

過敏性鼻炎

資料來源：高雄榮民總醫院護理部

一、什麼是過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎是屬於上呼吸道過敏中的一環，症狀會引起**早晚打噴嚏**、**流鼻水**，若在持續發炎刺激及破壞下，很容易併發慢性鼻竇炎、鼻瘻肉、肥厚性鼻甲等鼻腔結構性改變的問題。

二、引起過敏性鼻炎的主要原因

遺傳和體質、空氣潮濕、季節的變化、過敏原的接觸（如灰塵、花粉、黴菌、動物皮毛、塵?）、空氣污染、上呼吸道感染、情緒變化、內分泌週期改變、甚至食物（如花生、蛋白、蛋黃、牛奶等），都會誘發過敏的發生。

三、過敏性鼻炎症狀

- （一）會出現眼睛癢、鼻子癢、打噴嚏、流鼻水、鼻塞、說話有鼻音、咳嗽、皮膚癢、耳朵癢，嚴重過敏者，甚至氣喘。
- （二）發作時，鼻涕成清水狀，較不會有倦怠感及食慾差的現象；而症狀會持續超過三個星期，『早晚症狀特別明顯』。

四、如何治療過敏性鼻炎？

目前治療方式有：藥物治療及手術治療，但以藥物治療症狀為主。

- （一）藥物治療：
 1. 抗組織胺類藥：可解除打噴嚏、鼻子癢、流鼻水的症狀。
 2. 去鼻充血劑：減少鼻組織的腫脹，使鼻腔通暢，能迅速解除鼻塞的症狀，但不可長期使用，易造成藥物性鼻炎。
 3. 類固醇類：使用於嚴重鼻過敏發作時，幫助減輕病情。
- （二）手術治療：

是以雷射手術燒灼過敏性粘膜炎，可以維持2~3個月，藥物無法控制的嚴重性過敏性鼻炎，可進行黏膜下，下鼻甲部分切除手術。

五、如何預防過敏性鼻炎？

- （一）**避免接觸過敏原**是預防過敏性鼻炎最根本的方法。
- （二）**注意飲食**，**避免吃冰冷、刺激性食物及菸酒**，避免直接破壞鼻粘膜炎，使鼻腔血管擴張。
- （三）**注意保暖**，早晨起床立即保暖，使鼻腔不要突然接觸冷空氣，造成不舒服。天氣寒冷或整天在冷氣房工作時，應注意身體保暖，必要時考慮戴口罩。
- （四）**改善體質，增強免疫力**，日常生活保持規則的作息，充分的睡眠，均衡的營養和充足的運動，尤其**經常運動可改變體質**，使年久鼻病不藥而癒。

