

中醫鼻過敏之護理衛教

一、定義：

鼻過敏在中醫稱為「鼻鼈」。以兒童、青少年居多，患者經常頻繁的打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻子癢、眼睛癢等症狀，嚴重的還會有疲倦、頭暈、注意力不集中、記憶力減退和因鼻塞造成晚上無法入睡，進而影響生活品質、工作效率。

二、鼻過敏的病因：

- 1、接觸到過敏原，刺激人體產生免疫反應，常見的是塵蹣，其他如屋塵、黴菌孢子、花粉、蟑螂排泄物、動物的毛髮等。
- 2、自律神經機能異常，誘發副交感神經反射後，造成血管通透性變化，產生過敏症狀，例如突來的冷空氣、溫差大、情緒的改變、異常的氣味都會使症狀惡化。
- 3、台灣氣候潮濕、空氣污染，患者發生鼻過敏的原因常屬二者混合型態。

三、鼻過敏護理措施

- 1、晨起前先在被窩裡穿好衣服保暖，坐 2~3 分鐘才起床。
- 2、雙手摩擦發熱後，按於鼻翼兩側，沿鼻根至迎香穴，往返摩擦按摩至局部有熱感為止，每日 2~3 次。
- 3、起床後做約 5 分鐘的柔軟體操後再開始工作。
- 4、注意氣候變化，當天氣突然轉冷時，應及時做好防寒保暖，防止感冒、風寒侵襲。
- 5、保持輕鬆愉快的心情，要有充分的休息，不要熬夜。
- 6、適量的運動，如慢跑、舞蹈、打球、瑜珈、太極拳、游泳、爬山等。
- 7、保持工作與居住環境的清潔、明亮、乾燥、通風舒適，較不容易有過敏原的滋生。
- 8、對動物皮毛、棉絮等過敏者，應少用地毯、羽毛用具，並以人造纖維代替棉織物。
- 9、避免刺激性氣體、灰塵、花粉、棉毛物、油煙異味，吸煙者應戒煙。
- 10、飲食應避免生冷飲料，如冰淇淋、汽水、啤酒等；涼性水果蔬菜，如 西瓜、椰子汁、葡萄柚、水梨、白蘿蔔、竹筍、白菜等。
- 11、飲食忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物，如辣椒、大蒜、蔥、沙茶醬、韭菜、羊肉、醃漬物、咖啡及咖哩等。

臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科製