過敏性鼻炎

過敏性鼻炎，亦即鼻過敏或鼻敏感，是指眼、鼻、咽、喉等因對一些物質（過敏原）敏感而引致有反應。過敏性鼻炎分為兩類：

- 季節性 - 如花粉引起的過敏
- 終年性 - 如灰塵、黴菌、毛髮引起的過敏

徵狀

- 鼻徵狀：
  打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子發癢、嗅覺遲鈍、鼻黏膜潰爛、鼻子發熱等
- 眼徵狀：
  眼睛發癢、流眼水
- 其他徵狀：
  可能有其他身體敏感的情況，例如濕疹、哮喘

誘發過敏性鼻炎的因素和預防方法

① 過敏原刺激鼻黏膜導致過敏反應，如

- 家居中的塵虱、花粉、黴菌
- 動物的毛髮、皮屑
- 羊毛衣和羽毛枕等

- 避免接觸過敏原
- 保持家居清潔，避免塵埃積聚
- 避免廚房、浴室的牆壁和濕氣重的陰暗處長出黴菌。廚房、浴室要保持乾爽、通風，可採用抗霉劑或防潮劑
- 冷氣機、暖風機也會發霉，在使用前和平日應定期以濕布擦拭。隔塵網亦要每星期清洗
- 睡覺時不要用力張開被服，以免揚起塵埃。應在鋪好被服後過一段時間才就寢，使浮游空氣中的塵埃落定，減少睡覺時鼻敏感發作的機會
- 家中避免種植開花的植物。在花粉多的季節避免到花朵盛開的公園

② 化學品如化妝品、漆油、樟腦、殺蟲劑等氣味會刺激鼻黏膜，使症狀惡化

- 避免使用化妝品、香水、含強烈香料的洗頭水、肥皂或潤膚霜
- 被服要常清洗及常曬以防發霉。切勿在收藏衣物時使用臭丸、香精餅和樟腦
- 翻新牆壁應選擇在患者外出的時間，亦可考慮採用牆紙
- 避免使用滅蚊水或殺蟲噴劑，可改用滅蚊器或殺蟲藥

③ 有些食物如海產、含酒精飲品、辛辣食物如辣椒、胡椒、咖哩等會刺激鼻黏膜的血管擴張，使鼻塞現象惡化

- 避免進食曾導致過敏性反應的食物
- 在進食新食物種類時，應先作少量嘗試
- 避免辛辣、刺激的食物和含酒精食品

④ 混濁空氣、氣候變化如極端冷熱、乾燥或潮濕會促使徵狀發作或惡化

- 保持家居空氣流通，如使用空氣淨化器、廚房安裝抽油煙機
- 避免在混濁空氣環境下逗留
- 家人切勿在患者面前吸煙
- 感冒季節時盡量避免前往人煙稠密的地方如戲院、茶樓
- 留意室內及室外的氣溫急劇變化，包括：
  - 室內冷氣不宜過凍，室內溫度適宜保持約在 25℃
  - 前往冷氣設備的地方，要帶備外套
  - 寒冷天氣外出應穿著足夠保暖衣物

⑤ 精神壓力、情緒緊張或疲勞過度，容易誘發過敏性鼻炎

- 充足睡眠
- 避免過度疲勞
- 經常保持輕鬆愉快的心境

過敏性鼻炎的處理及治療

過敏性鼻炎並沒有根治的方法，主要是預防病發及緩和病發時的徵狀。避免接觸過敏原、使用抗組織胺藥和類固醇鼻噴劑被認為是一線治療。請諮詢全科醫生或家庭醫生，並按照醫生的指示適當用藥。

- 口服抗組織胺藥可減少鼻水、鼻癢和打噴嚏。傳統的抗組織胺藥可能會引起睡意；新型抗組織胺藥此副作用比較少。抗組織胺藥也有鼻噴霧劑，但由於味苦，鼻內噴霧劑較不被患者接受。
- 類固醇噴霧劑具有抗炎作用，它只在鼻腔低劑量使用。如果使用得當，副作用是有限的。
- 通鼻塞滴鼻劑用於嚴重的鼻塞。它收縮鼻粘膜中的血管，減少腫脹，從而減輕鼻塞。但是，如果持續使用數週，可能會在停藥後引起反彈，更加鼻塞，所以僅適宜短期使用。

若然眼部痕癢，可用冷水毛巾敷眼或依照醫生指示滴用眼藥水。

給父母的忠告

- 過敏性鼻炎不是嚴重疾病，但它會對患者的睡眠質素、注意力、學習和日常功能產生重大影響。如徵狀嚴重又控制不好，會影響學生的行為和發展
- 父母的關懷和體諒很重要
- 試找出過敏原和避免接觸引致過敏反應的物質如塵虱、花粉、黴菌等
- 經常保持家居清潔，空氣流通
- 避免在家中種植開花的植物、飼養動物和雀鳥
- 避免辛辣、刺激的食物和含酒精飲品
- 不要吸煙
- 注意溫度的急劇變化

學生健康服務網頁：www.studenthealth.gov.hk

「鼻」無可避？

衞生署學生健康服務

2022