过敏性鼻炎

过敏性鼻炎，亦即鼻过敏或鼻敏感，是指眼、鼻、咽、喉等因对一些物质（过敏原）敏感而引致有反应。过敏性鼻炎分为两类：

- 季节性 - 如花粉引起的过敏
- 终年性 - 如灰尘、霉菌、毛发引起的过敏

征状

- 鼻征状：
  打喷嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子发痒、嗅觉迟钝、鼻黏膜溃烂、鼻子发热等
- 眼征状：
  眼睛发痒、流眼水
- 其他征状：
  可能有其他身体敏感的情况，例如湿疹、哮喘

诱发过敏性鼻炎的因素和预防方法

1. 过敏原刺激鼻黏膜导致过敏性反应，如
   - 家居中的尘虱、花粉、霉菌
   - 动物的毛发、皮屑
   - 羊毛衣和羽毛枕等

- 避免接触过敏原
- 保持家居清洁，避免尘埃积聚
- 避免厨房、浴室的墙壁和湿气重的阴暗处长出霉菌。厨房、浴室要保持干爽、通风，可采用抗霉剂或防潮剂
- 冷气机、暖风机也会发霉，在使用前和平日应定期以湿布擦拭。隔尘网亦要每星期清洗
- 睡觉时不要用力张开被服，以免扬起尘埃。应在铺好被服后过一段时间才就寝，使浮游空气中的尘埃落定，减少睡觉时鼻敏感发作的机会
- 家中避免种植开花的植物。在花粉多的季节避免到花朵盛开的公园

2. 化学品如化妆品、漆油、樟脑、杀虫剂等气味会刺激鼻黏膜，使症状恶化

- 避免使用化妆品、香水、含强烈香料的洗头水、肥皂或润肤霜
- 被服要常清洗及常晒以防发霉。切勿在收藏衣物时使用臭丸、香精饼和樟脑
- 翻新墙壁应选择在患者外出的时间，亦可考虑采用墙纸
- 避免使用灭蚊水或杀虫喷剂，可改用灭蚊器或杀虫药

3. 有些食物如海产、含酒精饮品、辛辣食物如辣椒、胡椒、咖喱等会刺激鼻黏膜的血管扩张，使鼻塞现象恶化

- 避免进食曾导致过敏性反应的食物
- 在进食新食物种类时，应先作少量尝试
- 避免辛辣、刺激的食物和含酒精食品

4. 混浊空气、气候变化如极端冷热、干燥或潮湿会促使征状发作或恶化

- 保持家居空气流通，如使用空气净化器、厨房安装抽油烟机
- 避免在混浊空气环境下逗留
- 家人切勿在患者面前吸烟
- 感冒季节时尽量避免前往人烟稠密的地方如戏院、茶楼
- 留意室内及室外的气温急剧变化，包括：
  - 室内冷气不宜过冻，室内温度适宜保持约在 25°C
  - 前往冷气设备的地方，要带备外套
  - 寒冷天气外出应穿着足够保暖衣物

5. 精神压力、情绪紧张或疲劳过度，容易诱发过敏性鼻炎

- 充足睡眠
- 避免过度疲劳
- 经常保持轻松愉快的心境

过敏性鼻炎的处理及治疗

过敏性鼻炎并没有根治的方法，主要是预防病发及缓和病发时的征状。避免接触过敏原、使用抗组织胺药和类固醇鼻喷剂被认为是一线治疗。请咨询全科医生或家庭医生，并按照医生的指示适当用药。

- 口服抗组织胺药可减少鼻水、鼻痒和打喷嚏。传统的抗组织胺药可能会引起睡意；新型抗组织胺药此副作用比较少。抗组织胺药也有鼻喷雾剂，但由于味苦，鼻内喷雾剂较不被患者接受。
- 类固醇喷雾剂具有抗炎作用，它只在鼻腔低剂量使用。如果使用得当，副作用是有限的。
- 通鼻塞滴鼻剂用于严重的鼻塞。它收缩鼻粘膜中的血管，减少肿胀，从而减轻鼻塞。但是，如果持续使用数周，可能会在停药后引起反弹，更加鼻塞，所以仅适宜短期使用。

若然眼部痕痒，可用冷水毛巾敷眼或依照医生指示滴用眼药水。

给父母的忠告

- 过敏性鼻炎不是严重疾病，但它会对患者的睡眠质素、注意力、学习和日常功能产生重大影响。如征状严重又控制不好，会影响学生的行为和发展
- 父母的关怀和体谅很重要
- 试找出过敏原和避免接触引致过敏反应的物质如尘虱、花粉、霉菌等
- 经常保持家居清洁，空气流通
- 避免在家中种植开花的植物、饲养动物和雀鸟
- 避免辛辣、刺激的食物和含酒精饮品
- 不要吸烟
- 注意温度的急剧变化

学生健康服务网页：www.studenthealth.gov.hk

「鼻」无可避？

卫生署学生健康服务
2022