



春暖花开的季节,是充满希望的季节,也是花粉过敏患者最难熬的季节。整天眼睛痒、流鼻涕、打喷嚏、鼻塞,出门就要带纸巾,严重者还会出现哮喘以及全身皮疹,极其影响生活质量。因此,过敏的预防和治疗显得极其重要。

过敏原筛查提供针对性预防手段

过敏原检测可以揪出引发过敏的“罪魁祸首”。清华大学附属北京长庚医院耳鼻喉头颈外科副主任医师秦贺指出,这个检测能为治疗提供依据,帮助大家了解潜在过敏原。

首都医科大学附属北京同仁医院变态反应(鼻过敏)科主任张媛介绍,花粉过敏患者此前从未做过过敏原检测,就诊时医生会建议其将整个过敏原谱中常见的吸入性过敏原都进行筛查。“很多季节性过敏患者在非过敏季可能有症状,如果只进行季节性过敏原检测,可能会漏掉一些常年性过敏原,而常年性过敏原对患者也会产生累积影响。”

有些人的过敏原检测显示,除花粉过敏外,还会对某些食物过敏,这也引起

人们的担心——会不会是花粉过敏或其他过敏之后引起的食物过敏?秦贺表示,这在临床中并不多见,食物也是常见的过敏原,与花粉没有太大相关性。

张媛表示,食物种类非常多,检测可能很难全部涵盖,检测过程中也可能因为漏检而出现阴性的情况。

因此,过敏季到来,患者应减少在花粉浓度较高的时段外出,关好家中门窗、减少过敏原的吸入、减少食用过敏性的食物是预防过敏最有效的手段。此外,还应做到对居住环境勤通风、勤打扫,尽量清除尘埃、尘螨、真菌、羽毛、棉絮、动物皮毛等过敏原,严重过敏患者还可以在外出时佩戴口罩,外出回来及时洗手洗脸、清洗衣物、加强鼻

腔冲洗等。

张媛指出,冲洗鼻腔不仅可以降低过敏原的吸入,还可以冲洗掉鼻腔中的分泌物以及鼻腔分泌物中的炎症介质,对鼻腔的通气 and 过敏症状的改善有很大帮助。

市面上用于鼻腔冲洗的器具大致分为两种,一种是鼻喷剂,常用于年纪较小的孩子;另一种是鼻腔灌洗装置,能够对整个鼻腔进行冲洗,效果更好。“有的患者会购买注射用的生理盐水进行鼻腔冲洗,这是万万不可的。”张媛解释,人体鼻腔黏膜表面有很多纤毛,这些纤毛具有黏液传输、抵御外来微生物等作用,如果冲洗液的浓度和性质不适宜会影响鼻腔黏膜的正常功能。

过敏治疗方式多样

过敏对症药物治疗方面,一线治疗药物最常用的是鼻喷激素、鼻用或者口服抗组胺药以及口服白三烯拮抗剂。北京协和医院变态反应科主治医师王子熹介绍,如果患者流鼻涕特别严重,可能会加用一些鼻用的M受体阻断剂,抑制分泌物产生;患者伴有下气道症状或鼻塞症状,可能会加用一些口服的白三烯拮抗剂等。

王子熹提醒,过敏症状不严重时,可以自行使用氯雷他定、西替利嗪片剂或者部分鼻用激素等非处方药物。而鼻腔充血剂,如羟甲唑啉、赛洛唑啉等,则不建议患者自行购买。这类药物没有任何治疗作用,患者长期使用还会产生依赖,甚至会引发心血管疾病或焦虑症状。

“我们也在尝试一些新型的治疗方式,如靶向治疗,季节性过敏性鼻炎患者在过敏季期间注射1~2次针剂,就可以缓解临床症状,改善生活质量。”王子熹说道。

王子熹还介绍,在正规的药物对症治疗基础上,对于严重者,要考虑进行过敏原特异性免疫治疗,也就是所谓的“脱敏治疗”。脱敏治疗的历史已有100多年,被广泛地应用于过敏性鼻炎及哮喘治疗,获得了非常好的疗效。这是目前唯一一种被证明能够有效改变整个过敏性疾病进程的治疗方案。

免疫治疗的起始年龄是5岁以上,一般都是在花粉季结束、整个病情平稳的时候开始。

其给药方式有舌下含服片剂、滴剂,以及皮下注射等。“但不管哪种方法,一般来说疗程都需要3年以上,是一个漫长的过程。”王子熹表示,其治疗目标是为了让患者适应这种过敏原,从而减少或者避免哮喘的发作,保护肺脏,这是首要目的;同时减轻鼻子、眼睛、耳朵等症状,降低总体的治疗强度。

脱敏治疗的成功率各国统计相近,都在85%左右。同时,在治疗期间,患者需定期复查,大概1~2年复查一次,评估治疗效果以及免疫治疗配方是否合理。“虽说治疗的原理是‘适应过敏原’,但是用药需要精确控制,自行接触过敏原风险较大,应在医师指导下进行。”王子熹强调。

须与常年性鼻炎、感冒区分

花粉过敏引起的过敏性鼻炎是一种黏膜非感染性炎症性疾病,主要症状是阵发性喷嚏、清水样涕、鼻痒、鼻塞。部分患者可伴有眼部症状,包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等。部分患者可合并支气管哮喘,伴有咳嗽、气急和胸闷等症状。过敏性鼻炎分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。常年性过敏性鼻炎致敏原多为尘螨、蟑螂、动物皮毛等,没有明显的季节性。季节性过敏性鼻炎致敏原多为植物类花粉,季节性花粉暴露是引起

花粉过敏的主要原因。

北京协和医院变态反应科主任王良录指出,常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎是截然不同的。常年性过敏性鼻炎一年四季均可发病,同一症状反复出现,多因接触尘土、打扫卫生、开空调、接触脏乱差的环境而诱发;季节性过敏性鼻炎多与接触花粉的量有一定关系,有明显的季节性和时间性,到了这个季节就发病,过了这个花粉季节不治而愈。

此外,花粉过敏导致的过敏性鼻炎症状与感冒类似,容易发生混淆而造成误用、滥用抗生素的情况,进而延误病情。花粉过敏有明显的季节性和时间性,持续时间至少在3周以上,不伴有发烧、头痛、肌肉酸痛等症状。如果某种相关症状有规律反复出现,要高度警惕过敏,及时就医。明确过敏原,接受规范化诊疗。花粉高峰期是以药物控制对症治疗为主,个别严重者可考虑使用生物制剂,花粉缓解期之后主要采用特异性免疫疗法。