

过敏性鼻炎的有效预防与护理

刘新

郑州大学第一附属医院骨科二病区 河南 郑州 450052

摘要：由于机体对某种物质过敏而引起的鼻炎称做过敏性鼻炎。并可以引起鼻塞、鼻痒、打喷嚏和流鼻涕等一系列过敏性鼻炎症状。过敏性鼻炎的发病率在全球范围内有逐年上升的趋势。至少影响全球10%—25%的人口。已成为全球性的健康问题。过敏性鼻炎的常见症状还有：眼睛发红发痒及流泪、耳闷、嗅觉下降或者消失、头昏、头痛等，如果部队官兵患有过敏性鼻炎。会在一定程度上影响日常工作及训练。了解过敏性鼻炎的发病原因并进行合理的预防可在一定程度上避免过敏性鼻炎的发生或减轻发作的程度。

关键词：过敏性鼻炎；预防；护理

过敏性鼻炎是一种很常见的慢性疾病，其症状与感冒有点相似，有鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状，但是没有喉咙痛、头痛、发烧、咳嗽等这些症状，会引发支气管哮喘、鼻窦炎、中耳炎等并发症，还会影响人们的正常生活与工作。

一、生活中过敏性鼻炎的症状

过敏性鼻炎通常分为季节性和常年性两种。过敏性鼻炎如果每年只有季节性发作，通常是由花粉、柳絮等引起，此种情况的鼻炎叫做季节性过敏性鼻炎，又叫做“花粉症”，多与季节性室外的环境有关。常年性过敏性鼻炎是指发病无明显季节性差异，其过敏因素包括：尘螨、霉菌、冷空气、雾、动物的皮屑、烟、香水及其它化学物质等，多与室内的环境有关。引起过敏性鼻炎的因素如花粉、柳絮、尘螨、霉菌等称做过敏原。当患者出现过敏性鼻炎时，就会产生局部微循环不通，出现鼻塞等不良病症。由于患者鼻堵塞就会不由自主的用手掌向上推鼻尖以改善鼻堵塞，时间久了，鼻端回出现一条横纹；由于鼻堵塞需要患者张口呼吸，长此以往患者可能会出现“痴呆”样；而且鼻堵塞还会引起患者面部静脉回流受阻，容易形成黑眼圈。

1. 变应性鼻炎

变应性鼻炎是因为患者机体对某类物质过敏，导致引起的鼻炎症状，引发患者鼻腔黏膜的炎症。过敏性鼻炎患者的症状表现为鼻塞、鼻痒、喉部不适等一系列的鼻炎症状。

2. 过敏性鼻炎

初时，患者的过敏性鼻炎的症状轻微，一般会出现鼻痒、清水鼻涕增多、打喷嚏、鼻塞、眼睛发红发痒和流泪等症状。

3. “花粉症”

当过敏体质的人接触到空气中的粉尘或者花粉时，这些过敏原就会刺激患者的鼻腔黏膜，引发过敏性鼻炎，患者就会连续不停的打喷嚏或者出现鼻塞等，这种过敏性鼻炎的临床症状跟感冒类似，也被称为“花粉过敏症”，“花粉过敏症”多发于天气回暖的季节，容易受气温的影响，再加上空气干燥，空气中的粉尘很容易传播，容易引发过敏性鼻炎。

二、引起过敏性鼻炎的原因

1. 过敏原

尘螨、动物皮毛、植物中的过敏原等室内过敏原和花粉、真菌等室外过敏原被人体所吸入，从而引发过敏性鼻炎；牛奶、鸡蛋、肉类、鱼虾、海鲜类、特殊药物等过敏原被人所食用，也会引发过敏性鼻炎；人体对化妆品、肥皂、油漆、有些外用药物等过敏原的直接接触，也是引起过敏性鼻炎的一大原因。

2. 遗传因素

过敏性鼻炎是一种慢性发展的疾病，在临床上，这类疾病有一定的家族遗传病史。再者，过敏性鼻炎在单受精卵双胞胎中的遗传几率比双受精卵双胞胎的更大，而且有某种基因的儿童的敏感更加强烈。

3. 环境因素

空气污染包括室外污染和室内污染，其中，来自机动车及大气污染中的臭氧、氮氧化物和二氧化硫等属于室外污染，甲醛、甲苯等属于室内污染，这些污染都会引发过敏性鼻炎；由于细菌感染或者接触细菌的产物会使T辅助1型细胞的反应得到激发，从而使Th2的反应力得到抑制，从而使患有过敏性鼻炎的几率减少，因此，可见感染因素也是引发过敏性鼻炎的一个因素。

三、过敏性鼻炎的发病机理

空气中的花粉等过敏原通过呼吸进入鼻腔和气管；花粉等过敏原作为抗原诱发机体产生特异性IgE抗体；IgE抗体通过其Fc段与鼻黏膜处肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面受体结合。使机体处于致敏状态；花粉等过敏原再次进入体内，与致敏靶细胞表面IgE结合，使之脱颗粒，释放组织胺等生物活性物质；组织胺等生物活性物质促使毛细血管扩张、通透性增加，促进平滑肌收缩、黏膜腺体分泌增加，引起打喷嚏、流鼻涕及鼻痒和鼻塞等症状。

四、预防过敏性鼻炎的措施

1. 保持良好的环境

定期吸尘器或湿抹布打扫房间，保持房间的清洁，减少灰尘的逗留，经常打开窗户透风，保证空气的清新及流通，

并且要保证良好的采光效果;被褥等床上用品、衣物、空调过滤网等要定期清洗,季节交替时,要将橱柜内的衣服进行晾晒后再穿,衣物要用开水定期烫;还可以用除螨剂、调节温度及湿度等方法将生活中的尘螨去除掉。要保证室内的干燥,预防室内阴暗和潮湿,如果衣物有霉变的情况,就要赶紧用高温水进行清洗,并且要消毒;还要保存好食物,防止食物霉变,一旦发现家里的家具有霉变的情况,就要用消毒液立即擦洗。

2. 花粉过敏的预防

在开花季节想彻底躲避花粉是不可能的。但是要尽量远离过敏原。在花粉季节,气温越高、光照越强,越有利于植物花粉的成熟和形成。通常在干燥、暖和和阳光充足的天气可引起高浓度的花粉。在开花的季节居于室内,尽量减少踏青出游,即使要出门,也要做好防护措施,比如戴上专用口罩和全封闭眼镜:在室内时关闭门窗以减少室外致敏花粉进入。开窗通风可选在清晨或雨后,或开窗时挂湿窗帘;不在室外晾晒衣物、被褥等;海风中花粉含量极少,在潮湿的空气中,微小的花粉粒子容易发生沉降,或被雨水冲刷,空气中的花粉数量随之大大减少。如有条件者可暂时移居至无过敏花粉地区或沿海地区。

3. 改善体质

现代医学研究发现过敏性鼻炎的发病与中医体质有关。体质是过敏性鼻炎发生的内在条件,决定了人体对外界刺激的反应性不同。过敏体质是特异性体质的一种,是多种过敏疾病发生的首要因素。饮食和营养对体质的影响是明显的、肯定的。原来体质正常者由于长期饮食中营养成分的改变可以造成体质的改变。通过改善、修正其体质,可从根本预防、减轻过敏性疾病的发生。

4. 良好生活习惯的养成

良好生活习惯的养成对于大多数鼻炎疾病的预防和治疗都是有很大好处的,提醒患者应该要视个人身体素质展开规律的日常锻炼,让自己的身体机能在长期锻炼过程中得以完善和提升,自身抵抗力增强的同时,感冒发烧等日常轻微疾病的发生率也会降低,从而避免鼻炎疾病随之出现。

5. 服调节过敏体质制剂

临床及基础实验均证实具有良好的抗过敏及改善过敏体质的作用。这种调控体质的方法,已被证实可非常显著地改善和调节免疫功能。通过这种较长时间、不间断地调整。可达到改善过敏体质和减缓过敏疾病发作的目的。可以提前用一些鼻喷糖皮质激素、抗组胺药等药物,来避免过敏性鼻炎的出现。

五、过敏性鼻炎的护理方法有哪些

1. 合理饮食

过敏性鼻炎患者的体质都属于过敏性的,因此,在日常的饮食上,要特别注意,饮食应该清淡且均衡,多喝开水,

新鲜的蔬菜和水果要多吃。甲壳类海鲜(如虾蟹)、核果类、花生等易引起过敏的食物,要尽量少吃或者不吃,如香蕉、奇异果、凤梨、木瓜、樱桃、无花果、番茄等蔬菜水果也有可能引起过敏,因此,在日常的饮食中,要特别留意这些食物。而蜂蜜、红枣、胡萝卜、金针菇、洋葱等食物具有抗过敏的功效,应该适当的多吃点。

2. 科学用药

有些过敏性鼻炎的患者在只有症状表现的时候,就服用药物,一旦症状缓解或者症状消失后,就会停止服用药物,这也一种很错误的做法,应该做到科学用药,不能随便不吃药、不能随便停药、也不能随便乱吃药,这些都是不可取,不然就会导致过敏性鼻炎反复发作,并且病情越来越严重。

3. 远离过敏原

经过专业的治疗后,相信患者对自己过敏的东西已经有所了解,因此,在日常的护理中,要远离过敏原,不接触宠物,在过敏原花粉飘散的时期,就不要参加户外活动,保护好自己。

4. 心理护理

过敏性鼻炎患者会有头痛、嗅觉减退等临床表现,如果病情严重,还会影响正常的睡眠、生活、工作,这样就会让患者产生暴躁、紧张的情绪,加上这类疾病的治疗周期有点长,导致患者出现心理方面的问题,这时候就要注重患者心理的调节,家属要对患者多开导、多关心,让患者的心理障碍消除,养好良好的心态,去积极的治疗。

5. 健康的生活方式

过敏性鼻炎发生的内在条件就是体质,因此,一旦患有过敏性鼻炎,就要加强体质的锻炼,提高自身的免疫力。减少各种物质对鼻腔黏膜的刺激,例如,戒烟限酒、避免接触化学物质或者化妆品等,还要按时按点的用冷水清洗鼻腔,这样可以及时将鼻腔内的细菌、病毒、花粉等杂质清除掉,有效的预防过敏性鼻炎的复发。特别提醒:个别的过敏性鼻炎病人会私自盲目的使用一些药物,这个方法是错误的,因为有些药物不会缓解过敏性鼻炎的症状,还可能产生很多的副作用,使病情加重。因此,一旦出现自己有过敏性鼻炎方面的异常症状,就要及时就医,以免耽误病情,科学合理的治疗护理才能让我们拥有健康的生活。

参考文献:

[1] 楚可可,白明,苗明三.基于关联规则的中药治疗过敏性鼻炎用药规律分析[J].中国现代应用药学,2020,37(04):83-86.

[2] 席淑新主编.眼耳鼻咽喉口腔科护理学.第3版.北京.人民卫生出版社.2012.246.

[3] 邹佩汐,赵真,胡京华,等.舌下含服粉尘螨滴剂对不同年龄段过敏性鼻炎患者的临床疗效评估[J].中国临床医学,2020,144(02):115-119.