

# 過敏性鼻炎

## 什麼是過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎是鼻腔黏膜遇到過敏原引起的發炎反應，帶來一些鼻部症狀如：打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻涕倒流、鼻子癢，或者鼻部以外的上顎癢、耳朵癢、眼睛癢、頭痛、清喉嚨、咳嗽等。

而過敏性鼻炎的發作也常常會影響到睡眠、降低注意力、或甚至影響情緒。

過敏性鼻炎患者外觀也常見黑眼圈、鼻樑皺褶、張口呼吸導致咬合不正或暴牙等。

## 為何會有過敏性鼻炎？

有過敏體質者，當遇到外界的各種過敏原，例如：塵蹣、黴菌、細菌、病毒、動物毛、棉絮、花粉、空污、香水、香菸、化學物質等，進入鼻腔黏膜，而造成一連串免疫反應，引起組織胺釋放與發炎反應，如上述的打噴嚏、流鼻水等。

另外慢性鼻竇炎、鼻息肉、睡眠呼吸中止症也和過敏性鼻炎有關。

此外過敏性鼻炎和氣喘、異位性皮膚炎共同存在的比例特別高，稱之為「過敏三兄弟」。

## 西醫如何治療過敏性鼻炎？

預防勝於治療，然而鼻過敏大多無法完全治癒，治療目的在於減輕嚴重度、減少發作時間、避免相關併發症、改善生活品質、提升工作或學習效率。

治療方式可以長期口服抗組織胺藥物、類固醇噴鼻以減輕對過敏原的發炎反應，或是短期使用鼻黏膜去充血劑、口服類固醇。

當內科治療無法控制，可考慮外科手術，例如：雷射、電燒、鼻甲手術，改善鼻過敏的症狀。

不過鼻過敏屬於全身的發炎反應，術後遇到過敏原仍有復發的機會。



## 中醫如何治療過敏性鼻炎？

1. 過敏性鼻炎症狀嚴重時屬於急性期，分為「風寒」：鼻水量多、清清如水、怕冷；或「風熱」：鼻涕濃稠、黃綠色、鼻塞、倒流、鼻竇炎、發熱。在急性期宜祛風通鼻竅，先即時地緩解症狀。
2. 過敏性鼻炎在身體的本質上，常見三種臟腑虛損
  - 「肺氣虛」：怕風寒、講話音量小、反覆感冒
  - 「脾氣虛」：食慾不振、大便稀軟
  - 「腎氣虛」：手腳冰冷、鼻水源源不絕、容易疲倦。在緩解期宜調補臟腑，從本質上改善鼻過敏體質。



## 如何改善過敏性鼻炎？

1. 杜絕塵蟎過敏原，約兩週洗曬枕巾被單、使用除濕機、空氣清淨機等。
2. 避免出入人群聚集處，減少暴露於細菌、病毒等過敏原較多的環境。
3. 養成規律作息、充分睡眠、適度運動，並搭配飲食調整，少吃冰、少喝冷飲，以增加抵抗力。
4. 晨起出門戴口罩，加強呼吸道保暖，避免冷空氣大量進入鼻腔，並適當增添衣物保暖。
5. 溫鹽水洗鼻，沖去過敏原、減少鼻黏膜發炎分泌物。

## 穴位保健

平時多按壓眉頭處的「攢竹」，後頸兩旁進入髮際的「風池」、虎口中間的「合谷」等穴位，可以祛風、通鼻竅，改善過敏性鼻炎。



攢竹穴



風池穴



合谷穴