

過敏性鼻炎

文：耳鼻喉科林金生醫師

全世界人口中有百分之三十到五十有過敏體質，幾乎每個家庭就有一個人是過敏症患者，而隨著工商業社會進步發展，空氣汙染日益嚴重；加上室內空氣不流通，黴菌塵蟎孳生，過敏症狀發作的患者不斷在增長，耳鼻喉科門診最常看到的過敏性鼻炎，在季節轉變，日夜溫差大的氣候中發生在免疫力差的過敏體質的人口中，主要的症狀是流鼻水、鼻塞、打噴嚏等。

目前治療過敏性鼻炎的首選是藥物，包括口服藥及噴劑；成分不外乎抗組織胺、類固醇、肥胖細胞穩定劑等；控制不佳或病情惡化時，則可考慮手術、減敏法、雷射或電波等物理性復健療法，耳鼻喉科專科醫師特別專精此道，幾乎可以緩解大部分的過敏急性發作的症狀，所以有過敏性鼻炎的患者，只要固定的看耳鼻喉科門診，按時服藥及接受適當的治療，都能控制良好，若能進一步地配合醫囑衛教，長期保養調整體質，改善環境和建立良好的生活習慣與健康作息，適當的營養攝取與充分的運動，治癒的機率就會很大。

因此，想要戰勝過敏性鼻炎的策略歸類如下：

- 一、要有高度的藥物順從性。拜訪固定的耳鼻喉科醫師確立合適的藥物，特別在季節冷熱交替之際，讓藥物控制急性症狀，以度過好發的時期。除非特殊嚴重的過敏體質者，不需長期服藥，或長期使用噴劑。
- 二、要有避免過敏原的居住環境。塵蟎及其排泄物是人類過敏原的主角，居家環境務必勤換，洗地毯、床單、被套等，以減少塵蟎孳生；使用空氣濾清器，減少動物、抽菸、黴菌、花粉、灰塵的環境。
- 三、要隨時保持溫暖的身體。早晚溫差大是過敏性鼻炎急性發作的導火線，避免著涼是很重要的保養之道，包括早晨起床即刻添加衣物，使用溫水刷牙洗臉，洗澡後馬上擦乾，或吹乾身體；寒冷天氣出門要戴口罩，或洋蔥式的著裝法等。
- 四、要有改善體質的飲食營養。多食用新鮮食物及含蛋白質多的食物，如魚、牛乳、蛋、大豆、肉等及穀類食物，深綠色的蔬果等強化免疫能力；亦可額外補充魚油、益生菌、鈣質等食品。
- 五、應做規律而漸進的運動。保持良好的生活習慣，禁煙戒酒；規律而正常的作息，忌諱過度疲勞或熬夜；每週務必有三~五次運動，每次三十分~六十分鐘為宜；例如：登山、跑步、騎單車等，持之以恆，就能進一步強化體質，遠離過敏症上身。

總之，要克服過敏性鼻炎，不可能只是使用藥物，而是應該有長期的生活型態的改善及療養；若能依照以上五點策略實行，保證有很大的助益，可以免除過敏性鼻炎的困擾，迎接更美好的人生。