

福建卫生报

国内统一连续出版物号 CN 35-0013
邮发代号 33-9

责任编辑:蓝旭
版式设计:林珊

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com



摆脱被鼻炎困扰的人生 三个患者都有着十几年的鼻炎史,在医生的指导下找到自救方法

□本报记者 刘伟芳

随着福建的气温不断转冷,“老鼻炎”们难熬的季节又到了,鼻嚏、鼻痒,甚至胸闷、心跳加速、注意力不集中、记忆力减退等,时常困扰着他们。

摆脱这样纸巾常备、夜间难眠的日子,是每个鼻炎患者最渴望的救赎。记者采访了三个鼻炎患者,他们都有着十几年的鼻炎史,并在医生的指导下,用着不同的方法找到了自救的路。



许元腾及其团队在手术中

01 人未起喷嚏先醒 常规护理是首选

对于福州38岁的许清(化名)来说,过敏性鼻炎是一个从19岁起就困扰她的噩梦。“那年刚上大学,一个宿舍里5个人,只要我醒了,就开启了长达半小时的喷嚏噪音。每天舍友们最怕的就是我比闹钟醒得早。大一下学期重新分4人间宿舍时,我还是被舍友集体‘投票出局’了。”

2003年,在医生的详细评估下,许清接受了激光手术。“当时医生表示,激光可以烧灼鼻腔内的炎症组织,缓解鼻炎症状。”许清回忆。

手术是在门诊直接做。

术后的那一个月并不好过。每天晚上,她只要一躺下去,鼻腔就堵塞得厉害,无法缓解,只能靠嘴呼吸,嗓子干疼得厉害,常常一晚上坐着到天亮。

一个月后,鼻炎症状得到大大缓解,“以前晨起半小时,现在只要5~10分钟就能缓解”。许清告诉记者,但激光治疗并不能根治过敏性鼻炎,更多的还是要靠日常生活的点滴细致护理。

在医生的指导下和许清自己的摸索下,她有了一套“日常护理自救攻略”——天气一变凉,出门就要戴口罩“保暖湿润”鼻腔,一有不适就洗鼻。容易积灰的床单、床垫和窗帘定期都要用挂烫机烫一遍。如果鼻炎还是经常发作,还会再找专业除螨的公司。家里如果有开空调或暖气,都要所有房间一起开,以免一会冷一会热地频发引发鼻炎。家中常备鼻喷剂和抗过敏药……

“久病成医,也是没办法的办法。”许清还是很乐观。

02 候鸟式“南迁” 离开是最无奈的“根治”办法

对于刚移居厦门的陈艺(化名)来说,远离家乡是无奈,更是解脱。

陈艺老家在榆林,每年的7—9月都是蒿属类植物花粉过敏的高峰期。从初中以后,夏秋就是陈艺最讨厌的季节。打喷嚏、流鼻涕、眼睛水肿、头脑憋闷,这些过敏症状总会将他包围。几乎无法睡一个完整觉,躺下就呼吸困难。长期被过敏性鼻炎折磨,陈艺感觉自己变成了“半个脑子”,经常“宕机”。“在我们老家,每个过敏患者家庭常年备有大量的喷、服的抗组胺药物和沙丁胺醇等平喘药物。我最高峰时候连续吃了四个月的孟鲁斯特纳片。”

当地的医生告诉我们,最有效的方式就是远离致敏源头。

像候鸟般迁徙,逐渐成为榆林一些家庭的常态。“我家正好有亲戚在厦门,每年一放暑假就到厦门来‘避难’。我之前很多同学都是跑去西安。只要一离开榆林,呼吸就顺畅多了,感觉活过来了。”陈艺感叹。

反复的过敏症状并不是过敏性鼻炎患者要应对的全部。

每到过敏季,家庭氛围往往会变得紧张。休息不好加上过敏症状的影响,每个家庭成员的情绪都被放大,变得暴躁,每天家里都是鸡飞狗跳,吵吵闹闹的。

所幸,陈艺考上了福建的大学,毕业后定居在了厦门,“离开过敏原,完全没有了鼻涕不断的生活,最重要的是终于可以睡个好觉,秋天也可以出门赏景爬山了”。

03 痒到抓破身上多处皮肤 手术是一场新生

福州74岁的曾姨(化名)有

着30几年的病史。“按理说,我都熬了这么多年了,早该和这病和解了,但没想到,年龄越大,这毛病还越来越严重了。”曾姨很无奈。

年轻时,曾姨的过敏只体现在呼吸道上,咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等,流行季时通过雾化和一些口服药物就能控制住。但上了年纪后,曾姨的过敏越来越不受控,慢慢在身体四处作乱。“痒,全身性的瘙痒,经常都挠出一道道血痕。手脚还能挠到,可是口腔深处呢?肛门呢?”曾姨回想起那些日子,声音都不自觉大了很多。

曾姨也曾四处求医,吃过各种各样的药,中药、西药数不胜数。

后来,曾姨在医生的建议下选择了翼管神经手术治疗。这个手术主要针对的是过敏性鼻炎经药物治疗无效的患者,通过改善鼻腔通气功能,降低鼻神经的敏感性,从而缓解过敏性鼻炎。

“今年5月份做的,全麻,前后住院8天。真没想到效果这么好。”曾姨反复夸赞着,“现在我就遵医嘱,每天洗鼻子,不仅全身瘙痒没了,连鼻炎、咽炎、妇科瘙痒等一系列的毛病都没了,早知道就早点去手术了。”

04 治疗仍是难题 期盼更多新疗法

福建医科大学附属第一医院耳鼻喉科许元腾教授每天都与大量的鼻炎患者打交道,太熟悉和理解他们的痛苦和无奈。他们中有的长期服药,有的出门总是戴着层层口罩,有的一家人都是鼻炎患者,有的孩子因为鼻炎引发了哮喘,有的睡觉被迫口呼吸长得越来越丑,有的甚至因为鼻炎长期休息不好,焦虑抑郁……

作为鼻科最常见的慢性难治性疾病,我国过敏性鼻炎患者高

达2.4亿,且近年来患病率始终存在上升趋势。“这可能与空气质量差、装修材料多、大自然接触减少、过度清洁等有关,城市化、工业化及现代生活方式是过敏性疾病的主要因素。”许元腾表示。

尽管药物也在迭代更新,但在治疗上,过敏性鼻炎仍然有着其独特的难解之处。

一是因为过敏性鼻炎没有神药,最有效的疗法是远离过敏原,但像南方多见的尘螨过敏有时根本无法完全远离;

二是患者对其的认识不足,治疗的依从性差,比如对药物,特别是激素类药物副作用的担忧导致患者(特别是患儿)没有按医嘱规范用药和护理,导致病情反复;

三是过敏性鼻炎患者若得不到有效治疗,很容易引发哮喘、中耳炎、鼻窦炎或其它并发症,治疗难度上升。

“目前,临床上一般是根据WHO制定的过敏性疾病‘防治结合,四位一体’的治疗原则,主要手段有过敏原的规避、规范的药物治疗、免疫治疗(目前我国上市的标准免疫治疗的疫苗有尘螨疫苗和蒿草类花粉疫苗)、外科手术治疗(为过敏性鼻炎的辅助治疗方法,分为以改善鼻腔通气功能为目的的下鼻甲成形术及鼻中隔矫正术和以降低鼻黏膜高反应性为目的的神经阻断术)。”许元腾表示。虽然过敏性鼻炎目前尚不能彻底治愈,但是通过规范化的综合防治,过敏性鼻炎的各种症状可以得到长期有效的控制,可显著改善患者的生活质量。

当然,这些方法还远远不够。近年来,在世界范围内,新药新疗法也在不断研究中,如奥马珠单抗在日本已获批过敏性鼻炎适应症,相关研究也正在进行中,希望能有所突破。

许元腾自身也在两个方面发力,一是聚焦菌群紊乱与过敏的关联,关注过敏性鼻炎的基础研究,二是开展不同神经阻滞的手术方法与疗效的临床研究。

医和患都在努力,努力着、期盼着有一天有更多的、更安全简便的方式让患者们少受几年折磨,甚至能有根治之术,未来能真正摆脱备受困扰的鼻炎人生。

