

# 過敏性鼻炎

## Q&A

文／中西合作醫療中心 主治醫師 黃國欽

### 過敏性鼻炎和感冒流鼻水有無不同？

過敏性鼻炎，是身體對某種刺激過敏，而引起鼻腔黏膜發炎的一種疾病。刺激可能來自物理性（冷空氣）或過敏原（一般所指的過敏性鼻炎以此為主）。症狀與感冒頗為類似，但侵襲範圍較廣，包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子癢、鼻涕倒流、眼睛癢、流眼淚、眼睛紅腫、眼睛痛，有些人還會耳朵癢。患者通常不會發燒和喉嚨痛。

兩者如何區分？通常要看病史。過敏性鼻炎屬於慢性病，發作頻率較為頻繁，而且有季節性，以台灣而言，好發於秋天至初春。另外，過敏性鼻炎的病程也較長，一般都會延續3週以上，感冒則不一定。

由於有過敏性鼻炎的人，一旦感冒也經常會誘發過敏性鼻炎發作，因此兩者界限不是非常明顯，最好尋求有經驗的醫師診治。

### 過敏性鼻炎有什麼症狀？

如果經常在起床後連續打噴嚏，以及老是覺得鼻子癢、眼睛癢、鼻塞、流鼻水，或者容易感冒，便有可能是罹患過敏性鼻炎。

### 引發過敏性鼻炎的原因何在？

過敏性鼻炎是一種身體與環境交叉反應的複雜結果，其中最重要的兩個原因是「體質」及「過敏原」。「體質」包括先天的遺傳因素及後天的生活作息、飲食習慣等。體質不同，所以有的人會過敏，有的人不會；有的人症狀明顯，有的人症狀輕微，但決定性的影響力在於「過敏原」。會過敏的體質遇到過敏原，自然容易過敏，因此如能避開過敏原的刺激，就可以減少發作或減輕症狀。

顧名思義，過敏原就是會引起過敏的物質，例如「花粉」是很常見的過敏原。花粉常出現在春季，它會引起著名的「花粉症」。但台灣最普遍的過敏原是「塵蟎」，受溫度和濕度影響，好發於秋天至初春，這是為什麼季節氣候會影響發病的原因之一。

### 哪些人容易罹患過敏性鼻炎？

通常，父母若有過敏性疾病，子女也比較容易有，再加上後天的生活作息與飲食習慣的不良，就會形成所謂的過敏性體質。一般來說，體力較差、面色蒼白、一動容易流汗、工作性質屬坐辦公室型的（活動空間多在密閉的室內）、對氣候反應比較敏感，以及氣管較弱（常出現呼吸道疾病），都是比較不利的因子。

### 過敏是否會影響兒童學習能力？

嚴重的鼻過敏的確可能如此。過敏性鼻炎會降低孩子注意力，影響睡眠品質，造成精力不濟，學齡兒童有時便會表現出學習障礙，因此應該儘早治療。

### 過敏性鼻炎會造成氣喘嗎？

過敏性鼻炎為上呼吸道的過敏性疾病，氣喘為下呼吸道的過敏性疾病，兩者發作範圍不同。但過敏性疾病有時會合併出現，因此過敏性鼻炎與氣喘合稱呼吸道過敏。

### 用洗鼻器沖洗鼻子對病情有無助益？

沖洗器可以洗去一些分泌物，略有助於改善症狀，但對於已經形成的過敏反應幫助不大。過敏反應就像森林火災一樣，星星之火可以燎原，火勢越燒越旺，因此一旦發展為嚴重的過敏，這是全身性的反應，只給予局部治療是絕對不夠的。

### 中、西醫如何治療過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎整體的治療方針包括：去除過敏原，中止或改善過敏原所造成的反應，消除過敏反應帶來的不適，提高身體抵抗力，降低敏感度及增加活力。一般認為，西醫著重在前半段的症狀治療，中醫著重在後半段的體質調理。其實，完全的治療計畫，不論中醫或西醫，均應包括上述所有步驟，因此在治療的整體思維上並沒有很大的不同。

不過，中西醫的治療手段有著相當差異。西醫注重辨病，著眼於過敏反應的截斷，除了選用抗組織胺、抗充血劑來改善鼻過敏症狀；並以類固醇噴劑、肥胖細胞穩定劑及免疫調節劑來改善免疫系統的反應，近來又加入減敏治療，可以針對性的改善過敏原對人體的刺激。

中醫在治療上則考慮外邪與內虛兩部分，強調辨證論治。由於過敏是六淫（風、寒、暑、濕、燥、火）外邪引動內虛所致，故以祛邪為重點，亦即針對所染外邪的性質加以治療。疾病緩解期注重的是機體改善，評估病人機體為何者之虛（氣、血、陰、陽），何臟之虛（以肺、脾、腎為主），再予以調補。常用方藥包括小青龍湯、清鼻湯、龍膽瀉肝湯、加味逍遙散、辛夷清肺湯、百合固金湯、玉屏風散、香砂六君子湯、參苓白朮散、六味地黃丸等。

### 患者的日常飲食該如何注意？

日常飲食應避免冰品、冰冷飲料、生冷食品。燒烤、油炸食物對過敏體質也比較不利，應該少吃。有些人吃到特定食物如海鮮、牛奶、蛋白、花生、竹筍、芒果等，容易引發過敏，這些食物應當儘量避免。

懷疑自己對食物過敏的患者，可以勤寫飲食日記，再比對過敏發作情形，與醫師討論，找出會導致過敏的食物。利用食療來進行免疫調節是個好方法，但必須運用適當，

很多保健食品宣稱可以增強免疫力，其實不見得一定合適。免疫系統如同蹺蹺板，太過或不足都是不適當的。過敏性疾病是免疫系統不正常的過度反應，患者此時最需要做的是改善免疫系統的平衡性，而非一味的提升免疫力。

### 居家環境該注意什麼？

環境改善為減少過敏原暴露最重要的一環。塵蟎是最常見的過敏原，床墊、枕頭、棉被、地毯、窗簾是塵蟎的最大來源，所以床單、枕套、被套應勤加換洗，避免使用地毯及布質窗簾，不要放置錦旗類或絨毛玩具。室內儘量通風，濕度保持45-50%，不宜太高，以減少塵蟎或黴菌的滋生。如果環境太潮濕，建議使用除濕機。

此外，不少人會對灰塵過敏，因此居家環境應經常打掃，減少不必要的擺飾，打掃時要戴口罩。寵物毛髮亦是常見的過敏原，對寵物毛髮過敏的人最好不要飼養寵物。寵物的毛髮還會沾染塵粒、花粉、排泄物等其他過敏原，因此症狀嚴重的患者也應考慮不要飼養。如果已經飼養，必須經常幫寵物洗澡，保持清潔，並且儘可能將寵物養在屋外，接觸後記得洗手。🧼