

过敏性鼻炎：科学治疗之道

文 / 北京善方医院 马丽娜

当过敏季来袭，鼻子奇痒难耐、接连不断地打喷嚏、鼻涕止不住地流，这些恼人的过敏性鼻炎症状不仅严重干扰了患者的日常生活，还可能在社交场合引发诸多尴尬。本文将为大家介绍过敏性鼻炎的几种主要治疗方法，帮助患者缓解不适症状，畅快呼吸。

一、过敏原回避：远离过敏原，拥抱清新空气

过敏性鼻炎，顾名思义，是由过敏原引发的鼻部炎症。所谓过敏原回避，就是通过避免接触这些过敏原来减轻症状。

1. 识别过敏原

常见的过敏原包括花粉、尘螨、宠物皮屑、霉菌等。借助过敏原检测，我们能够更精准地找出“罪魁祸首”。目前，常见的过敏原检测方法有皮肤点刺试验和血清特异性IgE检测。

(1) 皮肤点刺试验：将少量常见过敏原液体滴在皮肤上，用针轻轻刺入皮肤表层，观察皮肤反应。若出现红肿、风团等，便提示对相应的过敏原过敏。

(2) 血清特异性IgE检测：通过采集血液样本，检测其中针对不同过敏原的特异性IgE抗体水平，以此判断过敏情况。

2. 改善生活习惯，减少接触

明确过敏原后，要改善生活习惯，尽可能减少接触

过敏原。

(1) 花粉过敏者：在花粉季应尽量减少外出时间。若必须外出，记得佩戴口罩和护目镜，阻挡花粉进入鼻腔和眼睛。

(2) 尘螨过敏者：保持家居环境的清洁与干燥极为关键。建议每周至少更换一次床上用品，并使用热水清洗，因为高温能有效杀死尘螨；使用除螨仪、除螨喷雾、除螨洗衣液等除螨产品对床铺、沙发等进行深度清洁；保持室内通风良好，每天至少开窗通风2~3次，每次30分钟左右，降低室内湿度，让尘螨难以生存，这样能有效降低室内过敏原的浓度。

二、鼻腔冲洗：清洁鼻腔，舒适呼吸

鼻腔冲洗是一种简便且行之有效的物理治疗方法，能够帮助清除鼻腔内的分泌物与过敏原，保持鼻腔湿润，改善鼻黏膜细胞的功能。

1. 鼻腔冲洗的好处

当我们呼吸时，空气中的灰尘、花粉、细菌等有害物质会进入鼻腔并附着在鼻黏膜上。鼻腔冲洗能有效清除这些物质，保持鼻腔清洁，降低过敏反应发生的风险。同时，冲洗还能保持鼻腔湿润，显著减轻鼻干和鼻痒的症状。适宜的冲洗液能为鼻黏膜提供良好的环境，促进鼻黏膜纤毛正常摆动，有助于增强鼻腔的自洁功能。



2.如何选择鼻腔冲洗器

目前市面上的鼻腔冲洗器种类多样,常见的有挤压式、喷雾式和电动式。挤压式冲洗器操作简单、价格实惠,通过挤压瓶身将冲洗液挤入鼻腔;喷雾式冲洗器喷出的液体呈雾状,对鼻腔刺激较小;电动式冲洗器则能更精准地控制冲洗液的流量和压力。大家可根据自身需求和使用习惯选择合适的冲洗器。

3.如何进行鼻腔冲洗

在进行鼻腔冲洗时,需要身体略向前倾,头稍低并向一侧倾斜,将冲洗器的喷头轻轻插入一侧鼻孔,缓慢挤压或启动冲洗器,使冲洗液从一侧鼻腔流入,从另一侧鼻腔或口腔流出。注意两侧鼻腔要交替进行冲洗。

4.注意事项

进行鼻腔冲洗时,务必注意使用清洁的水和器具,防止引发二次感染。建议使用专用生理盐水,或按说明将鼻腔冲洗器配套盐包加入煮沸后冷却的温开水中配制使用,避免使用生水。冲洗器具使用前后要进行清洗和消毒,可定期用开水烫煮或使用专用的消毒剂进行消毒。此外,冲洗力度要适中,避免对鼻腔造成刺

激。若冲洗过程中出现疼痛、出血等不适,应立即停止冲洗,并咨询医生。

三、药物治疗:科学用药,精准治疗

药物治疗在过敏性鼻炎的治疗中占据重要地位。依据给药途径的差异,可将药物分为非口服/外用制剂和口服制剂。

1.非口服/外用制剂

包括激素鼻喷雾剂、抗过敏鼻喷雾剂和毛细血管收缩剂。这些药物能直接作用于鼻黏膜,快速缓解症状。

(1)激素鼻喷雾剂:具有强大的抗炎、抗过敏和抗水肿作用,是治疗过敏性鼻炎的常用药物。它能有效减轻鼻黏膜的炎症反应,缓解鼻塞、流涕、鼻痒等症状。常见的有糠酸莫米松鼻喷雾剂、布地奈德鼻喷雾剂等。使用时需注意按照正确的方法喷药,一般是将喷头对准鼻腔外侧壁,避免直接喷向鼻中隔,以免引起鼻出血等不良反应。

(2)抗过敏鼻喷雾剂:可以迅速缓解鼻痒、打喷嚏等症状。例如氮草斯汀鼻喷雾剂,它能阻断组胺等过



敏介质的作用,从而减轻过敏症状。使用时同样要注意喷头的位置和喷药方法,确保药物能均匀分布在鼻黏膜上。

(3) 毛细血管收缩剂:用于缓解鼻塞,但长期使用可能会导致药物性鼻炎,产生药物依赖,因此必须在医生指导下使用。例如麻黄碱滴鼻液,使用时间一般不宜超过7天,若症状未缓解,应及时就医调整治疗方案。

2.口服制剂

包括抗过敏药和白三烯受体拮抗剂。这些药物通过口服进入体内,作用于全身,能够有效缓解过敏症状。

(1) 抗过敏药:第一代抗过敏药,如马来酸氯苯那敏等,虽然抗过敏效果显著,但容易引起嗜睡、头晕等不良反应,因此不太适合需要集中精力工作或学习的人群。第二代抗过敏药,如西替利嗪、氯雷他定等,不良反应相对较小,更适合日常使用。不过,部分人使用第二代抗过敏药后仍可能出现轻微的嗜睡症状,因此在用药期间应避免驾驶车辆或操作精密仪器等。

(2) 白三烯受体拮抗剂:这类药物可以阻断白三烯的作用,减少炎症反应。白三烯是一种重要的炎症介质,

在过敏性鼻炎的发病过程中起着关键作用。孟鲁司特钠是常用的白三烯受体拮抗剂,对于过敏性鼻炎患者,尤其是伴有哮喘的患者来说,是一种有效的治疗选择。

总之,通过科学治疗,我们完全能够有效控制过敏性鼻炎的症状,提升生活质量。大家可以根据自身具体情况选择合适的治疗方法,同时要牢记,治疗过敏性鼻炎是一个长期过程,需要我们具备足够的耐心。在此过程中,我们不仅要关注症状的缓解,更要注重生活方式的调整和健康习惯的养成。**药物与人**

温馨提示

需要注意的是,药物治疗必须在医生和药师的指导下进行。不同的药物有不同的作用机制和适应证,只有合理用药才能达到最佳治疗效果。

