

2011年公卫执业医师考试：过敏性鼻炎的预防 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652421.htm

当过敏性鼻炎主要发生在户外：应尽可能限制户外活动，尤其是接触花草或者腐烂的树叶，以及柳絮和法桐上果毛。当过敏性鼻炎主要发生在室内：注意生活细节，减少过敏、控制室内霉菌和霉变的发生！过敏性鼻炎的最根本保健措施是了解引起自己过敏性的物质，即过敏原，并尽量避免它。

当症状主要发生在户外：应尽可能限制户外活动，尤其是接触花草或者腐烂的树叶，以及柳絮和法桐上果毛，外出时可以戴口罩，或者可以到过敏原较少的海滨。

当症状主要发生在室内：可以注意以下几点：一、注意生活细节，减少过敏反应的生活细节引起过敏症状的物质称做过敏原，在户外（一般为季节性过敏原）和户内（一般为常年性过敏原）均可被发现。以下10点可以帮助您减少这类过敏原。另外还还要注意减少霉菌和霉变的发生，由于蟑螂的排泄物和动物的皮屑都是最常见的过敏原，因此你还要注意消除蟑螂，并处理好宠物及小动物。

生活细节：

- 1.在花粉或者灰尘较多的季节，关闭汽车或者房间的窗户；
- 2.移去过敏源，包括宠物，烟，甚至可疑的花草或者家具；
- 3.使用有空气清洁过滤功能的空调，以去除花粉（但可能无法过滤灰尘）；
- 4.可以使用温度调节器来减少室内的湿度，最好使空气湿度降到50%以下。
- 5.修理潮湿的地下室，通气口和浴室，并应该去除室内或者阳台上的花草；
- 6.持室内清洁无尘以减少过敏原，可利用吸尘器经常打扫卫生）；
- 7.卧室内使用无致敏作用的床单及被褥，如使用密闭良好的床垫及枕头

，及柔韧性较好的床单和枕巾等，并每周用热水清洗床单枕巾；并注意不要在户外晒被和床单，因为霉菌和花粉可以粘到被子上；8.用木板，地砖等代替地毯，尤其是固定于地板上的地毯更应去除。并不要种植需要不断浇水的花草，因为潮湿的土壤有利于霉菌的生长。9.收拾好你的小物件，如书籍，录音盒，CD，光盘以及长毛动物玩具等，这些物品都极易沾上灰尘，从而引起过敏。10.不要为减轻症状服用超量的药物；如果有反酸哎气可注意睡前勿进食及枕头垫高，并在医生指导下服用抗酸药。11.注意鼻腔清洁，经常清洗鼻腔。12.加强室外体育锻炼，增强体质。13.保持室内清洁无尘以减少过敏原，可用吸尘器或湿抹布经常打扫房间。

二、控制室内霉菌和霉变的发生

霉菌可以释放孢子从而引起过敏症状，广泛存在于人们的各个生活角落，尤其是湿润的环境中，如地下室及卫生间，一般霉菌的来源包括家用湿化器，浴缸，湿毛毯，淋浴房，花草，旧报纸，垃圾箱等。

- 1、用漂白粉清洁，用漂白粉或者其它清洁剂清洗上述卫生间及垃圾箱。
- 2、如果衣物发生霉变要尽早扔掉，或者酌情处理，去除霉菌。
- 3、保持干燥，地毯应注意防止潮湿，并保持书籍，报纸和衣物的干燥通风，食物也应合理保存，防止霉变。
- 4、房间和阳台上最好不要有经常需要浇水的喜阴类植物，潮湿的土壤里可能隐藏着大量的霉菌。
- 5、彻底杀灭蟑螂等害虫；蟑螂已经存在超过3亿年，大部分生长在温暖和湿热的环境中，并在办公室，家庭房间内普遍存在，蟑螂不只是一种别人讨厌的家伙，而且其排泄物中的蛋白是引起过敏性鼻炎及哮喘的重要物质，尤其是生活在拥挤房间和城市的儿童。
- 6、远离宠物。过敏性鼻炎病人最好不接触及喂养宠物，与一般

的认识相反，动物的毛发多不会引起过敏，而动物的皮屑，唾液及尿中的蛋白质则容易引起过敏性症状，这时不可见的蛋白质可以通过空气进入人的眼睛或者肺部和鼻腔。一只猫或者狗每周可以产生大量的过敏性物质，由于猫类和犬类都能产生皮屑，所以：对过敏性患者，最好的办法是不接触，或者接触的时间尽可能少。如果一定要养宠物，最好先花一些时间和别的小动物在一起，确定对它有无过敏反应，或者喂养无皮毛的动物，如海龟，鱼类等。定期给动物清洁，可以请无过敏性疾病的人代为洗澡。清洗动物的笼子。动物的笼子内即使在动物搬出后数月都可以存在过敏原。

特别推荐：[2011年公卫执业医师考试报名须知](#)
[网上报名须知](#) [2011年公卫执业医师考试现场报名时间](#) [考试时间](#) [2011年公卫执业医师考试大纲](#) 更多信息请访问：[2011年公卫执业医师考前网上辅导](#) 相关链接：[2011年公卫执业医师考试：过敏性鼻炎的食疗方法](#) [2011年公卫执业医师考试：引起过敏性鼻炎的原因](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com