

避免季節變換的鼻炎發生

◎信義社區醫療部/楊茂銀 楊茂銀醫師

凡是鼻子內的任何發炎，統稱為鼻炎，而發炎有可能是因為病毒、細菌、過敏、自主神經失調等所引起。

鼻炎可分兩大類，即過敏性鼻炎及非過敏性鼻炎；過敏性鼻炎又分為全年型和季節型過敏性鼻炎。

(一)全年型過敏性鼻炎：全年型過敏性鼻炎的致病過敏原比較多，例如灰塵、黴菌、寵物皮屑等都是，因為其普遍存在於環境中，所以患者容易經常接觸而引發過敏；在春夏、秋冬氣候變化大時，更容易發作。全年型過敏性鼻炎常盛行於高溫高濕的亞熱帶地區。其症狀多為打噴嚏、鼻子癢及鼻分泌物很顯著，但鼻分泌物黏稠，甚至為黃色膿鼻涕，常有不同程度的鼻塞及味覺障礙及因歐氏管功能異常所致的聽覺障礙。

(二)季節型過敏性鼻炎：又稱為「花粉熱」，是一種身體對空氣粒子例如花粉與黴菌所產生的過敏反應，當過敏原接觸到患者的上呼吸道或眼睛後便可誘發病徵。由於這兩種過敏原在春暖花開及潮濕的梅雨季才會大量繁殖，因此患者在特定季節才會產生過敏症狀。一般來說，季節型過敏性鼻炎在四季分明的大陸型氣候地區較為盛行。其症狀出現時，局部檢查可見黏膜顏色蒼白，其上覆有黏液，有時使黏膜表面呈現濕膜。結膜友時可見充血腫，易造成鼻子癢、流鼻水、打噴嚏、眼睛紅腫、癢…等。

非過敏性鼻炎—除上述過敏性鼻炎之外，尚有許多不同原因引起的鼻炎，包括对一些非特异性物質的過度反應，如煙、刺激味、冷風及強光等，免疫力不足而引起的發炎、黏膜本身不正常如萎縮性鼻炎、黏膜上的絨毛活動不正常、不當使用藥物等。

找出過敏原改善環境清潔—過敏性鼻炎無法根治，但經正確治療，可減輕症狀，並避免其他併發症。家中的用品，如床單、枕套、窗簾等需經常更換、清洗，盡量以樹脂或塑膠材質物減少灰塵的產生。居家環境需經常打掃，最少一週二次。對於動物的毛髮、排泄物質皆是過敏原，另外動物身上易沾染灰塵、花粉及黴菌所以須讓它們保持清潔，並清理排泄物。

過敏性鼻炎患者日常在保健方面應注意：

1. 鼻過敏者須避開過敏原，如春夏或初秋時的花粉，應戴口罩；家中塵蟎、毛毯或動物皮屑等。
2. 過度使用烘溼機及空氣清淨機，其濾網要清乾淨。
3. 平時少食用冰涼食品，或較寒性食物如冰品、可樂、苦瓜、大白菜等。
4. 夏天少吹冷氣，電扇不要直接吹，早晨起床前先穿好衣服，再下床。
5. 用溫的生理食鹽水沖洗鼻子，或用蒸氣器，將蒸氣吸入鼻腔。
6. 多做適度運動。

楊茂銀醫師

楊茂銀 醫師

信義社區醫療部/楊診所

