

過敏性鼻炎

鼻的功能大致有以下功能：

- ◆ **呼吸作用**：空氣由鼻腔進入，經過鼻咽、口咽、喉部，進入氣管到肺部（吸入氧氣，呼出二氧化碳）。
- ◆ **嗅覺**：嗅覺神經分布在鼻腔內，各種氣味的分子進入鼻腔刺激嗅覺神經辨別氣味。
- ◆ **排出異物**：藉由鼻黏膜纖毛的持續運動將吸入的灰塵及有害物質排出體外

何謂過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎是一種過敏原經 IgE 過敏抗體傳遞的鼻黏膜發炎反應，發炎後引起組織胺的釋放，造成一些如打噴嚏、流鼻水、鼻子癢、鼻塞和流眼淚的症狀。

鼻過敏的症狀：

流鼻水呈透明狀、打噴嚏劇烈且時間長、多發生在特定時間、鼻塞(時常用口呼吸)、鼻子發癢、眼睛發癢或流淚、頭暈、頭痛、精神不濟、失眠、慢性咳嗽、喉嚨發癢不舒服等。

過敏性鼻炎分類與病因：

- ◆ **過敏性鼻炎分為：**
 1. **季節性的**，可能在一年中的某些時段發病，如花粉熱。
 2. **全年性的**，可能整年都會有症狀，如塵蟎、霉、空氣污染或冷空氣引起的。病因可有幾項：
 - 體質遺傳
 - 過敏原：花粉、家塵-蹣(mite)、蟑螂、黴菌的孢子、動物的毛屑、棉花、榻榻米等。
 - 其他過敏原：食物、空氣污染如：香菸二手煙、車輛排放廢氣物等。

鼻過敏與感冒差別：

- ◆ 鼻子過敏致病機轉是過敏原經 IgE 過敏抗體傳遞的鼻黏膜發炎的反應，其症狀為鼻癢、打噴嚏、流鼻水或鼻塞、眼睛癢、經口呼吸、夜間打鼾等。診斷必須以皮膚試驗確定過敏原或誘發試驗引起過敏反應。如個人病史、家族史、血液常規檢查、過敏原檢查。
- ◆ 感冒(急性鼻炎)上呼吸到感染，細菌或病毒入侵上呼吸道(由鼻子到氣管上端)，所造成的急性發炎性反應。症狀因侵犯的範圍不同而有不同的表現，如喉嚨痛、咳嗽、聲音沙啞，若同時侵犯鼻子則有鼻塞、流鼻水、

鼻部腫脹等症狀。

- ◆ 鼻過敏可歸類於慢性鼻炎，因其持續輕微的發炎反應、症狀是反覆發作且超過三個月仍無法痊癒。
- ◆ 感冒引起的急性鼻炎有確定的致病原，如細菌或病毒感染組織產生發炎反應，整個病程大約三週。可能伴隨的併發症有上呼吸道感染、氣喘或異位性皮膚炎、頭痛、頭暈、流鼻血、嗅覺障礙、鼻竇炎、結膜炎、鼻息肉、中耳炎。

鼻過敏的治療：

◆ 避免惡化因子：

1. 避免會過敏的食物。
2. 季節性的鼻過敏：花粉季節時應減少戶外活動，患者家中儘量不要栽種太多花、草。
3. 全年性的鼻過敏：居家環境的清潔以減少過敏原存在。

◆ 藥物治療：

1. 使症狀緩解為主的藥物：(1)抗組織胺藥、(2)鼻黏膜收縮劑。
2. 預防性治療：(1)類固醇、(2)抑制巨大細胞分泌藥物。

- ◆ **減敏療法**：當藥物治療效果不佳時，或因藥物的副作用無法繼續使用才會考慮採用此種療法。是一種針劑的治療，將誘發鼻過敏的過敏原以皮下注射，從極少量開始慢慢增加到一定劑量，通常需要花2-3年時間才能完成治療。

- ◆ **手術**：只有鼻子過敏合併併發症時才需接受手術治療。

- ◆ **輔助治療的食品**：如乳酸菌。

如何預防鼻過敏：

1. 避免食用易引起過敏的食物，如：牛奶、雞蛋、豆類、海鮮等。
2. 避免灰塵與過敏原入侵：居家家具樣式宜簡單、窗簾、地板、寢具採防塵材質、空調濾網的清潔、不養寵物、使用除濕機、保持家中空氣流通等。
3. 注意生活起居：清淨的空氣與舒適的溫度。
4. 適度的運動與規律的生活作息：增加個人的體力與活力。

資料來源：郵政醫院劉振盛醫師 <http://t.cn/RufBsNM>
衛生保健組關心您