

鼻炎高发季，“救命药”却冲上微博热搜第一 氯雷他定 可别吃错了

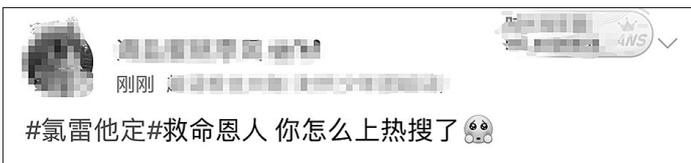
□本报记者 朱晓洁

■本报特邀 福建医科大学附属第一医院药学部
主管药师 刘萌萌 韩静文

春、夏季是过敏性鼻炎的高发时期。为此，许多人都会随身携带氯雷他定片，以缓解过敏带来的不适感。

但是，你知道吗，氯雷他定片虽然是过敏药界的“顶流”，但不能乱配对，否则容易“塌房”。

近日，话题#氯雷他定#，冲上微博热搜第一。话题下，不少网友发问，我的救命药怎么了？



不能与石榴、蔓越莓等水果同服

氯雷他定是第二代抗组胺药物，安全性久经考验，但是它有个问题——代谢依赖人体CYP3A4酶。

CYP3A4酶全称为P4503A4细胞色素酶，主要存在于肝脏和小肠内，它可对毒素、药物等外源有机小分子进行氧化，从而将它们排出体外。

很多药物都是通过CYP3A4酶代谢，CYP3A4酶一旦被抑制，药物就会蓄积在体内，增加不良反应的发生。CYP3A4酶被抑制时，氯雷他定会在体内蓄积，造成血浆浓度过高，出现头晕、头昏、困倦、口干、乏力、健忘、注意力不集中、嗜睡等副作用，甚至引起肝功能异常、肾脏损伤、心律失常、胃炎、关节炎等严重不良反应。

很多患者因为是自行服用氯

雷他定，因此可能会同时服用石榴、蔓越莓、西柚等水果。

石榴可以抑制CYP3A4酶长达72小时，葡萄柚（柑橘类）和蔓越莓等则是12小时。

一项研究表明，果汁中对CYP3A4酶活性抑制潜力依次为西柚>黑桑葚>野生葡萄>石榴>黑莓。

因此，刘萌萌提醒，在服用氯雷他定后，3天内避免吃石榴，12小时避免吃葡萄柚、蔓越莓，而番石榴、蓝莓、覆盆子、酸橙、青柠檬、西柚类的水果，都尽量不要跟氯雷他定同服，以免出现蓄积。

红葡萄酒也会抑制CYP3A4酶活性，要控制饮酒哦。

不可与以下药物联用

除了水果之外，同时服用酮康唑、大环内酯类抗菌药、西咪替丁、

茶碱等药物，会提高氯雷他定在血浆中的浓度，很可能导致不良反应的增加，应慎用。其他已知能抑制肝脏代谢的药物，在未明确与氯雷他定相互作用前应谨慎合用。

不可以长期服用

长期服用氯雷他定会产生肝肾损伤、关节炎、胃炎、胃肠道不适、耳鸣、鼻腔干燥、注意力不集中、嗜睡、心律失常、头痛等危害，还易出现耐药性，不利于后续治疗。因此，在一段时间内连续服用以防复发或发作这种做法不可取。

用药人群有限制，孕妇/哺乳期女性、患有痴呆、瞻望的老年人群体、儿童等均需在医生的指导下服用。

这些抗过敏药也可以选择

除了氯雷他定之外，还有其它抗过敏药可以选择。

1. 口服抗组胺药物：目前常用的是第二代，比如地氯雷他定、西替利嗪、左西替利嗪、非索非那定等，但是对于改善鼻塞效果一般。

2. 鼻用抗组胺药物：如氮卓斯汀鼻喷剂、左卡巴斯汀鼻喷剂等，起效时间快，15~30分钟就能起效，特别对鼻塞更有效。

3. 口服白三烯受体拮抗剂：常用的孟鲁司特，在缓解鼻塞上更优于抗组胺药物，可以与口服抗组胺药物同时服用。孟鲁司特每晚给药一次，可用于6个月以上的宝宝。

4. 鼻用肥大细胞膜稳定剂：色苷酸钠滴鼻液可用于预防过敏性鼻炎；酮替芬滴鼻液、酮替芬鼻喷雾剂和酮替芬鼻吸人气雾剂等具有稳定肥大细胞膜和抗组胺的双重作用，可用于预防，也可用于治疗。

5. 鼻用激素药物：第一代鼻用激素药物如布地奈德，第二代鼻用激素药物如糠酸莫米松、倍氯米松、丙酸氟替卡松、糠酸氟替卡松等，不仅适用于成人，也可用于儿童。

打喷嚏流鼻涕 “花粉症” 袭扰你

□本报记者 杨晨声

通讯员 马少芹 许元腾

赏花季已至，各地陆续迎来出门踏青小高峰。可伴随到来的花粉过敏，让许多市民打着喷嚏赏春景，甚至流眼泪，“哭”着回家。

近日，福州花粉浓度达到极高水平，受花粉浓度影响，过敏也开始进入高发时期。

本报记者在福建医科大学附属第一医院过敏反应中心看到，短短半小时就有4个市民因鼻痒、打喷嚏、皮肤瘙痒红疹明显等原因前来就诊。

开车连续打喷嚏发生追尾

小李是一名大学生，平时喜欢户外运动。然而，最近他在户外活动后，频繁地打喷嚏、流鼻涕，眼睛也变得痒痒的，还会忍不住地咳嗽。

小李告诉记者：“我刚开始以为是感冒，后来感觉是过敏了，马上来医院检查。”

小李做了过敏原检测后，确诊为花粉过敏。福建医科大学附属第一医院耳鼻咽喉头颈外科副护士长马少芹介绍，由于春季户外活动增多，大家接触空气中的各种粉尘、飘浮物等变多，因此伴发的过敏现象也在增多。

家住福州闽侯的林小姐最近也中招了。

林小姐原本就有花粉过敏史，上周末和家人到旗山踏青，回家后就开始打喷嚏，当晚鼻肿眼红，眼泪狂飙，一整晚都睡不好觉。第二天开车上班路上，她忍不住又开始连续打起喷嚏，结果一不留神发生了追尾事故。林小姐赶到福建医科大学附属第一医院就诊，被诊断为过敏性鼻炎。

附一医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师、过敏反应中心主任许元腾教授提醒，近期门诊接诊过敏性疾病的患者大幅增加，门诊有1/3的病人都因过敏性疾病前来就诊。近年来，中国花粉过敏症的发病率不断升高。花粉过敏患病人群在中国已超过2亿，也就是说，每7个国人中就有1个人患有花粉过敏。

许元腾主任解释，季节性过敏性鼻炎往往与花粉过敏有关，其特点是春秋换季期间症状尤为明显，因此俗称“花粉症”。

近期要小心这些致敏花粉

哪种花粉会引起过敏？

很多人认为是姹紫嫣红的花朵，马少芹提醒，不起眼的树木同样会生产花粉，特别是在春季，更是造成过敏的真正“元凶”。

花粉传播主要分为“虫媒”和

“风媒”两种形式。鲜艳芳香的花，如油菜花、桃花、梨花的花粉，靠蝴蝶或蜜蜂等昆虫传播；而杨树、柳树、柏树的花粉属于风媒花粉，质量较轻可以随风传播。所以春季花粉过敏原主要来自树木花粉。

花粉症的另一特点是发病有地区性，因为各地区植被不同，故过敏也有差异。根据福州市花粉监测报告显示，近期福州主要致敏花粉为以下几种：

主要过敏原



花粉症的症状和感冒十分相似，该如何区分呢？下图教你看懂。

区别	感冒	花粉症
发病原因	上呼吸道感染	接触过敏原
喷嚏次数	喷嚏次数不多	阵发性喷嚏
发烧	常有并伴咳嗽、咽痛、头痛	常无
鼻涕状态	流鼻涕，量不多	伴随着打喷嚏及大量清水样鼻涕
鼻痒状态	基本不会	鼻腔和咽喉部非常痒，还可伴眼、耳、咽喉处发痒
病程	7~10天可自愈	春秋换季反复发作
治疗方法	对症处理	避免接触过敏原并联合药物治疗

春季“花粉症”以预防为主

1. 在风力较大或干燥的天气条件下，尽量减少外出，尤其是上午10点到下午5点。

2. 如要外出应尽量避开去花草茂盛的地方，采取戴好口罩、护目镜、帽子和穿长袖衣物等防护措施。

3. 随身携带抗过敏药物，如抗组胺药物等，以便在出现过敏反应时，及时缓解症状，如果症状严重或持续不减，应及时就医。

4. 在花粉浓度较高的季节，应紧闭门窗，选用空气过滤装置，并定时进行空调滤网的清洁工作，同时在室内安装具有过滤功能的纱窗。

5. 养成个人清洁习惯。外出归来应立刻更换服饰，并彻底洗净手脸，以清除粘附的花粉。

6. 积极摄入高维生素食品，比如鲜嫩的菜类和多汁的果品，能够有效提升机体的防御能力。