

患者暴露、接触到病毒数天后才出现；过敏性鼻炎几乎接触到过敏原立即发作，比如一拍被子，灰尘扬起就打喷嚏、流清水鼻涕。

过敏性鼻炎如何防治？

一、避免接触过敏原

空气中漂浮的过敏原的种类多，密度高，数量大，在我们南通地区最常见的过敏原依次为粉尘螨、屋尘螨、蟑螂、交链孢菌属（真菌类）、树Ⅱ（悬铃木等）、动物毛、树Ⅰ（柳树等）、干草尘埃、杂草、禾本科等等。

是不是对自然界中所有易致敏的物质“如临大敌”、处于“戒备状态”？NO,NO! 关键要找出自己的过敏原，有的放矢：避开过敏原，忌用过敏性食物和药品，用其他食物来代替易过敏的食物，转移造成过敏的环境。达到控制、减轻、预防过敏症状的目的，提高生活质量。

如果您对气温异常敏感，请您每天关注天气预报，根据天气变化及时增减衣服，降温时佩戴口罩。

如果您对尘螨高度敏感，您的居室需要经常除尘：家具、桌面、墙壁等湿布擦拭；地板、床铺吸灰用吸尘器；寝具每隔 7~14 天用温水（60 度左右）烫洗一次，10 分钟可杀死尘螨；衣服被褥放阳光下暴晒，必要时放入黑塑料袋，扎紧袋口，暴晒 1 小时，螨虫 10 分钟就死光光啦，然后将衣服被褥拿出晾晒一

下，让死亡的螨虫随风飘走就好；所有床上用品最好 3 年更换一次，注意居室除尘要戴好防尘面罩啊。

如果您对草、树、农作物的花粉过敏，尽可能减少暴露在其中的机会，外出时戴好防尘面罩，避免室内种植花草。如果您对宠物毛过敏，建议您就忍痛割爱，不养宠物。

二、应季药物预防

鼻用糖皮质激素：季节性过敏性鼻炎每年发作时间固定，与本地花粉播散期一致。记录每年发病的时间，在症状来临前两周使用鼻用皮质类固醇喷鼻。在控制症状的前提下，使用最低剂量，既能达到预防的目的又可以减轻药物副作用。

口服抗过敏药物：比如抗组胺药物，如氯雷他定，左西替利嗪等。

鼻腔冲洗：生理性海水可以清除鼻腔内刺激物、过敏原和炎症分泌物等，减轻鼻黏膜水肿，改善黏液纤毛清除功能。

在空气污染严重时，流感病毒、雾霾、建筑灰尘等有害物质严重威胁我们的健康，鼻子作为人体与外界空气接触的第一道关口，首当其冲受到攻击，我们不妨经常用海水给鼻子“洗洗澡”。

三、免疫治疗（脱敏治疗）

是过敏性鼻炎的一线治疗方法。特异性免疫治疗成功的关键在于正确诊断、合适患者的选择、应用标准化的变应原（过敏原）疫苗，坚持足够疗程。