

# 儿童过敏性鼻炎的用药与居家防护

文 / 上海市浦东新区人民医院 邓甜甜 王建 陈业

## 一、认识儿童过敏性鼻炎

许多家长发现孩子经常出现鼻塞、流鼻涕、揉鼻子等症状，误以为是“感冒没彻底好”，实际上可能是过敏性鼻炎所致。简单来说，当孩子的鼻腔接触到某些过敏原（如花粉、尘螨、宠物毛发等）时，免疫系统会产生过度反应，从而引发鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕等症状。据统计，全球约10%~30%的儿童患有过敏性鼻炎，且发病率呈上升趋势，6~12岁为高发年龄段，约40%的患儿可能合并哮喘，若不及时干预，还可能引发中耳炎等并发症。

## 二、常用药物及常见问题

### 1. 常用药物清单

治疗儿童过敏性鼻炎的常用药物主要有以下几种（表1）：

表1 治疗儿童过敏性鼻炎的常用药物

| 药物名称         | 适用症状        | 用法用量                                   |
|--------------|-------------|----------------------------------------|
| 氯雷他定糖浆       | 打喷嚏、鼻痒、流鼻涕等 | 适用于2岁以上儿童，每日1次，使用剂量需要在医生指导下根据体重调整      |
| 糠酸莫米松鼻喷雾剂    | 严重鼻塞        | 适用于3岁以上儿童，每日1次，需在成年人全程监护下使用            |
| 羟甲唑啉喷雾剂（儿童型） | 短期鼻塞        | 适用于2岁以上儿童，连续使用不超过7天，长期使用可能导致鼻黏膜萎缩，加重鼻塞 |

家长给儿童使用以上药物前，需要咨询医生并仔细阅读药品说明书，严格按照医嘱控制剂量和疗程。如果出现不良反应，应立即停止使用药物，并及时咨询医生。

### 2. 常见问题解答

（1）激素鼻喷剂会影响孩子生长发育吗？

答：规范使用是安全的。鼻用激素（如糠酸莫米松）主要在鼻腔局部起效，全身吸收量极低。国内外指南均推荐其作为中重度过敏性鼻炎的一线治疗方案，现有研究未发现对儿童身高产生显著影响。

（2）抗过敏药会影响孩子智力吗？

答：第二代抗组胺药（如西替利嗪、氯雷他定等）的中枢抑制作用轻微。目前尚无确切证据表明这类药物会造成永久性认知功能损害。

（3）过敏性鼻炎患儿是否可以接种流感疫苗？

答：患儿在鼻炎发作期应暂缓接种，平稳期可以正常接种。建议选择不含鸡蛋成分的疫苗（如四价细胞培养疫苗）。

（4）患儿是否需要进行过敏原检测？

答：3岁以上儿童建议检测，优先选择血液检测。但要注意，检测结果需要请专业医生解读。

## 三、避开这些常见误区

### 误区1：症状消失后立即停药

正确做法：在花粉季或过敏原高发季节，即使症

状暂时缓解，仍应遵医嘱持续用药，以维持治疗效果并预防复发。

#### 误区2：用棉签掏鼻孔

正确做法：用婴儿棉签蘸取少量橄榄油轻轻清洁鼻孔外部，不要深入鼻腔。

#### 误区3：每天用高浓度盐水洗鼻

正确做法：购买成品生理盐水，自己调配容易因浓度过高而刺激鼻腔。

### 四、哪些情况必须看医生

出现这些信号要立即就医：

- 鼻子出血止不住；
- 耳朵疼或听力下降；
- 呼吸时有“吹哨子”声（哮鸣音）；
- 黑眼圈严重并出现鼻梁横纹（典型过敏面容）；
- 用药2周后症状仍未缓解。

### 五、如何处理紧急情况

#### 场景1：半夜鼻塞无法呼吸

应急处理三步法：

- （1）将床头抬高30°（也可用毛巾垫高枕头）。
- （2）用热毛巾敷鼻梁（温度不超过40℃）。
- （3）按压鼻翼两侧迎香穴2分钟。

#### 场景2：冲洗药物用完来不及购买

替代方案：

- （1）用放凉的淡茶水冲洗鼻腔（仅限临时使用）。
- （2）将50℃的热水倒入宽口容器，保持20 cm距离，让孩子用鼻轻吸水蒸气5分钟。请注意：小心看护，防止烫伤。

### 六、儿童过敏性鼻炎的居家防护

#### 1. 床品清洁

- （1）高温除螨：每周用55℃以上的热水清洗床单、被套。
- （2）物理阻隔：为枕头、床垫加装防螨外套。
- （3）玩具清洁：毛绒玩具可密封后冷冻6~24小时，取出后晾晒。

#### 2. 空气净化

- （1）选择净化器：优先选用HEPA（高效空气微粒

过滤）滤网空气净化器。它可以过滤99%以上的过敏原。

（2）科学通风：每日开窗通风2次，注意避开花粉浓度较高的时段。

（3）湿度控制：室内湿度保持在40%~50%，过低易刺激鼻腔，过高易滋生霉菌。

#### 3. 季节性防护措施

（1）春季（花粉浓度较高）：需关注本地气象部门花粉指数预报，指数大于50时减少户外活动；外出佩戴儿童专用口罩（N95口罩防护更佳）、防花粉眼镜或墨镜，穿光滑面料外套（花粉不易附着）；回家后立即换衣服，洗脸，漱口，洗鼻；在室内晾晒衣物，避免沾染花粉。

（2）夏季（霉菌高发）：空调滤网每2周清洗1次（用55℃热水浸泡杀菌），使用前开窗通风10分钟，温度建议设定在26℃左右；浴室每日通风3次，洗完澡用刮水器清理墙面水珠；冰箱密封条定期用白醋擦拭，抑制霉菌滋生。

（3）秋季（尘螨活跃）：换季衣物、被褥使用前最好用高温烘干或在阳光下暴晒4小时；每周用除螨仪清洁布艺沙发、地毯（重点清理缝隙处）；加湿器用水选择纯净水，避免自来水中的矿物质形成粉尘。

（4）冬季（干燥寒冷）：进入暖气房前先佩戴口罩，防止温差刺激鼻腔；鼻腔周围涂抹无香型润肤霜，预防干裂出血；室内放置一盆清水或使用加湿器，维持适宜湿度。

### 七、给家长的特别提醒

#### 1. 建立症状日记

用手机拍下孩子发作时的照片，记录时间、天气情况、症状程度、用药情况。

#### 2. 长期管理建议

- （1）每年进行一次过敏原检测。
- （2）5岁以上儿童可以考虑进行脱敏治疗。
- （3）合理补充维生素D。

#### 3. 心理疏导很重要

多鼓励孩子，避免说“怎么老是生病”。可以和孩子一起给鼻子起个可爱的名字（如“喷嚏小精灵”），用游戏的方式化解孩子的紧张情绪。同时，定期进行亲子放松活动，教导孩子正确认识过敏，并与学校老师保持沟通。

家与爱