



制图:刘威(AI辅助生成)

过敏季鼻子“闹情绪” 辨证用药有讲究

记者 刘威

春风送暖,草木萌芽,花粉、柳絮、杨絮等过敏原开始四处飘散,过敏性鼻炎也随之进入高发期——鼻痒、鼻塞、喷嚏连连、鼻涕不止……很多患者盲目吃药却不见好转,反而耽误了对症治疗。为了让大家正确辨别、科学用药,本期特邀宁夏回族自治区人民医院临床药师王基云,带来超实用的春季过敏性鼻炎用药科普,帮大家减轻鼻部不适,顺畅呼吸。

1

鼻炎还是感冒? 这样区分

春季鼻子总不舒服,很多人分不清是鼻炎还是感冒引起的,其实二者差别很明显,记住这些基本就能分辨。

过敏性鼻炎核心症状:鼻痒(儿童常表现为反复揉鼻子、抠鼻子的“过敏性鼻炎敬礼”动作)、阵发性喷嚏(一次连打3~5个以上)、不停流清水样鼻涕、鼻塞(夜间平躺时症状会加重),部分患者还会伴随眼痒、流泪、眼红等过敏性结膜炎症状。

普通感冒常见症状:除了打喷嚏、流鼻涕、轻微鼻塞外,往往还会出现咽喉疼痛、咳嗽、低烧、浑身乏力、肌肉酸痛等全身不适症状,鼻涕初期是清涕,后期会慢慢变成黄稠涕,一般7~10天就能自行好转。

●**注意事项:**如果在每年春季固定时间出现鼻痒、打喷嚏等症状,且持续超过2周,很可能是季节性过敏性鼻炎(花粉症),千万别乱服感冒药!

2

基础治疗: 生理盐水冲洗鼻腔

对于过敏性鼻炎来说,用生理盐水冲洗鼻腔是安全、有效的基础治疗方法,孕妇、儿童均可使用。其主要作用是把鼻腔里的花粉、灰尘、柳絮等过敏原冲洗出来,同时减轻鼻黏膜肿胀。

●**注意事项:**中耳急性感染期间不要用生理盐水冲鼻;建议使用医用生理盐水冲洗鼻腔,千万不要用食用盐自行配制盐水冲鼻,因为这样做不容易把握盐水浓度,也很难保证无菌。

3

一线控制药物: 鼻用糖皮质激素

鼻用糖皮质激素是目前控制过敏性鼻炎最有效的药物,也是临床首选,常用药物有糠酸莫米松、丙酸氟替卡松、布地奈德鼻喷雾剂。用法为每日晨起喷鼻1~2次,规律使用效果最好。其中丙酸氟替卡松连续治疗3~4天效果明显,布地奈德用后5~7小时就能起效。

●**注意事项:**不要症状一好转就立刻停药,否则病情容易反复;建议在整个花粉季都规律用药,才能持续压制过敏反应,避免鼻炎卷土重来。

4

快速缓解药物: 抗组胺药

抗组胺药能快速缓解鼻痒、打喷嚏、流清涕症状。常用的抗组胺药主要包括氯雷他定、西替利嗪、左西替利嗪,每天只需服用1次,嗜睡副作用轻微。儿童有更安全的专用剂型,6月龄及以上宝宝可用西替利嗪滴剂;2岁及以上儿童可选用氯雷他定糖浆,喂服更方便。也可以搭配氮卓斯汀鼻喷剂,直接作用于鼻腔,缓解局部症状效果更好。

●**注意事项:**如果是季节性花粉过敏,可在花粉季到来前2~4周服用抗组胺药,能有效预防症状发作。

5

应急通鼻:鼻用减充血剂

鼻用减充血剂是缓解过敏性鼻炎鼻塞的“应急药”,能快速收缩肿胀的鼻黏膜,短短几分钟就能让堵塞的鼻子恢复通气,常用药物有羟甲唑啉鼻喷雾剂、赛洛唑啉鼻喷雾剂。

但要注意的是,鼻用减充血剂只能用来临时缓解症状,正常使用时,每日用药次数不能超过2次,连续使用时长应严格控制

在7天以内,千万不能随意加量、延长使用时间。另外,2岁以下婴幼儿禁止使用该药物,6岁以下儿童需谨慎使用。

●**注意事项:**长期乱用鼻用减充血剂,易引发药物性鼻炎,导致鼻塞加重。另外,患有高血压、心脏病的人群,也要谨慎使用该类药物,避免引发身体不适。

6

中成药:需辨证使用

中医认为,过敏性鼻炎属于“鼻渊”的范畴,根据患者的不同证型,辨证用药才是治疗的关键。肺气虚寒证(怕冷、自汗、清涕),可选用通窍鼻炎颗粒/胶囊、辛芩颗粒;脾气虚弱证(食欲差、腹胀、乏力),可选用补中益气丸、参苓白术散;肾阳不足证(怕冷、腰膝酸软),可选用

右归丸、金匮肾气丸;肺经伏热证(鼻炎遇热加重、鼻黏膜发红),可选用鼻炎康片、干柏鼻炎片。

●**注意事项:**很多中成药(如鼻炎康片)含有西药成分,建议避免和其它西药(如氟雷他定)一起吃,以免成分叠加产生副作用。服中成药期间,饮食要清淡,忌辛辣、鱼腥食物。

7

重症备选:生物制剂(单抗类药物)

单抗类药物适用于中重度、长期反复发作,且常规治疗效果不佳的过敏性鼻炎患者,常用的有奥马珠单抗、度普利尤单抗。奥马珠单抗用于常规治疗无效的严重季节性过敏性鼻炎,需医生严格评估后使用;度普利尤单抗更适合用于合并鼻窦炎的过敏

性鼻炎患者。

●**注意事项:**生物制剂并非一线治疗用药,而是难治性重症患者的“进阶选择”,必须在专科医生指导下使用。大多数鼻炎患者,通过基础药物治疗和护理就能控制症状,一般不需要用到这类药。

及时就医的信号别忽视

- 规范用药1周后症状无改善。
- 鼻塞严重影响睡眠和工作。
- 出现头痛、黄脓鼻涕(可能合并鼻窦炎)。
- 眼睛红肿、疼痛、视力模糊。
- 儿童频繁揉鼻、张口呼吸、打鼾。

提醒

本文所提供的用药建议仅为科普参考,具体用药与治疗方案,需由医生或专业药师面诊评估后,结合个人病情制定,切勿自行随意用药。