

鼻子過敏 一定要吃藥嗎？

您的小孩會一早起床後連續打噴嚏數十下，常常抱怨鼻子癢、眼睛癢、耳朵癢、鼻塞、流鼻涕嗎？或許您已習以為常而忽略了，只因為您自己也有相同的症狀。或許您覺得奇怪為何自己的小孩這麼常感冒，其實很有可能，你們都是過敏性鼻炎的受害者。

所謂過敏性鼻炎乃是指對一些特定物質，例如：絨塵、花草、灰塵、黴菌、塵蟎之排泄物等過敏。一旦吸進這些物質，鼻子就會發癢、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞等過敏反應。過敏性鼻炎，又可分為季節性及全年性兩種。前者因季節交換而發作，後者則是整年或多或少都有鼻子過敏的症狀。

父母常常抱怨小孩去看醫師，往往只是拿到一堆藥物，吃多怕傷身體；不吃又受不了小孩一早起床後一把眼淚一把鼻涕，衛生紙一下就用去了半包，其實過敏性鼻炎是體質的問題，要全靠藥物是無法根治的，所謂「預防勝於治療」才是戰勝過敏性鼻炎的最好方法。個人建議可以少用藥物治療及預防過敏性鼻炎的方法有下列幾項：

避免接觸環境中的過敏原：

1. 可使用空氣清淨機、除塵機來改善空氣品質，避免滋生黴菌。使用這些空氣調節的設備時，也必須經常清洗，以免黏附塵蟎與黴菌。
2. 家中最好不要鋪地毯，厚重的窗簾布也最好避免，因為這些東西容易藏污納垢累積塵蟎。
3. 打掃時最好不要用掃把，以免塵土飛揚，盡量以

◎大豐原社區醫療部/謝東賢耳鼻喉科診所 蔡仕宏醫師

吸塵器來代替。

4. 盡量使用防塵蟎的器具，換季收納衣服、棉被時最好先帶上口罩再進行，以免吸入過多的塵蟎造成打噴嚏、流鼻涕。
5. 家中有養寵物，必須對於寵物的糞便妥善處理，梳理寵物毛可在室外進行，避免毛屑飄散室內。
6. 保持居家整潔，定期打掃環境，避免滋生塵蟎，因為塵蟎本身及其排泄物也是過敏原。

利用食療改善體質：

多吃維他命B群與維他命C含量豐富的蔬菜水果、全穀類，因為這兩種維生素可有效減輕過敏現象，胡蘿蔔、深綠色蔬菜中的β-胡蘿蔔素與小麥胚芽、燕麥中的維他命E，這些都可以預防免疫功能的衰退。平時則避免食用冰涼飲品及含糖飲料，均衡的飲食習慣有助於減少過敏性鼻炎的發生。

規律的生活作息：

養成早睡早起的生活習慣，避免因過度勞累使體質偏酸性，影響免疫系統的健全。

適度的運動：

每天適度的運動，可以增加人體腎上腺的分泌，有抑制過敏的作用，所以過敏性鼻炎患者應該適度的運動，但是要多做「乾性運動」，例如騎腳踏車、跑步、打球等。「濕性運動」如游泳、潛水其實是應該盡量避免，這是因為游泳池業者為了避免細菌滋生，池水中往往添加過量的氯，高濃度的



氣對呼吸道和皮膚都會造成低度的刺激作用，忽冷忽熱的溫度變化也容易引起過敏的發生，進而誘發過敏性鼻炎和氣管疾病。如果一定要游泳，也要挑選合格的游泳池，而且要避免在過敏性鼻炎急性發作期去游泳，並且要注意保暖。

比較積極改善過敏體質的治療方式～減敏療法

所謂減敏療法，是將已知過敏原以皮下注射方式，由低濃度低劑量，逐漸增加到高濃度高劑量，使過敏性鼻炎患者在整個注射過程之中，讓身體逐漸適應這些過敏原，以後若是遇到相同的過敏原時，就不會引起太大的過敏反應，大約有二分之一的患者，在接受減敏治療之後，臨床症狀有改善。

手術方式：

可以考慮的手術方式，包括以電燒、雷射燒灼下鼻甲肉，或是以手術器械將下鼻甲部分切除。患者若同時合併鼻中隔彎曲，則同時施行鼻中隔成型手

術，但是要注意的是，手術往往只能改善鼻塞的情況，無法改變體質，也就是說打噴嚏、鼻子癢、眼癢、流鼻涕這些過敏症狀，改善的程度可能有限。有些不適當的中醫療法，例如：用具腐蝕性的化學物質以棉線插入鼻腔內燒灼下鼻甲，這種方式無法控制燒灼的範圍和程度，容易造成鼻中隔穿孔或是鼻孔變形，反而得不償失，目前已嚴格禁止使用。

過敏性鼻炎是一種慢性疾病，若任其常常發作，在感冒期間容易導致急性鼻竇炎、中耳炎，或是中耳積水等併發症。所以，在急性發作時應聽從醫師的指示，先以藥物控制病情，平日則是做好環境控制，配合均衡飲食及適度的運動，進而改善過敏體質。總而言之“避開過敏原、多運動、少吃冰冷飲食、規律的生活作息、有病趕快看醫生”就是最基本控制過敏性鼻炎的方法，也才能達到不用吃藥的目的。

醫師簡介

蔡佳宏 醫師

大鵬原社區醫療群／瀨英耳鼻喉科診所