

<漫談過敏性鼻炎>

什麼是過敏？

過敏，是身體對過敏原(引起過敏的物質)，產生過度敏感的抗體反應，導致組織胺及其他化學物質的生成，進一步造成血管通透性的改變，使得血管內的水份跑到血管外(即皮下或組織細胞間)。

這種反應如果發生在皮膚，就是過敏性皮膚炎，即俗稱蕁麻疹；如果發生在肺部，造成支氣管腫脹、呼吸困難，就是支氣管氣喘；如果發生全身性的反應，造成全身血管內容積減少，就會引起過敏性休克，導致生命危險；如果發生在鼻腔黏膜上，就是過敏性鼻炎。

過敏性鼻炎的症狀：

過敏性鼻炎典型的症狀，就是不斷的打噴嚏同時有鼻塞，流鼻水的現象。這種症狀並不像感冒可以在幾天內痊癒，而事間歇性的復發，尤其在春、秋季節變換時特別明顯。打噴涕通常發生在早晨與夜晚，噴嚏都是三次以上。過敏性鼻炎反覆發作久了以後，鼻黏膜會發生肥厚，變蒼白，長期鼻塞。有時也會同時引起眼睛、鼻腔、鼻竇的發炎、發癢、腫脹、流眼淚、流鼻涕等。

過敏性鼻炎的原因：

引起過敏性鼻炎的過敏原，有可能是植物的花粉，或者存在空氣中的塵埃中，或動物的皮屑內。目前發現最常見的過敏原，是所謂家塵蟎的殘肢。另外隨著空氣污染的日益嚴重，過敏的病人也日益增多。

要找出過敏的真正原因並不容易，有一種貼布試驗可以找出過敏原，但是過程非常麻煩，必須將數百種過敏原一一貼在皮膚上，觀察反應。另外是觀察法，對於發作的時間、環境、行為、場所都要詳細的觀察和紀錄，提供醫師作為判斷過敏原的依據。

患者有時因為自律神經失調、內分泌障礙或精神緊張、焦慮，也會引起類似過敏性鼻炎的症狀或加重過敏的程度。

過敏性鼻炎的治療：

過敏性鼻炎是一種遺傳的免疫缺陷造成的，所以不太可能痊癒。最有效的方法是預防重於治療，也就是避免接觸過敏原，但是非常難做到。一般的治療是使用抗組織胺做短期的症狀治療，但是只要藥效一過就會復發，而且也有些副作用如嗜睡等。

另外有一種可能有效的免疫療法，又稱減敏療法，就是給患者注射已查出的過敏原，劑量由小到大，逐步加強患者的抵抗力。但是先決條件是必須查出過敏原，同時並非對過敏原都有效，而且要每星期注射一次，連續注射三到五年，所以做的人不多。

預防方法：

1. 寢具如枕頭、棉被、床墊等，須定期清洗、曝曬。
2. 室內勿用地毯、壁毯、及厚重窗簾，勿購買填充玩具給小孩。

3. 勤用吸塵器打掃環境，冷暖氣的濾網需勤加清洗，勿堆置舊衣物、報紙、鞋子等。
4. 盡量保持室內乾燥，必要時得使用除濕機並維持濕度於 50%~65% 之間，可有效抑制黴菌繁殖。
5. 勿飼養寵物，如貓、狗等，並切忌與之同床。
6. 室內勿置盆栽，春夏化草盛開之際尤應避免接近。
7. 過敏或氣喘症狀嚴重者，需常戴口罩、戒菸(包括二手菸)、避免使用芳香劑、蚊香、殺蟲劑等刺激性物品，並減少出入公共場所，以降低空氣污染的危害。
8. 必要時需服用綜合維他命(日服一顆)，以降低空氣污染的危害，作為過敏性鼻炎的輔助療法。其原因如下：當空氣污染物吸入人體後，會被氧化而產生一連串的危害反應，且人體免疫系統中 T 型抑制細胞 (T suppressor cell) 將首當其衝，使的免疫球蛋白 (過敏蛋白) 增加，人體將變得更易過敏，產生嚴重併發症，如：氣喘或鼻竇炎的機會就愈高，因此，除了避免吸入污染物 (如戴口罩) 外，尚可服用下列抗氧化劑來降低前述，氧化反應所引起的危害，如維生素 B 群、維生素 C、A、E、 β 胡蘿蔔素和一些微量元素，如：硒、錳、鎂、胺基酸等，以增加身體的抵抗力。

輔助療法

1. 規律的運動習慣：運動會使鼻黏膜血管收縮，加上交感神經作用增強，使鼻阻力降低、鼻黏膜腫脹消失，鼻腔得以通暢，因而改善過敏症狀。
2. 常以溫熱蒸汽或食鹽水吸入並清潔鼻腔，除可清除白天鼻腔中所累積的過敏原及污染物外，近年來的臨床試驗亦證實，升高鼻腔黏膜的溫度及溼度有助於使黏膜微血管收縮、鼻腫脹降低，鼻腔通氣度因而增加，自然減緩了過敏的危害。
3. 養成良好的鼻腔清潔習慣，尤其是小孩子，當鼻涕變的較黏稠且持續數日時，就應將鼻涕擤出來，以免鼻竇開口阻塞，而加速鼻竇炎的形成。一般來說，擤鼻涕在大小孩較無問題，對年紀較小的孩子，父母可購買簡易型吸鼻器，先按住其中一側鼻孔，再輪流清潔兩側鼻側，如此法仍不能奏效，即須求助耳鼻喉科醫師作積極性的局部治療，頻率則視病情而異。大體來說，局部治療對過敏性鼻炎的幫助有限，只有在懷疑有鼻竇炎的跡象時，才須做局部治療，以免因小孩鼻子過度刺激而誤傷鼻黏膜。
4. 保持情緒的穩定，避免經常性的焦慮、緊張，而加重疾病的症狀。
5. 如經常性的服用藥物，如降高血壓藥、阿斯匹靈等，應向醫師徵詢相關藥物對鼻子可能造成的副作用。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號