

過敏性鼻炎



衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

因為氣候多變，溫暖而潮濕，加上近年來工業發達迅速，使得空氣污染日趨嚴重，因此過敏性鼻炎一直是門診中常見的疾病，根據統計，盛行率約 22%，且有逐年增加之趨勢。

過敏性鼻炎是指鼻腔黏膜對某些特定過敏原，如溫度濕度改變，物理化學物質的刺激、食物或藥物等敏感而產生不正常的生理反應。我們知道，過敏性鼻炎與遺傳有很大的關係，一般說來，父母親有一人患有過敏性鼻炎，其小孩有四分之一的機會(29%)，將來會罹患過敏性鼻炎；如果，父母親皆有過敏性鼻炎，其小孩則有高達一半的機會(47%)會得過敏性鼻炎。雖然它並不會傳染，但如果不好好控制的話，卻很容易造成中耳炎及鼻竇炎，故不可忽視。

過敏性鼻炎有兩種類型，一種是季節性過敏性鼻炎，這種病的特徵是，通常在

某個季節，過敏症狀才會發作，其最常見的過敏原是花粉，故又稱花粉症；另一種是常年性過敏性鼻炎，換言之，一年四季皆可能會發病，其最常見的過敏原為塵蹣、家塵、黴菌及動物皮毛等。

如果，你早上起來常常噴嚏一直打個不停，尤其遇到冷空氣時特別明顯，或是動不動就流清鼻水、鼻塞、鼻子癢、耳朵癢、眼睛癢或喉嚨癢的話，那麼你大概有過敏性鼻炎。另外，小孩子有時會因為鼻子實在太癢而常常去擤或挖鼻子，所以可能會有流鼻血的情形，這種情況也很常見；其他像小孩子常見用嘴巴張口呼吸、下眼眶出現黑眼圈、鼻子下端有皺摺的情形等，這些都是過敏性鼻炎常見之症狀。

至於，過敏性鼻炎有沒有辦法治療呢？當然有，雖然可能無法痊癒，但只要好好治療，通常可達到不錯的控制效

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.063：過敏性鼻炎」護理指導

給予病人護理指導單張。 可說出護理指導內容 1~2 項。 可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員： _____，說明日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日，病人或家屬： _____，關係： _____

果。不過只要你經常暴露在過敏原中，鼻過敏的症狀就會一直持續存在，因此最重要的是找出過敏原並避免接觸到敏感原，才是治療過敏性鼻炎最根本之道。

另外，我們也可以抽血驗「過敏指數 (IGE)」，若指數高可執行「過敏原試驗 (MAST)」，看到底對那些東西會過敏。由於，過敏性鼻炎證實和環境也有很大的關係，所以環境一定要保持空氣流通和乾淨清潔，室內最好不要養狗養貓等寵物，也不要接觸絨毛玩具或有毛的衣物，家裡儘量不要有地毯，窗簾要常常清洗，至於床單、棉被和被單也要常常換洗，最好一星期換兩次，如果能夠使用防塵寢具則更好。在室外，要避免在污染的地方停留太久，出門可以戴口罩。如果環境太潮濕的話，則建議要用除濕機以保持乾燥。

事實上，鼻子過敏並不難治，除了避免接觸過敏原及改善環境之外，醫師還會

依照病人的病情而適時地給予藥物包括抗組織胺類固醇、鼻噴劑等。此外，尚有鼻內沖洗，局部治療、減敏療法、雷射或手術等治療，大致上都可達到穩定不錯的效果。因此，當你懷疑有鼻子過敏的情形時，應立即尋找耳鼻喉科專科醫師診治，切勿輕信偏方，更不要相信誇大不實的廣告，如坊間中醫使用腐蝕性藥物來燒灼鼻腔黏膜，因為一旦燒灼過度造成鼻沾黏、鼻中膈穿孔或鼻部變形，則會使治療更加困難，不僅無法緩解，反而會嘗到苦果。

所以，只要我們對過敏性鼻炎有正確的了解，一方面多注意居家的環境並減少與過敏原接觸的機會，另一方面常做適度的運動並保持正常的作息，再加上配合醫師的指示和治療，相信一定能改善令人困擾之鼻過敏的情形。

制定日期：97 年 03 月

修訂日期：102 年 07 月(3)

審閱日期：113 年 04 月