过敏性鼻炎反复？脱敏治疗贵在坚持

医生提醒，脱敏药一定要严格遵循用法用量足疗程使用，才能达到效果

健康福建 科普先行 福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

“为什么我给孩子使用了脱敏药，症状并没有好转和痊愈，这粉尘螨滴剂到底有没有效果呀？”“这里面是什么成分，为什么用药时间需要这么久？”“是不是用了脱敏药，其他药就不要用了？”……

过敏性鼻炎总是反反复复，令人不堪其扰。随着春天到来，前来药学门诊咨询过敏性鼻炎脱敏治疗的孩子家长增多。脱敏治疗疗程较长，贵在坚持，还要定期复诊。

脱敏治疗主要有两种给药方式

简单来说，“脱敏治疗”是免疫治疗的一种方式，专业术语又称为变应原特异性免疫治疗，与对症治疗不同，它是一种对因治疗的策略。可通过皮下注射或舌下含服等给药途径与患者反复接触，接触的剂量由小到大，浓度由低到高，达到维持剂量后，坚持足够的疗程，从而使患者逐步建立起对变应原的耐受，当在生活中再次暴露在致敏环境时，过敏现象得以减轻或不再产生过敏反应。

目前，标准化脱敏治疗是世界卫生组织（WHO）推荐“唯一”可以影响过敏性疾病机制，从而改变其自然进程的治疗方法，但是该疗法由于疗程过长（2~3年以上），且不同于“对症治疗”的药物起效快，因此很多患者难以坚持。

4岁以上就可以接受尘螨脱敏

很多过敏性鼻炎患者对粉尘螨过敏，而粉尘螨滴剂就是针对过敏原是尘螨的患者，是一种舌下含服的脱敏药物，推荐使用年龄为4岁以上。相较于皮下注射脱敏，该滴剂可在医生或药师的指导下，由患者或监护人在家中自行使用，较为简便，也是目前过敏性鼻炎儿童应用较广泛的给药途径。

粉尘螨滴剂主要成分是粉尘螨代谢培养基的生理盐水浸出液，共有5种规格，浓度从低到高，分为1—5号。通常14岁以下患者使用1—4号，14岁及以上患者使用1—5号。

粉尘螨滴剂采用舌下给药，每日一次，固定一个时间用药。最佳时间为每日早饭前，若是用药后出现疲劳症状，可调整为每日睡前服用。

粉尘螨滴剂的使用分为两个阶段，第一阶段为初始治疗阶段，疗程为3~5周，第二阶段为维持治疗阶段，疗程为3~5年。一旦开始用药，应该严格按照使用指导服用药物。

疗程较长要坚持用药、定期复诊

需要强调的是，脱敏治疗是一种长期治疗方案，需坚持用药，定期复诊，以达到良好效果。正在脱敏的患者或者准备进行脱敏治疗的患者一定要做好以下两点心理准备：

脱敏治疗疗程长！建议患者至少使用3年以上，作为一种免疫疗法，使用时间越久，建立的免疫耐受越坚固，疗效越好。

脱敏治疗起效慢！一般3~6个月才会逐渐发挥效应，若患者在用药第6个月效果仍不明显，可在医生的指导下进行脱敏的个体化剂量调整。

另外，在日常生活中，避免接触过敏原，科学的锻炼，良好的生活及卫生习惯，都是有助于预防和减轻过敏性鼻炎症状的有效手段。

□问答 脱敏治疗时还要服抗过敏药吗

问：有时候忘记用药了怎么办？

答：如果在用药过程中漏服一次药物，或者不慎服用了较小剂量的药物，不要惊慌，在下一次服药时间，正常服用最近一次有良好耐受的剂量即可。若感冒发烧暂停使用药物，待体温恢复正常后继续按原脱敏剂量使用。停药两周以上，再次服用时应该减3级或者从最小剂量服用。停药4周以上，应当从最小剂量开始。

问：脱敏治疗时还要服抗过敏药吗？

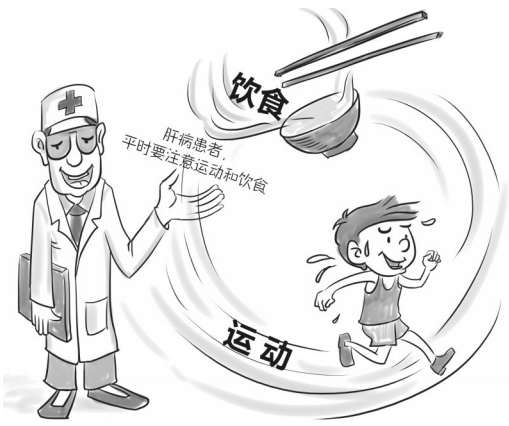
答：脱敏治疗是一个循序渐进的过程，其疗效也是逐渐累积的。在日常生活中，患者仍然存在接触足量过敏原后诱发鼻炎的可能，因此常常要辅以一些抗过敏的药物，与脱敏治疗互为补充。在临床症状良好控制后，可在医生指导下逐渐减少、直至停止辅助的药物。

（本文由福建省立医院药学部副主任药师魏晓霞撰稿）

天气忽冷忽热 消化道出血患者增多

专家提醒，出现腹痛、呕血、黑便等情况，要第一时间到医院就诊，肝硬化病史患者特别要提高警惕

海都讯（记者 林宝珍）近日，天气忽冷忽热，记者从福建医科大学附属第一医院了解到，该院肝病中心肝内科连续收治了多名因肝硬化门脉高压导致呕血、黑便、消化道出血患者。这些患者有的是因为暴饮暴食、酗酒或饮食不当引起的消化道出血，有的则是由于过于用力排便等原因引起的。



杰清 漫画

附一医院肝病中心朱永月主任医师解释说，冬季是消化道出血的高发季节，尤其是气温骤降的时候。寒冷的天气会促使人体内激素分泌增加，使交感神经兴奋，血管收缩、血压升高，出血的几率也就大得多。其中，有肝硬化病史的患者特别要提高警惕。这是因为肝硬化容易引起食管胃底静脉曲张、门静脉高压性胃病、肝源性消化道溃疡等情况，导致消化道出血，最为常见的就是食管胃底静脉曲张破裂出血。常见的临床症状为黑便、呕大量暗红色血液并伴有胃内容物，严重者可能因为短时间大量失血导致晕厥休克，甚至死亡。对于曲张静脉破裂口较大、出血量大的患者，内镜下止血治疗为最重要的治疗方法。

医生提醒，肝病患者要定期到医院找专科医生复查，评估病情进展情况，及时治疗，规范用药。乙型、丙型病毒肝炎肝硬化患者应遵医嘱积极抗病毒治疗。脂肪肝患者要低脂饮食、多运动，酒精性肝病患者严格戒酒。自身免疫性肝病、胆汁淤积性肝病等其他原因的肝病也应进行针对性的病因治疗，以阻止肝硬化的进展，从而延缓门脉高压等并发症的出现。肝硬化患者还应定期复查胃镜，了解食管胃底静脉曲张情况，出血风险大者可内镜下套扎治疗预防出血。避免进食粗糙坚硬的食物，如油炸食物、鸡鸭骨头、鱼刺、粗粮，高纤维食物，如脆苹果、菜梗等，也应避免进食黏性强的食物如元宵、糯米等，减少诱发曲张静脉破裂出血的风险。

专家还提醒，冬春之际，有消化性溃疡尤其是胃溃疡、十二指肠溃疡等基础疾病的患者，也要谨防消化道出血，一旦出现腹痛、呕血、黑便等情况，要第一时间到医院就诊。

“碎片时间”换健康 “工位健身”花样多

N海都见习记者 郭思琪

近日，“碎片化健身”在年轻上班族之中流行起来。不少网友表示很难拿出一段完整的时间来锻炼。因此，不受时间和空间限制的“碎片化健身”也被一众上班族称为“工位健身”。

“佛系派”：我们只动上半身，简单方便

“久坐之后我会肩颈很痛，所以就备了一条毛巾，累的时候拿出来拉升一下。”林女士告诉记者，自己要一直坐在工位上写稿件，备一条毛巾可以放松肩颈，也有别的同事担心做肩颈动作幅度太大，就会直接做头部运动来缓解肩颈的酸痛。“一般就是前、后、左、右点头，然后从左向右顺时针转一圈，反复四五次。”林女士的同事黄女士说道。

而从事出租车服务的张师傅也习惯在自己的“小工位”上健身。据张师傅所说，自己每天很早就要出车，到凌晨一两点才收车。“在路边等客人时，我会抓紧时间伸伸懒腰，右手抓住左手手腕，左侧身体向右侧弯曲延伸。”张师傅说这种健身方式简单方便，随时都可以进行。

“行动派”：我们动作幅度不大，不会影响别人

“我是动画建模师，经常加班到很晚。”常先生告诉记者，因为上班比较忙，自己不得不放下足球这一运动爱好。“后来了解到工位健身这个方式，开始尝试之后觉得不错，不能一心二用时，只要拿一张白纸，夹在两腿之间，也能对腿部肌肉产生强化作用。”常先生表示，更多时候，他会选择先收紧腹部肌肉，然后将一条腿伸直并抬高，直至与地面平行，后重复多次这一举腿动作，这样效果更加显著。

从事幼教行业的陈老师由于要一直在班上巡逻，所以选择了“倾斜俯卧撑”的健身方式。“孩子们午休时，我就可以站在门口的桌子那里，用双手扶在桌子边缘，将自己推离桌面。”陈老师告诉记者，这样她可以一边观察孩子，一边小幅度健身，也不会影响到孩子休息。

目前，上班族已经想出了各式各样的办法来利用碎片时间完成“工位健身”。除了以上两大派别之外，还有不少上班族选择购买弹力带这样的“碎片化”健身器材。淘宝数据显示，3月以来，弹力带、弹力球、固定式脚踏板等碎片化健身器材的销量提升明显。