



被过敏性鼻炎纠缠到底有多痛苦？

周丽芳：吃的、喷的、戴的都试过，依旧年年犯

银川市民周丽芳是“资深”过敏性鼻炎患者。20多年来，每年夏秋交替，她长达两个多月的“暗黑”时刻就会到来。

“鼻涕流不停，早上起来喷嚏打不停，有时一连打十几个，头都要震晕了。最严重的时候，嗓子、眼睛奇痒，只能上手使劲揉，眼睛揉得红红的，整个人的状态非常糟糕。”

周丽芳说，她好想逃离这座城市。这些年，为治疗过敏性鼻炎，她尝试过不少方法，“医院开的鼻喷剂、抗过敏药物，还有从网上买的2000多元的药，都吃过，但只能缓解一时，停药后症状又恢复了。”

为杜绝过敏原，周丽芳送走了心爱的小狗，从城东搬到城北，还戴上了阻断过敏原吸入的鼻用空气净化器，“虽然奏效，但戴的时间长了有些闷，戴得松了过敏原容易吸入，戴得紧了耳朵勒得疼。”周丽芳还使用过鼻炎治疗仪，“这种辅助治疗仪器能缓解鼻炎引起的鼻塞、流鼻涕等症状，但病情较重时效果不明显。”

往年鼻炎犯的时候，周丽芳常用自己摸索的组合办法来防御，“尽量少出门，必须出门就佩戴鼻用空气净化器，在室内穿上厚衣服，避免空调直吹后背引发嗓子、眼睛痒等症状。”但今年，周丽芳感觉鼻炎犯得早，“7月下旬的时候，就陆续出现鼻炎的一些症状了。”

最近，周丽芳在朋友介绍下，从微商处购买了几包专治过敏性鼻炎的偏方药，是一种黑色颗粒丸剂，外包装是透明袋，没有任何药品成分标识。“已经顾不上研究药的成分了，只要管用就行。”周丽芳说，她身边患鼻炎的朋友都在吃这种偏方药。

徐怀峰：吹不了空调、闻不得烟味、吸不得冷空气

“我老家在固原，来银川上大学前没听说过过敏性鼻炎。没想到，毕业工作两年后患上过敏性鼻炎，一开始的症状跟感冒很相似。”银川市民徐怀峰对自己患上过敏性鼻炎的记忆非常深刻。

“那是2008年夏天，我感冒后没吃药，硬扛，但20多天仍不见好，去医院检查说是过敏性鼻炎。”自此，徐怀峰的过敏性鼻炎每年立秋后都会“准时”发作，“中药、西药都吃过，嗓子、眼睛痒的时候含颗胖大海，鼻子不通气就用鼻喷海盐水清洁鼻腔，但清洁后的结果是左侧鼻孔不堵了，右侧又开始堵。我还用过进口鼻炎喷雾，头一两年挺管用，后来就没啥作用了。”

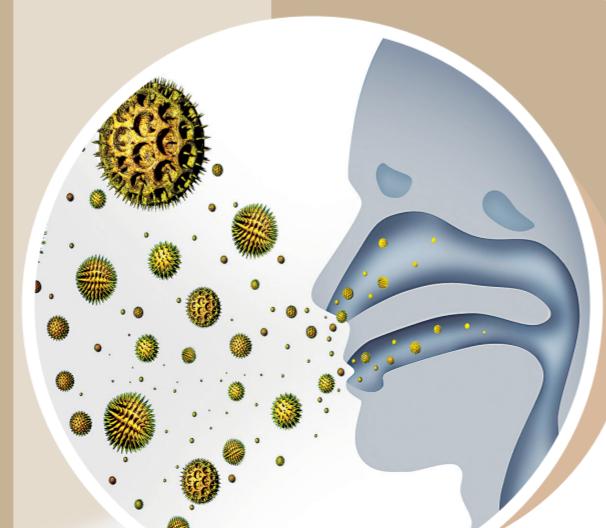
“这个病发展到后来，演变成吹不了空调、闻不得烟味、吸不得冷空气。”10多年的抗病经历，让徐怀峰已有心得：“免疫力增强可以使机体对过敏原的耐受性提高，减少过敏反应的发生次数和程度。”所以每年8月开始，徐怀峰早晚都穿件单衣，增加健步走频次，“一定要好好锻炼身体，免疫力提高了，即便是复发，症状也会轻一些，少遭些罪。”

过敏性鼻炎伤不起

本报记者 安小霞

枝出浅黄，层林尽染。秋季本是一年最美的季节，许多人却被过敏性鼻炎困扰：喷嚏不断、涕泪涟涟、眼角奇痒，晚上要么鼻塞，要么水样鼻涕流不停，严重者甚至诱发哮喘，整天无精打采，严重影响工作学习。这一特殊群体，不分年龄，无论男女，每到“过敏季”便遭受折磨，吃了许多药，偏方也用上了，依旧找不到“解药”。

喷嚏不断涕泪涟涟



刘璠：今年格外严重，过敏性哮喘犯了30次

“办公室里尽是患有过敏性鼻炎的，一开会，吸溜鼻涕的声音此起彼伏。”今年50岁的银川市民张学斌患有过敏性鼻炎已有20年，他所在的科室一共4人，无一幸免。

张学斌的症状，在早上起床和后半夜比较明显。“躺着还好，只要起来，必定是喷嚏连连。这个群体人数不少，有时候在家里卫生间都能听到楼上住户也在打喷嚏，早晨站在窗台，不时能听到响亮的喷嚏声，不用说，十之八九是过敏性鼻炎患者。”张学斌笑着说，这种喷嚏声特别有辨识度，“格外响亮，冷不丁还把人吓一跳。”

白天还好，最难熬的是睡到后半夜开始不住地流清鼻涕，或是一侧鼻塞被憋醒，“清鼻涕就跟水一样，用纸堵上鼻孔，很快就湿透了。”张学斌坦言，他每晚睡觉前都要在床头放一包纸巾，夜里擤鼻涕的纸，一扫一簸箕。“最尴尬的一次是跟朋友吃饭，一抬头鼻涕就流进嘴里，朋友取笑我说已经老到鼻涕都吸不住了。”

在张学斌看来，西北干燥，无法杜绝过敏原，“每年最喜欢的事就是在立秋后去南方出差，换个环境症状立马消失，但出差回来症状就会加重。”张学斌说，他这两年筹划着在南方买房，换个环境，准备彻底跟过敏性鼻炎“诀别”。

张学斌：夜里擤鼻涕的纸，扫一扫一簸箕

“老大睡前咳，好不容易吃了药睡安稳了，老二夜里2点多也开始咳，一咳就是一小时，药都吃不进去。我突然又得了过敏性哮喘，眼睛痒，上不来气……今年是怎么了！”9月17日凌晨3时21分，银川市民刘璠无助地发了一条朋友圈。

2008年，刘璠得了过敏性鼻炎，那年她还怀着大宝，慢慢地，症状逐年加重。“陆续出现眼睛痒、嗓子痒、皮肤过敏的症状，而且大约从2018年开始过敏性哮喘被触发，刮大风或下雨后，特别容易出现过敏性哮喘，我得立马用上布地奈德吸入剂，再吃孟鲁司特纳片来平复。”刘璠深知过敏性哮喘的严重性，不敢掉以轻心，发作的季节，她会远离辛辣刺激的食物，“否则造成喉头水肿，会更加危险。”

“最尴尬的还是打喷嚏流鼻涕，领导在台上讲话，我们几个鼻炎患者在台下不停打喷嚏、擤鼻涕，都觉得不好意思。”刘璠说，最夸张的时候，一连打了40多个喷嚏，差点晕过去。“最要命的是开车时打喷嚏，你得强忍着，不能习惯性闭眼，生怕方向偏离发生事故，一天活得提心吊胆。”

流鼻涕、打喷嚏还能忍受，但眼睛痒起来简直是抓心挠肺，“痒到恨不得把眼珠抠出来，眼睛常常让自己揉得通红、发肿，畏光睁不开。”

氯雷他定、西替利嗪……这么多年，刘璠吃过很多种药，现在吃的是枸地氯雷他定，也吃葡萄籽软胶囊提升免疫力，“但是效果很一般，今年症状特别严重，不到两个礼拜，过敏性哮喘已经犯了3次。”

最让刘璠担心的是两个孩子，“孩子都有过敏性鼻炎，晚上睡觉的时候鼻子长时间不通气，就要靠嘴呼吸，对孩子面容和大脑发育都有影响。”

“从未体验过一年四季鼻子、眼睛、嗓子、耳朵不痒的感受。”9月18日，已到广西北海定居的银川人詹思佳开玩笑说，“本来是为了吃海鲜来南方，没想到过来后鼻炎就好了。”这一年的居住体验，让她真切地意识到，“吃再多的药，环境不变，就不可能根治。”

詹思佳的过敏性鼻炎，往年只在4月份杨柳絮纷飞时发作，但从前年开始，症状贯穿春秋，“特别是8月到10月，简直能把人折磨死。有一次晚上整个脸肿起来，没法呼吸，跑去看急诊，医生诊断是过敏性鼻炎诱发哮喘。”后来，她去医院做了过敏原检测，“44种过敏原，我对41种过敏。”

詹思佳的女儿也是过敏性鼻炎患者，“娃娃太可怜了，一年四季鼻涕流不停，还诱发了慢性气管炎。”随着母女俩过敏症状逐年加重，詹思佳决定辞去工作，于去年追随远在北海工作的丈夫，“没想到换了环境，我们娘俩的鼻炎都好了。”

宁夏观察

