

春季过敏不能错怪鼻子

● 丁思月

每年春天,花朵相继盛开,正是赏花的好时节。但是,春季气温忽冷忽热、湿度波动大、空气干燥、杨絮和柳絮等花粉浓度明显增加,许多人都会被鼻塞、流涕、打喷嚏困扰。这也是令过敏性鼻炎患者痛苦的季节。

避免接触过敏原

“过敏性鼻炎是一种由过敏反应引发的非感染性鼻黏膜炎性疾病。预防春季过敏性鼻炎,避免接触过敏原至关重要。”山东省第二人民医院鼻科中心炎症性鼻病科主任医师万玉柱介绍。不同人群可能对不同的物质过敏,常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌、某些食物等;遗传因素也在过敏性鼻炎的发生中起一定作用。2~6岁的学龄前儿童由于免疫系统还未发育成熟,因此更容易受到影响。

春季气温波动大,很多人也会因此感冒,此时就会分不清过敏性鼻炎和普通感冒的区别。

过敏性鼻炎主要表现为鼻腔局部的症状,常以反复喷嚏、鼻痒、大量的清水鼻涕、鼻塞、嗅觉下降等为主要症状,一般不伴有全身表现,鼻腔黏膜苍白、水肿,发病后如果没有进行规范治疗,临床症状可以持续数月,甚至更久。

而感冒患者除了流涕、鼻塞、打喷嚏等症状外,可能还会有咳嗽、咽疼等表



图片来源:摄图网

现,部分患者会出现发热、头晕、全身肌肉酸疼等全身症状。除了鼻腔内大量的鼻涕、鼻腔黏膜肿胀外,通常伴有咽部充血、扁桃体充血等相关表现。感冒患者无论是否就医用药基本两周左右就会有所好转。

过敏性鼻炎要坚持治疗

杨絮和柳絮等花粉是诱发鼻炎的关键因素。因此,万玉柱提醒,过敏性鼻炎患者应尽量减少户外活动,或者外出时佩戴花粉防护口罩和眼镜,尽量避免接触花粉、动物皮毛等过敏原,定期开窗通风、勤洗勤换床单被褥、经常晾晒床垫、定期清洗空调滤网和室

内地毯,同时使用加湿器或放置水盆增加室内湿度。

万玉柱坦言,许多情况下,完全避免接触过敏原是不可能的。这种情况下,药物治疗就成为控制过敏性鼻炎症状的重要手段。

据介绍,一些鼻用激素类药物,如布地奈德、糠酸莫米松、丙酸氟替卡松等鼻喷剂,被认为是目前治疗过敏性鼻炎最有效的药物。第二代抗组胺药物,如西替利嗪、氯雷他定、氮卓斯汀、左卡巴斯汀等,可有效控制鼻部症状,如流鼻涕、频繁打喷嚏和鼻痒。白三烯受体拮抗剂,如孟鲁司特,在改善鼻塞方面效果显著,也可用于伴有支气管哮喘的患者。

首都医科大学附属北京同仁医院鼻科主任医师王成硕介绍,如果药物治疗仍不理想,还可以考虑免疫疗法。他指出,免疫疗法是目前唯一能够影响疾病进展的手段,使机体逐渐暴露于过敏原,让人体免疫系统学会应对,从而减轻过敏症状,就像是给免疫系统做一场“特训”,帮助免疫系统适应,减轻过敏反应。免疫治疗需要较长时间,需循序渐进,治疗时间一般需要3~5年,每周注射1~2次。“一定要有坚定治疗的信心,半途而废或三天打渔两天晒网,会影响治疗效果。”王成硕说。

此外,规范的鼻腔冲洗是一种方便有效、经济实惠的辅助方法。用生理盐水冲洗液能够稀释鼻腔黏液、减轻黏膜水肿和减少鼻腔鼻窦内的过敏原负荷作用,让药物治疗效果更好。如果自己在家配置,注意不要使用加碘的食用盐,也不要用水直接冲洗鼻腔。

另外,王成硕提醒,“过敏性鼻炎患者要采用正确的擤鼻方法,即采用上身向前倾的姿势先擤一侧的鼻涕。用手指压住一侧鼻孔,稍用力向外喷气,对侧鼻孔的鼻涕即可擤出。一侧擤完再擤另一侧。因为身体略向前倾的姿势有利于将上颌窦内积存的分泌物排出体外。如果同时擤两侧的鼻涕,容易增加鼻腔的气压,加重耳朵的负担。”

引起过敏的花粉都有啥?

能引起过敏的花粉大多来自风媒花,即依靠风力传粉的花朵。风媒花的特点是花朵小,花粉质量轻、数量多,风一吹便很容易随风飘散到较远的地方。许多树木的花都属于风媒花。据北京世纪坛医院变态反应科主任医师王学艳介绍,北京城区春季花粉期从3月一直持续到5月,每个月的优势花粉种类都不同。

圆柏(柏科刺柏属):我国各地普遍种植,北京地区尤为常见,公园、绿化带等多见。常绿乔木,可高达20米。花期为3~4月份。圆柏花粉是北京城区最常见的春季致敏花粉之一。

加杨(杨柳科杨属):广泛分布于我国东北、华北及西北等地区,北京多见。落叶乔木,高达30米。花期在3月下旬至4月份。

垂柳(杨柳科柳属):我国各地普遍种植,落叶乔木,高达15米。花期在3月下旬至4月份。

榆树(榆科榆属):广泛分布于我国东北、华北、西北、华东等地区,落叶乔木,高达25米。花期为3~4月份。

洋白蜡(木犀科白蜡树属):原产美国,我国各省份多引种栽培,多见于庭院与行道旁。落叶乔木,高达20米。花期为4~5月份。



图片来源:视觉中国
释放花粉的圆柏。

二球悬铃木(悬铃木科悬铃木属):原产欧洲,我国各省份多引种栽培。落叶乔木,高达35米。花期为4~5月份。

桑(桑科桑属):我国各地广泛种植,落叶乔木或灌木,高度在3~15米。花期为4~5月份。

银杏(银杏科银杏属):我国特有树种,全国大部分地区普遍栽培,北

京较常见。落叶乔木,高达40米。花期为4~5月份。

白桦(桦木科桦木属):分布于东北、华北、西北及西南高山地区,落叶乔木,高达27米。花期为4~5月份。

油松(松科松属):广泛分布于华北、西北、东北等地,落叶乔木,高达25米。花期为4~5月份。

(苏璞)