



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°C
 - 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



