

# 氯雷他定登顶热搜！ 过敏人：我的“救命药”怎么了



近日话题#氯雷他定#冲上微博热搜第一，眼下正是各种过敏原活跃的季节，以氯雷他定为代表的抗组胺药是不少过敏人群的“救命药”。网友们纷纷发问我的救命药怎么了？在网友评论中可以发现，很多人有长期依赖抗组胺药的情况。俗话说“是药三分毒”，长期使用抗组胺药，有没有副作用？有哪些注意事项？……一起来看看！

## 被称为救命药的“氯雷他定”是什么？

氯雷他定，还有网友提到的西替利嗪，都是一种用于治疗过敏症状的常用药，它们都是抗组胺药。每年四五月份，杨柳飞絮高发，很多人为了缓解过敏症状，随身必备。那其工作原理是如

何呢？这要从“过敏是怎么回事”说起了。

通俗说法是，过敏就是免疫系统过度反应了，将来自外界的物质误判为“有害物质”，此时，免疫系统会释放一种叫“组胺”的物质，会与身体里的组胺受体结合。因此，患者会同时或先后出现呼吸道、眼睛、皮肤等方面多种症状。

而以氯雷他定、西替利嗪为代表的H1抗组胺药，顾名思义，就是可以阻碍组胺和受体结合，让组胺不能发挥作用的药物。所以，我们在吃了抗组胺药后，会发现皮肤瘙痒、打喷嚏等症状迅速缓解，因此抗组胺药被许多过敏人士称为“救命药”。

## 这种药能长期吃吗？

有些网友把氯雷他定当作“一年四季的保命神器”。长期使用抗组胺药，有没有副作用？

氯雷他定毕竟是一种抗组胺药、受体拮抗剂药，并不能根除过敏原，长期使用可能会导致一些不良反应：

一代抗组胺药（如苯海拉明、溴苯那敏）会引起嗜睡、疲劳、头晕等不良反应；会产生抗胆碱作用，可能引起视力模糊、眼鼻口干、尿潴留、便秘等，老年人与儿童慎用。

二代抗组胺药（如氯雷他定、西替利嗪）镇静作用弱，不易导致嗜睡，安全性较高；没有明显抗胆碱能不良反应，故没有镇咳功能。

三代抗组胺药（如盐酸左西替利嗪、地氯雷他定）抗过敏作用相对较强，毒副作用相对较少，部分药物可用于妊娠期和哺乳期妇女以及儿童。较长时间服用建议咨询医生更安全。用药小结供参考：

1. 谨慎选择药物。抗组胺药只适合在医生

指导下，用于缓解过敏性疾病的症状，尤其是妊娠期、哺乳期妇女以及老人、儿童，用药需谨慎。

2. 注意用药的时间和剂量。即使临床上被认为非常安全的氯雷他定、西替利嗪，一般也不宜连续服用超过一个月。由于存在用药的个体差异，如果症状没有改善，不可擅自加大药物剂量，应在医生的指导下选择其他药物或治疗方式。

3. 服用抗组胺药期间不能喝酒，否则会加重肝脏负担，抑制中枢神经。

4. 不能在皮试之前服用。氯雷他定会阻止或降低皮试的阳性反应发生，影响结果。

5. 不与抗真菌药物、大环内酯抗生素联用。这两类药物会导致血液中氯雷他定含量增高，容易加重不良反应。

6. 在合理用药的情况下，抗组胺药的肝肾毒性非常小，但有文献资料显示，部分一、二代抗组胺药可能有潜在的心脏毒性，虽比较罕见，但本身有心脏病或心血管风险的人，需长期使用抗组胺药时要留意。

## 还可以如何应对过敏？

过敏星人，建议做好以下几点：

1. 外出时做好防护。戴好口罩，怕裸露的手臂过敏，可以套一件薄外套。另外，外出时，衣物上免不了沾上了外面的花粉、粉尘等过敏原。所以建议大家，回到家，及时洗头、洗澡并更换衣物。

2. 每天清洗鼻腔。有过敏性鼻炎或对花粉、杨柳絮敏感的人，每天用生理盐水清洗鼻腔2~3次。

3. 做好室内清洁。平时可以多运用高温蒸汽类的清洁产品或者除螨仪器，将床单、被套、枕套多洗多晒。

4. 经常运动锻炼，提高自身免疫力。适量运动会刺激免疫力提高，但是如果运动负荷过大也会降低免疫力，所以体育锻炼一定要做到循序渐进，持之以恒，适可而止。

# 预约疫苗、记录查询， 江苏省预防接种官方服务平台上线啦

“江苏预防接种App”正式上线啦！孩子疫苗接种预约、HPV疫苗预订、孩子入学入托查询、疫苗专业解读……一应俱全！预约接种更省心、更便捷！哪里下载，如何操作？一起来看操作指南吧！

## 一、下载与注册

1. 在安卓应用市场/苹果App Store搜索“江苏预防接种”，下载App。
2. 打开App，点击“同意并继续”——“立即体验”，跳转“立即登录”或点击右上角“新用户注册”，输入手机号，并获取验证码填入后，点击“登录”完成注册。

## 二、功能亮点

App与江苏省免疫规划数据中心互联互通

- 接种预约，免除排队
- 紧俏疫苗，提前预订
- 接种通知，快速送达
- 接种记录，门诊同步
- 疫苗知识，权威发布
- 入学入托，自我查验

## 三、功能详解

1. 接种预约：自选接种时间，缩短门诊接种等候时间。
2. 疫苗预订：紧俏疫苗线上预订，信息公开透明，到苗及时通知。
3. 接种通知：门诊发出通知，手机实时接收。
4. 接种记录：数据同步接种系统，手机实时可查。
5. 疫苗百科：疫苗“字典”，专业解读。
6. 入学入托：儿童入学查验资料，线上直接下载打印，无需跑门诊。

## 四、温馨提醒

使用过程中遇到任何问题，可通过以下方式联系：

- 客服QQ：  
① 2850457233  
② 2850457230  
客服邮箱：ymt-tougao@chiscdc.com  
客服热线：400-101-6588  
服务时间：8:30-12:00、13:30-17:30



来源：江苏疾控、健康南京