯条、芒果、杏、榴莲、杨梅、桂圆、荔枝、大枣、韭菜、辣椒、红糖、核桃仁瓜子、花生。
- 2.戒刺激性的食物:咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒等,这些会刺激胃液分泌或是使胃黏膜受损的食物,应避免食用。每个人对食物的反应都有特异性,所以摄取的食物应该依据个人的不同而加以适当的调整,毋须完全禁食。
- 3.戒酸性食物:酸度较高的水果,如:凤梨、柳丁、桔子等,于饭后摄食,对溃疡的患者不会有太大的刺激,所以并不一定要禁止食用。
- 4.戒产气性食物:有些食物容易产气,使患者有饱胀感,应避免摄食;但食物是否会产气而引起不适,因人而异,可依个人的经验决定是否应摄食。
- 5.此外,炒饭、烤肉等太硬的食物,年糕、粽子等糯米类制品,各式甜点、糕饼、油炸的食物及冰品类食物,常会导致患者的不适,应留意选择。
- 6.鼻炎很多都是过敏性的,对于刺激性较大的食物最好不要吃,海鲜也要注意。