



## 認識過敏性鼻炎



台灣地處亞熱帶海洋氣候，溫差大且潮濕；加上環境污染日趨嚴重，空氣中充滿塵埃及廢氣，這些外在的刺激，使鼻病的發生率逐年上升。因此過敏性鼻炎患者佔一般人口的5~20%，且80%的病人在25歲前已有症狀。

### ★什麼是過敏



指人對外來的異物（抗原）所產生的一種不適當反應。引起過敏反應的異物稱為過敏原。

### ★何謂過敏性鼻炎



是一種鼻黏膜產生過敏反應，包括鼻塞、流鼻涕或打噴嚏等。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經耳鼻喉科醫師專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## ★過敏性鼻炎的分類（見表一）

表一、過敏性鼻炎的分類

	間接型	持續型
症狀發生天數	<4 天/周	>4 天/周
病程	一年<4 周	一年>4 周
嚴重程度	輕度	中/重度
睡眠	正常	不能正常睡眠
日常生活	正常	受影響
工作和學習	正常	受影響
症狀	無令人困擾的症狀	有令人困擾的症狀

## ★過敏性鼻炎的原因

一、特異性體質，若雙親之一有過敏性鼻炎，其子女有30% 機會罹患率。

二、過敏原的接觸：

（一）吸入性：花粉、塵土、動物體毛。



（二）食物：魚、蛋、海產、牛奶。



（三）藥物：抗生素、阿斯匹靈…等。



（四）接觸性：植物、化妝品、清潔劑。

三、非特異性刺激：空氣、冷、熱、濕度。

### ★臨床症狀



### ★診斷檢查

一、理學檢查：

須先排除鼻部、口咽有無結構上的異常，醫師會做鼻鏡檢查或鼻咽內視鏡檢查。

二、抽血

測過敏原抗體或皮膚試驗測過敏原。

### ★合併症

一、氣喘

二、鼻竇炎和結膜炎

三、腺樣體肥大、鼻息肉和中耳炎

四、注意力不集中

五、學習、工作、睡眠障礙

## ★藥物治療

- 一、抗組織胺類：對打噴嚏、流鼻水、鼻癢之改善有效。
- 二、去鬱血藥物：可改善鼻塞。
- 三、類固醇藥物：最常用的是鼻噴劑，需依醫師指示使用。

## ★減敏治療

逐漸的注射抗原，以增加血清內抗體，來減少過敏的發作。

## ★手術治療

若過敏性鼻炎經藥物治療無效者，可考慮用射頻或雷射手術，減少鼻甲黏膜的腫脹；或行部分下鼻甲切除，或下鼻甲黏膜下切除等，使鼻道通暢。

## ★居家照護

- 一、避免過敏原(環境控制):為最基本的方法，主要是避免或減少過敏原的接觸。
  - (一) 對花粉過敏者，避免在花粉季節去郊外。
  - (二) 對塵埃過敏者，注意室內的清潔，避免使用

毛毯、地毯，可用吸塵器、濕度調節器及除溼機。

(三) 對動物毛屑過敏者，避免飼養家庭寵物，如貓、狗、鳥。

(四) 避免接觸空氣污染物(尤其是香煙尼古丁)，外出或打掃時，可帶口罩。

二、適當的運動：每週運動3天，每次30分鐘以上，每次運動時心跳率至少達130次/分，可增加免疫力，如：慢跑、爬山、有氧舞蹈、太極拳、瑜珈、游泳..等。

三、保持輕鬆愉快的心情，要充分休息，不要熬夜。

四、避免辛辣、燒烤、油炸、生冷飲料等刺激類食物；如：辣椒、大蒜、醃漬物、冰淇淋、汽水等

## ★ 結 論 ★

過敏性鼻炎發生率很高，影響症狀的因素也很多；有賴病人的合作與日常生活的自我照顧，方能達到治療之效果。人體過敏的狀態會隨著年齡、環境、生活方式、生活狀態、工作情緒及一般健康狀況而不斷改變。只要有耐心，接受治療並自我保養，仍可照常讀書、求學與工作，並不會造成生活上的困擾。

## ★參考資料

呂宗烟、王玟玲·(2020)·過敏性鼻炎之中醫門診病例報告·*台北市中醫醫學雜誌*，26(1)，99-106。

[https://doi.org/10.6718/TJCM.202003\\_26\(1\).0017](https://doi.org/10.6718/TJCM.202003_26(1).0017)

施亮均、戴志展·(2020)·過敏在慢性鼻及鼻竇炎中扮演的角色·*台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌*，55(1)，26-32。 [https://doi.org/10.6286/jtohns.202012/SP\\_55.0004](https://doi.org/10.6286/jtohns.202012/SP_55.0004)

張伯宏、黃啟哲、李達人·(2020)·鼻及鼻竇炎的共病症·*台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌*，55(1)，43-50。

[https://doi.org/10.6286/jtohns.202012/SP\\_55.0006](https://doi.org/10.6286/jtohns.202012/SP_55.0006)

陳珮琪·(2022)·健康 Q&A～淺談春季過敏「過敏性鼻炎」·*彰基院訊*，4，26-27。

Bousquet, J., Anto, J. M., Bachert, C., Baiardini, I., Bosnic-Anticevich, S., Walter, C. G., Melen, E., Palomares, O., Scadding, G. K., Togias, A., & Toppila-Salmi, S. (2020). Allergic rhinitis. *Nat Rev Dis Primers*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.1038/s41572-020-00227-0>

Green, R. J., Van, N. A., McDonald, M., Friedman, R.,  
Feldman, C., Richards, G., & Mustafa, F. (2020).  
Acute allergic rhinitis. *S Afr Fam Pract* (2004),  
62(1), 1-6. <https://doi.org/10.4102/safp.v62i1.5154>

Linton, S., Burrows, A. G., Hossenbaccus, L., & Ellis, A.  
K. (2021). Future of allergic rhinitis management.  
*Ann Allergy Asthma Immunol*, 127(2), 183-190.  
<https://doi.org/10.1016/j.anai.2021.04.029>



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 過敏性鼻炎是一種鼻黏膜產生的過敏反應，鼻塞、流鼻涕或打噴嚏都是它的症狀。

是 否 不知道

2. 過敏性鼻炎跟空氣、冷和熱、濕度都是有關係的。

是 否 不知道

3. 過敏性鼻炎的藥物治療中，抗組織胺藥物對打噴嚏流鼻水最沒效。

是 否 不知道

4. 鼻息肉、睡眠障礙，這些也是過敏性鼻炎的合併症。

是 否 不知道

5. 對花粉過敏者，盡量不要在花季出門以避免增加過敏刺激。

是 否 不知道