

迎战鼻炎高发期，药物治疗不可少

文 / 北京市丰盛医院中医骨伤专科医院 胡子卿

随着工业化和城市化的快速发展，空气污染问题日益严峻，空气中的有害物质极易对鼻腔黏膜产生刺激。全球气候变化导致花粉季节延长，环境中的过敏原数量明显增加，导致鼻炎发病率显著上升。此外，现代生活方式的变化也不容忽视——久坐不动、过度使用电子设备、饮食不规律等不良生活习惯，正在潜移默化地削弱人体免疫力，为鼻炎的发生创造了条件。

鼻炎患病率上升不仅给医疗系统带来沉重负担，也造成了巨大的社会经济压力。因此，社会各界对鼻炎的关注度不断提升，许多医院都增设了鼻炎专科门诊以满足就诊需求，相关部门也在加强花粉浓度监测和预报工作，越来越多的人开始关注鼻腔健康并积极采取防护措施。

那么，为什么鼻炎会如此高发呢？我们又该如何有效预防及治疗呢？今天，我们就来一起探讨这个话题。

一、鼻炎的分类

依据病程持续时间，鼻炎可划分为急性鼻炎与慢性鼻炎两大类。在慢性鼻炎中，根据鼻黏膜炎症的不同性质，可进一步细分为变应性鼻炎、感染性鼻炎以及非感染性非变应性鼻炎三种。其中，变应性鼻炎又可依据症状出现的季节性，分为季节性变应性鼻炎与常年性变应性鼻炎。此外，还存在一类特殊鼻炎患者，他们会有鼻塞、打喷嚏等变应性鼻炎的典型症状，但在相关检测中并不会发现IgE（特异性免疫球蛋白E）水平升高。对于这类鼻

炎，学术界将其特别界定为局部变应性鼻炎。

二、鼻炎频发的原因

1.温差变化大

进入秋季后，昼夜温差逐渐增大。这种温度上的变化容易刺激人体鼻腔黏膜，导致抵抗力下降，从而使外界的病毒和细菌更容易侵入鼻腔，引发鼻炎。抵抗力较弱的人群尤其易受影响。

2.过敏原增多

秋季是自然界中微生物和植物最为活跃的季节之一。随着风力的增大，空气中的花粉、尘螨、真菌等过敏原含量增加。这些过敏原一旦接触到敏感人群的鼻腔黏膜，就容易引起过敏反应，导致过敏性鼻炎发作。



3. 空气干燥

秋冬季空气干燥, 鼻腔黏膜容易失去水分, 变得干燥。这不仅会影响鼻腔黏膜的屏障功能, 使其更容易受到外界病原体的侵袭, 还可能直接引发干燥性鼻炎。

4. 遗传因素

有家族遗传史, 或者存在荨麻疹、药物过敏、哮喘等病史的患者, 鼻炎的发病率会有所提升。

三、鼻炎的预防

1. 调整生活方式

保持良好的作息习惯, 保证充足的睡眠, 并进行适量的运动(如慢跑、快走等有氧运动), 有助于增强体质, 提高免疫力, 从而降低鼻炎的发生风险。此外, 均衡的饮食也十分重要, 应多摄入新鲜蔬菜、水果, 补充维生素、蛋白质和矿物质。

2. 远离过敏原

秋季过敏原(花粉、尘螨、动物皮毛等)较多, 外出时可佩戴口罩和纱巾等防护用品, 减少过敏原的吸入。同时, 保持室内环境的清洁, 定时通风, 定期打扫房间, 减少粉尘和过敏原的积聚。

3. 保持鼻腔湿润

秋冬季空气干燥, 应适当增加饮水量, 保持鼻腔黏膜的湿润。可以在室内放置加湿器, 提高空气湿度。同时, 避免用手或其他物品挖鼻孔, 以免损伤鼻腔黏膜和鼻毛, 降低鼻腔的防御能力。

4. 注意保暖

秋冬季气温变化大, 需做好保暖, 避免受寒。早晚温差较大时, 应适当添加衣物, 佩戴围巾等保暖用品。同时, 避免长时间待在空调房间内, 以防因室内外温差过大而引起感冒或鼻炎。

四、鼻炎的药物治疗

对于已经患有鼻炎的朋友, 应在医生的指导下使用合适的药物进行治疗。目前治疗鼻炎的常用药物主要包括以下几类:

1. 糖皮质激素

● 布地奈德鼻喷剂: 用于慢性鼻炎, 具有抗炎、抗过敏作用, 能减轻鼻腔黏膜水肿, 缓解鼻塞、流涕等症状。

● 糠酸莫米松鼻喷剂: 同样用于慢性鼻炎, 具有

抗炎和抗过敏作用, 起效快速, 且安全性较高。

● 丙酸氟替卡松鼻喷剂: 具有显著的抗炎、抗过敏和抗水肿作用, 能够快速缓解鼻炎症状。

2. 口服抗组胺药

● 氯雷他定: 主要用于治疗过敏性鼻炎, 通过阻断组胺受体减轻过敏反应, 缓解鼻痒、打喷嚏、流涕等症状。

● 西替利嗪: 第二代抗组胺药物, 用于治疗过敏性鼻炎、结膜炎等, 起效快速, 作用持续时间较长。

3. 中成药

● 辛芩颗粒: 具有益气固表、祛风通窍的功效, 适用于肺气不足、表虚不固、风邪外侵所致的鼻炎。

● 通窍鼻炎片/颗粒: 散风固表, 宣肺通窍, 用于风热蕴肺、表虚不固之证。

● 鼻渊通窍颗粒: 疏风清热, 宣肺通窍, 主要用于治疗鼻窦炎、急性鼻窦炎。

4. 其他常用药物

● 麻黄素: 通过收缩鼻腔黏膜血管, 缓解鼻塞症状, 但连续用药不可超过7天, 以免引起药物性鼻炎。

● 孟鲁司特钠: 适用于中重度过敏性鼻炎患者, 通过减少炎症介质的释放, 缓解鼻炎症状。

需要注意的是, 药物的使用需遵循医嘱, 任何药物都不能长期滥用, 以免产生耐药性或其他不良反应。

在深入探讨鼻炎的分类、发病原因、预防与治疗之后, 我们不难发现, 鼻炎虽然是一种常见的鼻部疾病, 但其背后的复杂性和多样性不容小觑。通过科学的治疗和日常的精心护理, 我们相信, 每一位鼻炎患者都能重获顺畅呼吸, 享受更加健康、美好的生活。

我们与人

温馨提示

随着医学研究的不断深入, 新的治疗方法和药物不断涌现, 为鼻炎患者带来了更多的希望和选择。保持积极的心态, 及时就医, 遵循医生的建议进行治疗, 是有效控制病情的关键。

