

入秋鼻炎高发 别把过敏当感冒

舟山医院耳鼻喉科医师苏依琳：规避过敏原、提前干预、遵医嘱规范用药，绝大多数人能有效控制症状

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛 文/摄

这几天天气转凉，早晚温差拉大，市民陈女士时不时打喷嚏、流鼻涕，“我起初以为是夜里打空调受凉了，吃了几天感冒药却不见好转。”在头疼流涕持续半个月后，陈女士实在忍受不住前往医院就诊，这才确诊为过敏性鼻炎。

近日，记者从舟山医院耳鼻喉科门诊了解到，9月以来，过敏性鼻炎就诊量明显上升，较上月增加两成左右。“花粉、霉菌、尘螨等轮番刺激，夏秋换季期间向来是过敏性鼻炎高发期。”舟山医院耳鼻喉科医师苏依琳提醒，市民要正确认识这一疾病，分清鼻炎与感冒，切勿自行乱用药，避免陷入治疗误区。

鼻炎还是感冒 辨明病因对症施治

过敏性鼻炎是一种由免疫系统异常反应引起的慢性炎症性疾病。当人体接触花粉、尘螨、动物皮屑等过敏原后，免疫系统会“过度反应”，释放组胺等炎症介质，从而引发鼻痒、连续打喷嚏、流清水涕、鼻塞等典型症状，部分患者还伴有眼痒流泪、咽痒干咳。

每年九月份，野外蒿草进入花粉飘散期，细小花粉颗粒悬浮在空气当中，大风会进一步提升空气中花粉浓度，成为季节性过敏主要诱因。

“舟山本地山区蒿草等杂草分布广泛，秋季花粉随风飘散，很容易被吸入呼吸道，诱发过敏反应。”苏依琳表示，秋季过敏性鼻炎持续时间往往长于春季。春季过敏原多为树木花粉，症状相对较轻、周期较短；而进入9月，蒿草、葎草等杂草花粉进入播散高峰，这类花粉颗粒小、质轻、致敏性强，叠加秋季天晴干燥、昼夜温差大，鼻黏膜屏障功能减弱，霉菌、尘螨同步活跃，“多重刺激叠加，入秋以来门诊患者明显增多，病程往往持续至10月花粉季结束。”

同时，秋季也是流感高发季节，不少人将过敏性鼻炎误判为普通感冒，反复服用感冒药，始终无法彻底痊愈才前去就医。

那么该如何区分感冒和过敏性鼻炎？

“是否发热是主要的辨别症状。”苏依琳介绍，普通感冒常伴有咽痛、浑身乏力、发热等全身症状，一般5~7天就会自行好转；而过敏性鼻炎大多不发烧，症状呈间断发作，很多人每天晨起连续打喷嚏、流清水涕，更换环境之后症状可以得到缓解，遇到冷热刺激又会复发。过敏性鼻炎具有很强的季节性，每到固定季节就准时发作，还常常伴随眼睛发痒、咽喉发痒、刺激性咳嗽等表现。



“有些过敏性鼻炎患者吃感冒药会短暂舒服一点，这是因为部分感冒药含有抗过敏成分，但感冒药成分复杂，不能用来治疗鼻炎，只能临时压制症状。”苏依琳提醒，如果鼻塞流涕打喷嚏超过一周还没有好转，就不要继续当作感冒硬扛，要及时到医院就诊排查过敏性鼻炎，避免延误病情。

不能根治不等于无须治疗 放任鼻炎隐患多

“过敏性鼻炎没办法根治，治了也白治。”不少患者抱着这样的想法，即便饱受鼻炎折磨也不愿意就医。苏依琳表示，这种认知是对过敏性鼻炎的误解。

“过敏性鼻炎目前确实很难做到彻底根治，但不等于不需要治疗。”苏依琳解释，鼻炎如果长期放任不管，鼻腔黏膜持续处于炎症水肿状态，会带来一系列连锁并发症。鼻腔引流不畅，容易继发鼻窦炎；炎症还可能蔓延至中耳，诱发中耳炎；鼻部的过敏炎症如果得不到控制，部分患者会进一步累及下呼吸道，诱发过敏性哮喘，还可能伴随过敏性结膜炎、皮肤荨麻疹等其他过敏问题。长期鼻塞、夜间睡眠受影响，也会降低日常工作、学习与生活质量。

在门诊中，除了误当感冒、放弃治疗两大问题，还有不少用药误区需要警惕。部分患者追求快速通鼻，自行购买强效滴鼻药水，短期使用效果立竿见影，但是这类减充血剂药物不能长期使用，连续使用不能超过7天。长期滥用会损伤鼻腔黏膜，引发药物性鼻炎，陷入现越滴越堵的恶性循环。

还有不少患者看到症状稍有好转就擅自停药，没有遵医嘱完成疗程。苏依琳提醒，过敏性鼻炎的治疗讲究足疗程，症状消失不等于鼻腔炎症完全消退，擅自停药很容易造成病情反复。另外，市面上一些宣称能够“根治鼻炎”的偏方、保健品，需要理性辨别，切勿盲目轻信。

她强调，过敏性鼻炎的治疗方案因人而异，每个人的过敏原、病情轻重各不相同，治疗方案也存在区别，不建议照搬他人药方自行买

药服用。

防治结合科学干预 平稳度过过敏高发季

面对秋季过敏性鼻炎，做好日常防护，配合规范治疗，绝大多数患者可以很好地控制症状，不影响正常生活。苏依琳给出了实用的防治建议。

日常防护方面，过敏体质人群在花粉高发时段，尽量减少前往花草茂密的户外场所，外出佩戴口罩，必要时佩戴护目镜。回家之后要及时清洗面部、冲洗鼻腔，清除附着在皮肤、鼻腔黏膜上的花粉。

此外，居家注意勤开窗通风，定期清洗床单被褥，减少尘螨、霉菌滋生。换季气温变化大，还要注意做好保暖，减少冷热刺激诱发鼻炎发作，市民也可以到医院做过敏原检测，明确自身致敏物质，针对性规避接触。

过敏性鼻炎发作后，临床主要治疗手段包括药物治疗、脱敏治疗等。鼻用糖皮质激素、抗组胺药物是一线治疗用药。很多患者担心鼻用激素存在副作用，苏依琳解释，这类药物作用于鼻腔局部，全身吸收量极低，在医生指导下规范使用安全性有保障。

对于季节性过敏性鼻炎，还可以采取预防性治疗，在花粉季来临前提前用药，提前抑制过敏反应，可以减轻整个过敏季的发作程度。

“大家要摆正治疗预期，治疗过敏性鼻炎的目标不是彻底‘断根’，而是控制症状、减少发作、预防并发症。”苏依琳表示，轻症患者做好防护配合规范用药，可以有效缓解不适；中重度患者，可在医生评估下选择脱敏治疗等方案。如果鼻炎严重影响睡眠、学习工作，或出现胸闷、咳嗽、气喘等症状，务必及时就诊。

她还提醒市民，过敏性鼻炎并非小毛病，不要抱有“治了也白治”的消极心态。通过规避过敏原、提前干预、遵医嘱规范用药，绝大多数人可以有效控制症状，不影响正常工作与生活，不必盲目追求所谓根治偏方。