

生活中如何应对过敏性鼻炎

——听二医院专家详细解说

立秋以后,过敏性鼻炎患者显著增多,很多人都出现了鼻痒喷嚏的症状。那么,在生活中应该如何应对过敏性鼻炎?今天我们邀请到河北省沧州中西医结合医院耳鼻咽喉一科主任任侃祥胜,和大家一起分享关于过敏性鼻炎的相关知识。

什么是过敏性鼻炎?它是怎 么引起的?

医学上的定义,是指易感个体暴露于变应原后,由特异性IgE介导的鼻粘膜非感染性、急慢性的炎症疾病。通俗点说,就是过敏体质的人接触过敏原后出现的急性慢性炎症反应。

这种炎症反应会反复发作。其发病和感染无关,既不是因为病毒,也不是因为细菌,而是因为过敏,所以治疗使用抗生素是无效的。过敏的发生,需要具备三个必要条件:特异性过敏体质的个体;特异性过敏原;特异性的抗体和特异性的个体二者相遇。

过敏性鼻炎有哪些临床症 状? 儿童或幼儿是什么样的表 现?

反复阵发性的喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒、鼻塞,这是过敏性鼻炎最典型的一些临床症状。可伴有眼部的症状,包括眼睛痒、流眼泪、眼红、眼睛有灼热感。体征特点:鼻腔的粘膜水肿、充血、水样清鼻涕堆积鼻腔。

儿童会伴有一些非典型症状,表现为反复地清嗓子、咳嗽;因为鼻痒不适反复揉搓鼻子导致鼻出血;反复揉眼睛;反复歪嘴皱眉等怪异动作;下睑区域暗青色表现等。

怀疑得了过敏性鼻炎,需要 怎样明确诊断?

临床上常见的可以作为诊断依据的主要有两种方式,一种是皮肤点刺试验,另一种是血清的特异性IGE检测,也就是我们常说的抽血检测过敏原的方式。皮肤点刺试验,就是在前臂的内侧做好标记后,将过敏原的点刺液滴在特定位置,用点刺针刺破皮肤,观察皮肤有没有风团和红斑,判断其阳性阴性,从而明确过敏原。抽血进行血清的特异性IGE检测,属于体外检测的方式,就像抽血化验一样,最终也可以明确过敏原。

常见的过敏原有哪些?

主要分为两大类,一类是吸入性变应原,主要包括屋尘螨、真菌、各种花粉(杨树、柳树、艾蒿、豚草)以及猫毛狗毛皮屑等;另一类为食物性变应原,包括常见的牛奶、鸡蛋、鱼、虾、牛羊肉、大豆、小麦、花生等。

临床引起过敏性鼻炎的过敏原主要以吸入的过敏原居多。花粉在特定季节播散,多是春秋季节,引起季节性过敏性鼻炎;而屋尘螨及饲养宠物的家庭,过敏原是持续存在的,所以多引发常年性过敏性鼻炎。

得了过敏性鼻炎,该如何治 疗?

过敏性鼻炎的治疗原则是“四位一体、防治结合”理念。包括环境控制、药物治疗、免疫治疗和健康教育。

环境控制指示尽量避免与过敏原接触。药物治疗是缓解过敏性鼻炎症状重要的手段,鼻喷激素、抗组胺药物

及白三烯拮抗剂等规范的药物疗法很重要,防范小广告、偏方等虚假信息;免疫治疗主要指脱敏治疗。健康教育主要是科普宣教锻炼饮食等,提高自我管理能力和预防能力。

长期使用鼻喷激素,安全吗?

鼻喷激素作为过敏性鼻炎治疗指南推荐的一类药物,只要按照说明书规定的剂量和疗程使用还是很安全的,并且这类鼻喷激素已经经历了临床多年和广泛的使用,可以说安全性还是比较确定的。理论上讲糖皮质激素长期治疗可能会引起鼻出血、肾上腺抑制、儿童生长缓慢、骨密度下降、青光眼和白内障形成。但是鼻喷激素主要作用于鼻腔局部粘膜,改善鼻腔粘膜水肿,鼻喷雾剂喷鼻的剂量较小,全身吸收极少,所以出现这些副作用的可能性是比较低的。

用多久是安全的呢?说明书上一般建议不超过3个月,但是我们在临床上一些难治性鼻息肉的患者,术后需要长期使用鼻喷激素1年及以上,这些严重的副作用也是很少出现的。鼻喷激素不会产生药物依赖,在治疗过敏性鼻炎的药物中,会发生药物依赖的其实主要是指一些鼻减充血剂,比如常见的羟甲唑啉、麻黄碱,它的原理是让血管收缩,短期改善鼻塞的症状,这类药物不能长期使用,一般建议连续使用不能超过7天,否则可能引发药物性鼻炎。

脱敏治疗是怎么回事?

脱敏治疗是目前唯一能够改变过敏进程,有可能根治过敏性鼻炎的一种方法。首先我们通过检测的方式明确过敏原,通俗讲就是通过患者少量、多次地接触过敏原,让过敏者的身体能够逐渐适应这个过敏原,以达到逐渐脱敏的目的。经过脱敏治疗,当身体再遇到过敏原时,就不会诱发症状,或者症状非常轻微,可以极大地减少对症状控制药物的使用剂量和频率,甚至可以停止使用对症控制药物达到根治。

脱敏治疗的方式有哪些?

目前主要有两种方式,一种是皮下注射法,一种是舌下含服法。总的疗程是3年。与皮下注射相比,舌下脱敏治疗操作相对简便,医生把药开始患者之后,患者在家里按时含服即可。目前我国舌下脱敏产品仅有两种:一种为针对尘螨过敏的舌下脱敏滴剂,另一种为针对蒿属花粉过敏的舌下脱敏滴剂。

哪些人群适合做脱敏治疗?

明确诊断的过敏性鼻炎或过敏性哮喘患者,适用于由屋尘螨、粉尘螨以及蒿花蒿花粉过敏导致的过敏患者,最好是单一尘螨或蒿属花粉过敏的患者;用常规药物治疗和过敏原回避等措施不能有效控制症状的患者;需要大剂量药物或多种药物联合使用才能

控制症状的患者;不愿意接受长期药物治疗的患者;药物治疗引起明显不良反应的患者。

过敏性鼻炎可以手术吗?

部分人群可以选择手术治疗,手术治疗过敏性鼻炎属于二线治疗方式,主要应用于采用口服药物及脱敏治疗均不能获得良好治疗效果的难治性过敏性鼻炎患者。但是对于合并严重鼻中隔偏曲、下鼻甲肥大,表现为持续性鼻塞的患者,手术也可以获得良好的疗效。

患过敏性鼻炎,不管它,会有 什么影响?

长期受到炎症分泌物的刺激,导致鼻腔粘膜长期充血水肿,可能导致嗅觉神经损害,出现嗅觉下降。鼻腔分泌物多,鼻涕倒流,刺激鼻咽部的粘膜,可能会引发过敏性的咽喉炎。耳朵和鼻子,依靠咽鼓管连通,当鼻腔粘膜长期处于水肿状态的时候,咽鼓管的咽口引流不畅通,就会导致中耳积液,出现中耳炎。鼻窦口粘膜水肿,导致鼻窦引流不畅通,时间久了会出现不同程度的鼻窦炎,从而出现黄脓涕甚至头痛的症状。有些人还会长出鼻息肉,最终需要手术切除。过敏性鼻炎控制不佳,引发过敏性哮喘。

过敏季节,AR患者如何做好 防护,以减少过敏性鼻炎的发作?

减少接触过敏原

尘螨过敏:控制湿度,建议室内温度保持20~25℃,相对湿度保持在50%。避免使用纺织沙发、地毯。室内使用空气净化器。定期使用除螨仪清理床垫、床单、被褥和枕头等。注意定期清理空调过滤网。

花粉过敏:进行户外活动时避开致敏花粉播散的高峰期,在花粉大量播散期间尽量居家并关闭门窗。在暴露于花粉的环境中,使用防护口罩、防护眼镜等可减少致敏花粉吸入鼻腔或与粘膜接触。回家进入室内前要清理掉衣服和头发上的花粉,并进行鼻腔盐水冲洗、洗脸和漱口。

宠物过敏:最好停止饲养宠物,或者把宠物饲养在户外,并使其远离卧室。如果一定要养,那么建议注意清洁宠物以及宠物生活的环境。

改善饮食结构

平时应做到少吃生冷、寒凉、辛辣、油腻等伤脾胃的食物,保持饮食清淡、营养均衡。

中医特色治疗

中药治疗,根据患者的不同体质和不同的失调症状,辨证用药调理,可以改善过敏体质,进行治疗。

穴位按摩、穴位贴敷、针灸治疗等辅助方法能够有效调整人体的脏腑以及气血的失衡状态,尽快地利鼻通窍,从而改善过敏性鼻炎所带来的不良症状。

专家介绍

侃祥胜



耳鼻咽喉一科主任、学科带头人、主任医师,是北京大学国内访问学者、沧州市中西医结合耳鼻咽喉专业委员会主任委员、河北省中西医结合耳鼻咽喉专委会常务委员、中国中西医结合耳鼻咽喉委员会、中国中医药学会耳鼻咽喉分会委员、河北省耳鼻咽喉头颈外科专业委员会委员、河北省医师协会变态反应分会委员。先后发表核心期刊论文16篇,获得中国中医药研究促进会科技进步三等奖1项、河北省中医药学会科技进步一等奖2项、沧州市科技进步奖2项。

专业特长:鼻内窥镜技术,耳显微外科,喉显微外科及耳内耳科疾病的治疗。

门诊:本部院区周三全天
青县院区周二全天
电话:18031785965

耳鼻咽喉一科 简介

河北省沧州市中西医结合医院耳鼻咽喉一科,由侃祥胜主任为学科带头人,有主任医师1名、副主任医师2名、硕士研究生3名,是沧州市重点学科、全国耳鼻咽喉头颈外科联盟成员单位、中日友好医院微创医学诊疗医联体成员单位。

科室配备有丹麦听美、美国GSI产纯音测听仪、德国狼牌鼻内窥镜、高清显示系统等高精尖设备,开展了耳显微外科技术:耳内窥镜技术、各型鼓室成形术、内淋巴囊减压术等中耳、内耳及眩晕外科手术;鼻窦内窥镜技术治疗鼻窦炎、鼻眼相关、鼻颅底相关手术治疗泪囊炎及颅底病变;等离子腭咽成形术治疗阻塞性睡眠呼吸暂停综合征;水平/垂直半喉切除、全喉切除术及颈淋巴结清扫术等头颈良恶性肿瘤手术。