

过敏性鼻炎患者健康教育处方

一、什么是过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是鼻黏膜接触花粉、尘螨、宠物皮屑等过敏原后，出现的过度免疫反应，常见于春秋季节，易反复发作，典型表现为打喷嚏、流清涕、鼻塞、鼻痒。

二、典型症状

- 阵发性打喷嚏，一次多个甚至十几个
- 清水样鼻涕，量多不止
- 鼻塞、鼻痒，可伴眼痒、流泪、咽痒、咳嗽
- 严重时出现头晕、嗅觉减退

三、常见过敏原

- 吸入性：花粉、尘螨、霉菌、宠物毛发、灰尘
- 接触性：冷空气、香水、油烟、化妆品
- 食物性：海鲜、牛奶、坚果等

四、日常预防与护理

1. 远离过敏原

花粉季减少外出，外出戴口罩、护目镜。勤换床单被套，用 55℃ 以上热水烫洗除螨。不养宠物，保持室内通风干燥，避免潮湿发霉。

2. 保护鼻腔

用生理盐水/海盐水洗鼻，每日 1~2 次。避免用力擤鼻、挖鼻，防止黏膜损伤。

3. 增强体质

规律作息，适度运动，提高免疫力。避免熬夜、受凉，减少感冒诱发鼻炎。

五、正确用药指导

1. 遵医嘱使用：鼻喷激素、抗组胺药、白三烯调节剂等。

2. 不自行长期用滴鼻净等减充血剂，易导致药物性鼻炎。

3. 用药后症状无改善或加重，及时复诊调整方案。

六、生活注意事项

1. 饮食清淡，少吃辛辣、生冷、海鲜等易诱发食物。

2. 空调定期清洗，避免直吹冷风。

3. 不与感冒混淆：感冒多伴咽痛、发热、全身乏力，鼻炎一般无发热。

七、何时需要就医

- 鼻塞严重影响睡眠、呼吸
- 反复诱发哮喘、鼻窦炎、中耳炎
- 嗅觉下降、头痛明显
- 规范用药 1~2 周无明显好转