

## 什么是过敏?

过敏是身体对某些物质产生的过度反应,而这些物质对于大多数人通常是无害的。这种过度反应导致了一些疾病,如过敏性哮喘,过敏性鼻炎(花粉症)和特应性湿疹。

在新加坡,大约每两个孩子就有一个患有过敏性鼻炎。常年性的过敏性鼻炎比季节性鼻炎更为常见。

## 什么是过敏原?

过敏原是一些会引起过敏反应的物质,不同的人可以对不同的过敏原敏感。这些过敏原可通过吸入,进食或直接接触皮肤进入人体。常见的过敏原包括尘螨,蟑螂,霉菌和宠物皮屑。

## 什么是过敏性鼻炎?

1. 吸入过敏原
2. 鼻子症状
3. 眼睛症状

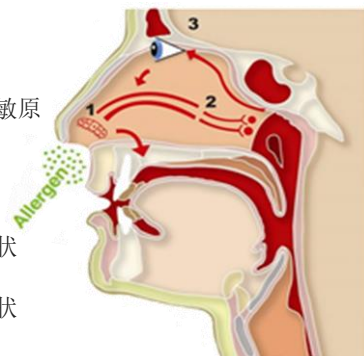


图 1 过敏性鼻炎的病发过程

过敏性鼻炎是吸入过敏原引起的炎症反应。

症状包括:

- 鼻塞
- 流鼻涕
- 打喷嚏
- 鼻痒/喉咙发痒
- 张嘴呼吸
- 清喉性咳嗽
- 睡眠干扰

过敏性鼻炎也会造成眼睛痒,流眼泪或眼睛浮肿。

## 皮肤点刺检测

皮肤点刺是最常见和快捷有效的检测方法来确定人体对哪些过敏原敏感以及敏感的程度。

## 为什么我的孩子有过敏性鼻炎?

大多数的过敏性疾病是由遗传和环境因素共同造成的。这意味着通常有一个家庭成员患有哮喘,过敏性鼻炎或湿疹。但是,仅此并不能解释过敏性疾病人群在各地的上升,环境因素也有一定的影响。

## 什么是尘螨?

尘螨是微观生物,通常可在床垫,枕头,床单,衣服,毛绒玩具,布艺沙发和地毯里生存。它们无所不在主要靠吃我们脱落的死皮生存。

对尘螨过敏的人可能会患有哮喘,过敏性鼻炎或湿疹。

在新加坡,常见的尘螨是屋尘螨和热带无爪螨。这些尘螨的粪便是过敏和哮喘的最常见诱因。

但是,过敏和哮喘的引发和房子是否干净没有直接的关系。由于人们花费大部分的时间在卧室里,所以减少卧室里的尘螨是很重要的。

## 如何远离过敏原?



尘螨 宠物 吸烟 霉菌 蟑螂 敏感物

图 2 避免诱发因素

## 简单但非常有效的方法

- a. 每周一次用热水(60°C以上)洗床单和枕头套。
- b. 不要在床上放毛绒玩具。
- c. 不要在卧室放厚重的窗帘,窗帘应定期用热水(60°C)以上清洗。
- d. 衣服和书籍可存放在有门关闭的橱柜里。
- e. 使用湿布来做家具的表面清洁,避免使用鸡毛掸子。
- f. 使用配有高效微粒空气(HEPA)过滤器的吸尘器进行定期吸尘或湿拖把拖地。
- g. 如果使用空调,应该定期清洗。
- h. 房间不要有地毯或宠物。
- i. 禁止吸烟,避免室内烟雾弥漫。

可以考虑:使用防尘螨抗过敏的床垫套和枕头套。

## 治疗过敏性鼻炎的药物有哪些?

- 外用类固醇鼻喷雾剂(Nasal Spray)是常用药物。它需要不间断的持续用药一段时间才会见效。遵照医生指示用药通常是安全的。
- 抗组胺类药(Antihistamines),年幼的孩子也可以安全和有效的使用。有时需要持续使用一段时间才会有效。有些抗组胺药物可能会导致困倦,请向医生咨询适合的抗组胺药物。
- 对于有些孩子来说,如果抗组胺药不能够控制症状,白三烯抑制剂(Leukotriene Inhibitors),如孟鲁司特(Montelukast)可能会有效。
- 如果药物治疗无效,医生可能会推荐舌下脱敏疗法(Sublingual Immunotherapy)。这种脱敏疗法是每天将过敏原的提取物放在舌头下面。最少需要治疗三到五年。但是治疗结束后,疗效可能会长期保持。

## 过敏性鼻炎会发展成哮喘吗？

这两种疾病可以同时存在,并且都需要治疗才能保持良好的控制。

### 鼻喷剂的使用方法

1. 放置在牙刷旁边,在刷牙前喷鼻子。
2. 使用前充分摇动药瓶。
3. 把头向前倾,好象在读书的姿势。
4. 用右手喷左鼻孔。

将喷嘴放在鼻子内朝着鼻孔稍外侧的方向,避免和鼻中隔相贴。

5. 用力按压一次,然后轻轻的吸气。
6. 换手,喷另一侧鼻孔。
7. 然后刷牙去除喉咙处的喷雾。

### Useful telephone number

Appointments / Specialist 6294-4050  
Outpatient Clinics  
Enquiries Hotline



KK Women's and  
Children's Hospital  
SingHealth

100 Bukit Timah Road  
Singapore 229899  
Tel: 6-CALL KKH (6-2255 554)  
Fax: 62937933  
Website: [www.kkh.com.sg](http://www.kkh.com.sg)  
 [www.facebook.com/kkh/sg](https://www.facebook.com/kkh/sg)



KK Women's and  
Children's Hospital  
SingHealth

## 过敏性鼻炎



Reg No 198904227G PALar0319

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®