



讲文明 树新风
——公益广告——

浙江有礼

善行青田

开展全民阅读 提高文明素质



世界青田



侨·世界



lhatoo.com
哈兔中文网络学院

华侨子女学中文

上侨·世界 找哈兔中文



扫码免费领取



下载世界青田APP
访问侨·世界

青田华侨子女专属中文学习礼包

青田传媒旗下侨·世界平台联合哈兔中文推出

过敏性鼻炎：前世今生大揭秘

古代视角：探寻过敏性鼻炎的踪迹

过敏性鼻炎并非现代社会的“专利”，其历史可以追溯到数千年前。在古代，虽然没有“过敏性鼻炎”这一确切称谓，但类似的状况早有记载。西周时期的《礼记·月令》中提到“季秋行夏令……民多鼽嚏”，这里的“鼽嚏”，便是对鼻子流清涕、打喷嚏症状的描述，被认为是过敏性鼻炎的早期记载。

现代认知：过敏性鼻炎的全新解读

随着医学的不断进步，我们对过敏性鼻炎有了更深入、更科学的认识。在现代医学中，过敏性鼻炎被定义为特应性个体接触变应原后，由 IgE 介导的鼻黏膜慢性炎症反应性疾病。这一定义明确了过敏性鼻炎的发病基础和机制，即人体免疫系统对特定过敏原产生过度反应，引发鼻黏膜的炎症。

从分类来看，过敏性鼻炎主要分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。常年性过敏性鼻炎，正如其名，患者一年到头都可能受到症状的困扰，主要由屋内灰尘、螨虫等常年存在的因素引发，不过并非每天都

会发病，通常在季节变化时症状会加重。而季节性过敏性鼻炎则具有明显的季节性特点，主要由植物花粉季节性播散引起，因此也被称为花粉症。在春秋季节，空气中花粉浓度升高，过敏性鼻炎患者的症状也会随之加重。

过敏性鼻炎的典型症状包括鼻痒、阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕和鼻塞。患者常常会感到鼻子奇痒无比，忍不住揉搓鼻子；接着便是一连串的喷嚏，少则几个，多则数十个；同时，清水样的鼻涕会不由自主地流出，严重影响生活和工作；鼻塞则会导致呼吸不畅，夜晚睡眠时尤为明显，许多患者因此出现睡眠障碍，长期下来，还会影响精神状态和工作效率。此外，部分患者还可能伴有嗅觉减退、眼睛痒、结膜充血等症状，给患者带来极大的痛苦。

现代医学对过敏性鼻炎的认识，不仅体现在对其发病机制和症状的深入研究上，还体现在诊断和治疗方法的不断进步上。通过过敏原检测、鼻内镜检查等手段，医生能

够准确判断患者的过敏原和病情程度，从而制定个性化的治疗方案。

现状剖析：过敏性鼻炎的严峻挑战

过敏性鼻炎已成为全球范围内不容忽视的健康问题。据统计，保守估计全球的过敏性鼻炎患者超过 5 亿，我国大陆地区人口中的患病率为 4%—38%，不同地区差异较大。丽水地区约 17%，从 2005 年至 2011 年 6 年间，我国成人过敏性鼻炎患病率从 11.1% 上升至 17.6%，患病人数大约增加 1 亿，到了 2021 年，患者人数已达 2.4 亿，且仍呈上升趋势。每年的医疗费用约 3000 多亿，患者负担很重，儿童群体也未能幸免，甚至成为“重灾群体”，一些城市儿童过敏性鼻炎的患病率不容小觑。

防治之路：应对过敏性鼻炎的策略

面对过敏性鼻炎这一健康挑战，我们并非束手无策，目前已经有了一系列有效的防治方法。

避免接触过敏原是防治过敏性鼻炎的基础。对于花粉过敏者，在花粉传播的季

节，尽量减少外出时间，尤其是在早晨和傍晚花粉浓度较高的时候。外出时佩戴口罩和防护镜，回家后及时清洗鼻腔和更换衣物，减少花粉在鼻腔和衣物上的残留。对于尘螨过敏者，要注意保持室内清洁，定期清洗床上用品、窗帘等，使用有滤网的空气净化机和吸尘器，降低室内尘螨的数量。对动物皮毛过敏的患者，则不要饲养宠物。

药物治疗是控制过敏性鼻炎症状的重要手段。抗组胺药物如氯雷他定、西替利嗪等，可以快速缓解鼻痒、喷嚏、流涕等症状；鼻用糖皮质激素如布地奈德、糠酸莫米松等，具有抗炎、抗过敏作用，能有效减轻鼻塞、鼻痒等症状，是治疗过敏性鼻炎的一线用药；鼻用减充血剂如羟甲唑啉、赛洛唑啉等，可以缓解鼻塞症状，但不宜长期使用，以免引起药物性鼻炎；抗白三烯药如孟鲁司特钠等，对于伴有哮喘的过敏性鼻炎患者尤为适用。这些药物需在医生的指导下使用，根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量。

免疫治疗是过敏性鼻炎的对因治疗方

法，主要包括皮下免疫治疗和舌下免疫治疗。通过让患者反复接触过敏原提取物，逐渐增加剂量，使患者的免疫系统对过敏原产生耐受，从而减轻或消除过敏症状。免疫治疗总疗程一般为 3 年左右，需要患者有足够的耐心和依从性，但一旦成功，有望从根本上改善患者的过敏体质。

对于药物治疗和免疫治疗效果不佳，或伴有鼻息肉、鼻中隔偏曲等解剖结构异常的患者，可以考虑手术治疗。常见的手术方式有鼻内镜下翼管神经切断术、鼻内镜下高选择鼻外侧神经切断术、下鼻甲成形术等。手术治疗可以改善鼻腔通气，减轻过敏症状，但手术也有一定的风险和并发症，需要在医生的评估下谨慎选择。

防治过敏性鼻炎需要综合运用多种方法，患者应在医生的指导下，根据自身情况制定个性化的治疗方案，同时注意日常生活中的预防措施，才能有效控制病情，提高生活质量。

青田县人民医院 吴冬雷