

防过敏性鼻炎 收好这份自救手册



■指导专家:许元腾 福建医科大学附属第一医院过敏中心主任耳鼻喉科主任医师

□本报记者 林颖 设计 李钊铭

喷嚏不停、鼻涕不止……收好这份过敏性鼻炎自救指南。



不停地打喷嚏、流鼻涕。
过敏性鼻炎又犯了,怎么办?



像你们过敏性鼻炎的人一定要知道,引发过敏性鼻炎的过敏原有很多。



福建气候潮湿,引发过敏性鼻炎最常见的原因当属尘螨,其次是霉菌、蟑螂、动物皮毛、灰尘等。

如果过敏性鼻炎总在换季时出现,那多半是花粉过敏,就是常说的花粉症。



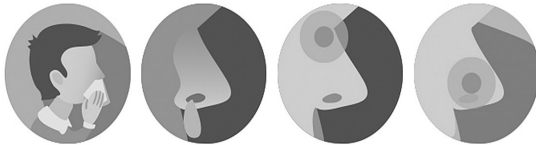
还有一类患者对温度变化十分敏感,一到换季就出现过敏性鼻炎。对这类患者来说,冷空气就是一种过敏原。

但是好像很多人过敏性鼻炎和感冒傻傻分不清



对的,他们常把过敏性鼻炎和感冒混淆。

过敏性鼻炎通常有四大症状:



打喷嚏 流清鼻涕 鼻塞 鼻痒

这四个症状可独立存在,也可并存。

除此之外,这类患者还有其他过敏表现,在不同年龄表现出不同症状。如:



- 刚出生后湿疹较严重;
- 一岁左右的孩子则容易出现胃肠道的过敏反应,如腹泻等;
- 接下来是反复发作的过敏性鼻炎;
- 若没有及时治疗,后续会出现过敏性哮喘等症状。



那过敏性鼻炎怎么防,有没有窍门?

尘螨过敏的人群:

要特别注意枕头、床单、沙发套、窗帘的清洗。



清洗时应先把这些布料放在60℃以上的水中浸泡一段时间,可以杀死螨虫。

平时不要抖被子、对于过敏性鼻炎特别严重的人群,可选购除螨仪、空气净化器、专门的防螨床品。



对花粉过敏的人群:



可关注花粉预报,尽量选择天气干爽或大雨后出游;



出门时可佩戴口罩、太阳镜、宽边帽子;



开车途中保持车窗关闭。

对冷空气过敏人群:

要注意防寒保暖。平时可用冷热水交替的方式洗鼻,让鼻腔更好地适应冷空气。



此外,过敏性鼻炎的人日常做到这四点也可提前预防:



1.可在换季时提前两周使用激素类鼻喷剂,喷1~2个月。



2.日常也可使用洗鼻盐水清洁鼻腔,儿童可使用喷雾型,成人可使用灌洗型,每日1~2次。



3.增加户外运动时间,增强体质。



4.日常也可在医生指导下补充益生菌。

那如何确定自己是否患上过敏性鼻炎?



若想简单了解是否患了过敏性鼻炎,可做呼出气一氧化氮检测。呼吸道过敏患者数值偏高。



如果明确是过敏性鼻炎,可进一步做过敏原检测,通过抽血或皮肤点测找出过敏原,再针对性治疗。