

过敏性鼻炎知多少

文 / 北京市通州区中西医结合医院 成海珍

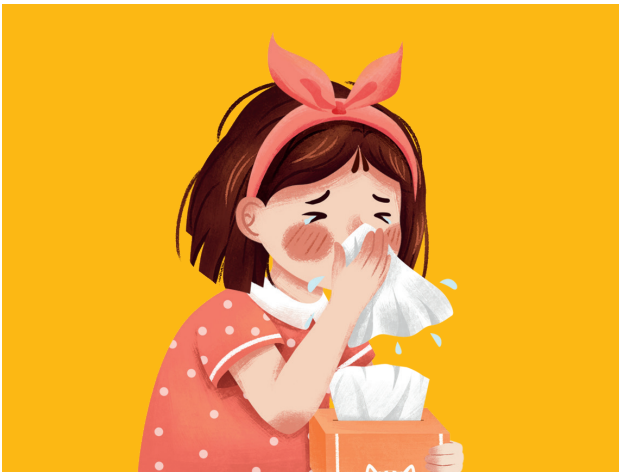
如今，过敏性鼻炎的问题正变得越来越严重，受其困扰的人越来越多，给大家的生活和工作带来了诸多不便。严重者会影响睡眠和生活质量；如不及时治疗，甚至可能会出现哮喘等严重症状。

一、什么是过敏性鼻炎

过敏性鼻炎，也叫变应性鼻炎，是一种由基因和环境因素共同导致的多因素性疾病。其特点是：当身体的免疫系统对环境中的致敏原（如花粉、尘螨等）过度反应时，可能导致黏膜慢性炎症，症状主要为发作性喷嚏、流涕和鼻塞。遗传因素以及环境中的变应原（如真菌孢子、尘螨、动物排泄物、某些食物等）都可能成为过敏性鼻炎的触发因素。中医认为，过敏是由于人体正气不足，导致免疫力降低、对某些物质不耐受，而出现的一系列症状。

环境变应原包括季节性变应原和常年性变应原。季节性变应原主要是气传花粉。其中，春季以杨树、柳树、松树、柏树、榆树等树木花粉为主，夏秋季以蒿草和藜草花粉等草类花粉为主。每到花粉播散季节，过敏性鼻炎便开始发病。而常年性变应原则主要包括尘螨、霉菌等。

过敏性鼻炎的常见症状包括鼻痒、阵发性喷嚏、清水样鼻涕和鼻塞等，可季节性发作或全年不定期发作。在一些情况下（如接触过敏原后），患者可能还会出现眼痒、流泪、眼睛红肿和灼热感等眼部症状，以及喉痒、胸闷、咳嗽、哮喘发作等呼吸道症状。



二、如何诊断过敏性鼻炎

1. 临床症状

过敏性鼻炎有许多典型症状，可以根据临床症状辅助诊断疾病。

（1）频繁打喷嚏：患者会突然或剧烈打喷嚏，可能会连续打几个甚至十几个喷嚏。

（2）清水样鼻涕：患者鼻涕量多且清稀，有时可能无法控制。如果是在感染后期，鼻涕可能会逐渐变得浑浊，甚至出现脓涕。

（3）鼻塞：鼻腔不通气即为鼻塞，部分患者可能会感觉耳闷。在过敏性鼻炎的不同阶段，鼻塞程度存在一定差异。

（4）鼻痒：鼻腔内感到瘙痒，有时还会伴随眼睛发

红、发痒、流泪及眼结膜充血等症状。

(5) 其他症状：有可能出现嗅觉失灵或消失、头晕、头痛等症状。

2. 体格检查

医生会对患者进行体格检查，尤其是鼻腔检查。鼻腔黏膜常表现为苍白、肿胀，鼻腔内可见清水样分泌物。

3. 实验室检查

(1) 鼻腔分泌物涂片细胞学检查：有助于医生观察鼻腔分泌物的细胞情况。过敏性鼻炎患者可见较多的嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞和杯状细胞。

(2) 过敏原检测：是诊断过敏性鼻炎的关键指标，包括皮肤点刺试验或血清特异性IgE抗体检测。只要其中一项检测为阳性，即可作出诊断。

4. 影像学检查

过敏性鼻炎诊断中的影像学检查不是必需的，但鼻部X线检查、CT检查等有助于判断鼻部病情，判断其是否存在黏膜水肿、鼻息肉等异常情况，排除其他鼻部疾病。

5. 病史询问

医生会询问患者的病史，包括过敏史、用药史等，并询问患者家族中是否有相关过敏疾病史。

6. 综合诊断

在综合考虑上述各方面因素后，医生可以对患者是否罹患过敏性鼻炎作出精准诊断。

三、如何护理过敏性鼻炎

1. 避免接触过敏原

患者应该了解并识别容易导致自己过敏的物质，如动物皮毛、花粉、尘螨等，平时避免接触过敏原。例如，花粉过敏者应在花粉季节减少户外活动，确保室内清洁；尘螨过敏者可以在室内放置空气净化器，定期清洗床上用品和衣物，避免养宠物等。

2. 改善生活习惯

注意开窗通风，确保室内空气流通，还可以使用吸尘器或湿抹布清理房间，避免灰尘积累。注意个人卫生，勤洗手，避免用手触摸鼻子和眼睛。

适当参与户外运动，如慢跑、打太极拳、做八段锦等，可以提高身体抵抗力，但应在空气质量良好、温度适宜的天气环境下进行。同时，外出时视情况增减衣物，做

好保暖，避免感冒和冷空气刺激鼻腔；外出回家后，患者应及时更换衣物或淋浴，以去除身上的过敏原。

3. 合理饮食

患者应多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜和水果，保持营养均衡，从而提高身体免疫力。尽量避免或减少摄入辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，防止病情加重。生活中，如果发现自己对某些食物过敏，应避免食用，并密切注意观察食物与症状之间的联系。

四、如何预防与治疗过敏性鼻炎

1. 脱离环境中的变应原

对花粉过敏者，在花粉播散季节应减少在户外的活动，外出时也要记得佩戴口罩、防风眼罩、鼻过滤器；对尘螨过敏者，应保持室内干燥通风，定期晾晒、清洗衣物和被褥；怀疑对动物皮毛过敏者，应避免接触动物。

2. 药物治疗

过敏性鼻炎的对症药物包括抗组胺药、局部或全身应用的糖皮质激素、减充血剂、抗胆碱药、白三烯受体拮抗剂、抗IgE单抗等。

3. 特异性免疫疗法

即脱敏治疗，通过让患者反复接触变应原提取物，逐渐提高患者对变应原的耐受性，从而减轻过敏症状。

4. 鼻腔盐水冲洗

作为一种辅助治疗选择，用盐水冲洗鼻腔可以增强其他治疗的效果，疗效良好，并且简单、经济。

5. 中医疗法

对于过敏性鼻炎，中医主张通过扶正祛邪、宣肺通窍的方法缓解症状，比如针灸、穴位贴敷及中药口服等，都有不错的疗效。

6. 其他预防措施

均衡健康饮食，适当运动，保持良好的心态，增强抵抗力，也可以避免或减少过敏性鼻炎的发生，达到预防的目的。

总之，过敏性鼻炎具有高发的特点，尤其是春季、秋季或者季节交替时。如果出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状持续一周以上，就要考虑过敏性鼻炎的可能，及时就医，不能将其简单当成“感冒”治疗，避免误诊、漏诊、延误治疗。

家庭与amp