

過敏性鼻炎的預防及治療

[發表醫師] :護理指導 醫師(耳鼻喉科)

[發布日期] :2005/9/14

- 1.身體應保持溫暖，避免著涼。早晨起床刷牙洗臉宜用溫水，冷天早晨出門或騎乘機車、腳踏車，應戴口罩保持口鼻溫暖。
- 2.避免洗冷水澡或淋雨及早晨游泳，冷天游泳。體能佳時，夏天午後才可游泳。
- 3.請勿過度疲勞或熬夜，儘量睡眠充足，以保持旺盛之體力。
- 4.病童在遊戲或嬉戲時、追逐跑跳過度激烈時，應予以制止。
- 5.家中應避免飼養寵物。如：貓、狗、鳥、兔、鼠等。（過敏原）
- 6.避免吸煙及處在二手煙或污濁的空氣中。
- 7.應做規律而漸進的運動。如：登山、健行、跑步、韻律舞或打球。一週3次為宜。皮膚過敏者應避免過度使用清潔劑。
- 8.飲食上應注意事項：應多食新鮮食物，含蛋白質多的食物。如魚、牛乳、蛋、大豆、肉等與穀類食物。禁忌食物：梨、西瓜、蕃茄、椰子、香瓜、橘子、哈密瓜、大白菜、白蘿蔔、冷飲、冰水、香煙、啤酒、及各種酒類。應該避免巧克力、核桃、魚乾及加工品。

鼻過敏的治療有藥物治療及手術治療，在藥物治療方面，又可概略分為尙未發作時的預防性治療與已發作的症狀治療。前面提過過敏性鼻炎症狀的發生是因為體內胖細胞

(Mast cell) 釋放出組織胺 (Histamine) 類能引起過敏症狀的物質，因此預防性治療即是抑制胖細胞釋放出組織胺，而大部分長效型抗鼻過敏藥物即是屬於這一種，但因為前面所述的作用機轉，因此若已有過敏症狀，則這種藥物就沒有立即性的效果。對於已發作症狀的治療 (組織胺已釋放出)，乃是抑止組織胺對身體的作用，大部分短效型抗鼻過敏藥物即屬於這一種，而這種藥物雖然有立即性的效果，但是因為這一類的藥物大多會通過大腦血管屏障進入大腦而引起嗜睡作用，因此如何使用這種藥物也是一種藝術。

在手術治療方面，如果鼻過敏過於嚴重，有些方法也常被醫師使用，像翼神經切斷、鼻粘膜燒灼、部分下鼻甲或粘膜下鼻甲切除.. 等。但因祇能達到暫時或部分緩解症狀，所以大多只使用於症狀嚴重的患者。

減過敏療法亦是現今的治療趨勢，當我們利用血液或皮膚試驗檢查出患者對何種過敏原過敏，再以這些過敏原製成的藥劑，分微量、多次、長期的皮下注射，達到減過敏的效果。

綜合以上的鼻過敏治療方法，我們可以知道，鼻過敏的治療並非可以一蹴可即的，必須患者長期的與醫師配合及良好的生活習慣、清淨無污染的生活環境，這樣才能對鼻過敏達到有效的控制。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。