

对付过敏性鼻炎，掌握“避、防、治”三原则

◎中国铁路成都局集团有限公司重庆疾病预防控制中心 杜丽/倪雪秋

春风送爽，花红柳绿，本是令人心旷神怡的季节，但对35岁的杜女士而言，这个季节却如同“噩梦”一般。原来，她已经被连续打喷嚏、流清鼻涕、眼睛发红发痒等不适症状困扰多日。她一直以为是自己感受了风寒，患上了感冒，可吃了感冒药后却不见好。三月的最后一个周末，她和朋友去郊外赏花，当晚就出现胸闷、呼吸费力等症状，紧急就医检查后被告知：“您这是典型的过敏性鼻炎，而且已经诱发了轻微的哮喘。”

杜女士的经历并非个例。《中国变应性鼻炎诊断和治疗指南（2022年，修订版）》指出，我国过敏性鼻炎的患病率已达17.6%，且儿童的患病率表现出增长趋势。其实，只要掌握“避、防、治”三原则，就能在过敏高发季有效地远离过敏性鼻炎的困扰。

避：远离过敏原

过敏性鼻炎的本质是人体免疫系统对过敏原的过度反应，因此，避开过敏原是预防发作的首要原则。

不同个体的过敏原存在差异，常见的包括花粉、尘螨、动物毛发、霉菌等。花粉过敏者需关注当地的花粉浓度预报，空气中花粉浓度较高的时段（一般为上午10点至下午4点，及傍晚）要减少外出，选择夜间或雨后开窗通风。若必须外出，需做好全方位防护，佩戴防花粉口罩、护目镜，避免花粉通过口鼻和眼睛进入体内。回家后立即用生理盐水喷雾或洗鼻器冲洗鼻腔，可冲走附着在鼻黏膜上的过敏原。

尘螨是室内主要的过敏原之一，喜欢温暖潮湿的环境，常藏匿在床垫、枕头、地毯、沙发等织物中。尘螨过敏者应保持室内清洁，每周用热水清洗床单，定期暴晒枕头和床垫，使用除螨仪清理沙发、

地毯等织物。同时，保持室内湿度在50%以下，可有效抑制尘螨繁殖。

对于动物毛发过敏者，应避免饲养宠物或接触宠物，若无法避免，接触后要及时洗手、洗脸，更换衣物。

防：增强自身“抵抗力”。

除了避开过敏原，通过一系列防护增强身体的抵抗力，也能有效降低过敏性鼻炎的发病风险。

饮食上，应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，这些食物可能诱发鼻腔黏膜充血，加重过敏症状。多吃富含维生素C、维生素E、欧米伽3脂肪酸的食物，如蔬菜、水果、深海鱼、坚果等，有助于增强免疫力，调节免疫系统功能。同时，规律补充维生素D和益生菌，也能起到一定的免疫调节作用。

坚持适量的运动，也是增强免疫力的重要途径。可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，每周坚持3~5次，每次30分钟以上。但要注意避免在花粉浓度较高的时段进行户外运动，以免加重病情。

治：及时干预，缓解症状

一旦出现过敏反应，应立即脱

离过敏原环境，到通风良好的地方休息。若症状严重影响生活，或出现喘息、呼吸困难，应及时就医，进行过敏原检测，进而制订针对性的治疗方案。

药物治疗是缓解过敏性鼻炎症状的常用方法。常用的药物包括抗组胺药、鼻用糖皮质激素、白三烯受体拮抗剂等。抗组胺药如氯雷他定片、盐酸西替利嗪片等，可阻断组胺与受体结合，减轻鼻痒、喷嚏、流涕等症状；鼻用糖皮质激素如布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等，能减轻鼻黏膜炎症，缓解鼻塞、流涕等症状；白三烯受体拮抗剂如孟鲁司特钠咀嚼片等，可抑制白三烯活性，改善鼻腔通气。

对于顽固性过敏性鼻炎患者，免疫治疗可有效减轻症状，减少药物使用，降低复发风险。免疫治疗是一种对因治疗方法，通过逐渐增加过敏原提取物的剂量，让机体对过敏原产生耐受，改变免疫系统对过敏原的异常反应。免疫治疗可分为舌下含服和皮下注射两种方式，治疗周期较长，一般需要3~5年。

过敏性鼻炎虽然难以根治，但患者只要掌握“避、防、治”三原则，做好日常防护和接受规范的治疗，就能有效控制症状，减少发作次数。☺