



認識過敏性鼻炎

一、什麼是過敏性鼻炎？

鼻炎是鼻腔內黏膜因發炎反應形成的紅腫現象，患者常會有鼻塞、鼻子癢、流鼻水、喉嚨癢，甚至引起咳嗽等不適的症狀。

正常人的鼻子有呼吸、暖化空氣及過濾空氣的功能，會分泌一種薄薄、無色透明的液體，稱為黏液，它的功能有潤濕鼻腔黏膜，使鼻腔能阻擋吸氣時由環境空氣中進入鼻腔的微小顆粒，如塵埃、黴菌、細菌或病毒、花粉等，避免這些異物進入到肺臟中造成感染或傷害。黏液會帶著這些異物隨黏膜纖毛的運動往下流到咽喉處，而隨者吞嚥動作吞入胃中，這就是一般所謂的「鼻涕倒流」，是一種正常的生理現象，而不是病態的症狀。而這些外來物量並不多，不會對身體產生傷害，一般也不會有感覺。

而鼻內黏膜一旦發炎時，鼻子會分泌更多的黏液，此時黏液會因如病毒或細菌的感染，會變成黃膿而混濁，當這種感染發炎的黏液會流入喉嚨產生咳嗽，也會由前鼻口流出體外。

二、什麼因素導致過敏性鼻炎？

許許多多外來物隨著呼吸進入了鼻腔會刺激鼻腔內黏膜，身體會釋放一些物質來反應，使鼻腔黏膜產生一連串複雜的發炎反應，其中最主要是「組織胺」的釋放及發炎的症狀，如眼睛癢，打噴涕，流鼻水等。過敏性鼻炎是因為會引過敏反應的「過敏原」刺激引起的鼻腔內發炎反應，可簡單分為：

(一)季節性：造成季節性鼻過敏的過敏原如花粉、黴菌、樹木等。

(二)經年性過敏性鼻炎：經年性鼻過敏的過敏原則為塵蹣、黴菌、動物皮毛、棉絮、空氣污染物質、異常的氣味如香水或化學物質等。

三、臨床的症狀及徵候有哪些？

(一)過敏性鼻炎常見的症狀及徵候有眼睛紅、眼睛癢、流眼淚、流鼻水、打噴嚏、鼻塞、喉嚨癢、咳嗽、黑眼圈、用嘴巴呼吸、習慣性張嘴、臉脹或眼脹不適、頭痛、嗅覺不靈敏等。可能產生的併發症則會有睡眠的障礙、常流鼻血、鼻竇炎、中耳炎等等。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

- (二)感染性鼻炎，如感冒症狀和過敏性鼻炎症狀非常相似，但過敏性鼻炎則少有如感冒發燒，喉嚨痛，肌肉酸痛的症狀，兩者不難於區別。
- (三)非過敏性鼻炎，則因藥物、賀爾蒙改變、溫度改變或冷空氣、或鼻部生理問題造成的，症狀類似經年性過敏性鼻炎。
- (四)患有經年性過敏性鼻炎也有可能同時發生季節性過敏性鼻炎。

臨床上和氣喘的發作也有密切的關係，有過敏性鼻炎的患者同時患有氣喘的比例較正常人為高，而同時治療控制過敏性鼻炎則會減少氣喘的發作。其他如慢性鼻竇炎、鼻息肉症或睡眠呼吸中斷症(睡眠當中會有缺氧、呼吸頻率不規則或中斷較久時間)也和過敏性鼻炎有關。

四、如何診斷過敏性鼻炎？

如果您有以上的症狀產生，最重要的是找一位專業醫師如耳鼻喉科醫師來檢查以確定診斷，您同時也可能需要過敏氣喘專科醫師、兒童過敏科醫師或胸腔內科醫師一同會診治療。除了確定診斷外，最重要的是要排除有無合併其他嚴重的併發症產生。實驗室檢查方面，可藉由鼻內黏膜取樣、皮膚過敏原檢查、血漿過敏原檢查等，試著找出引起鼻過敏反應的過敏原來進一步診斷。

五、過敏性鼻炎如何治療？

- (一)自我照護，改善環境的清潔衛生，尤其陳舊性家具及寢具要勤於清潔，避免接觸寵物及動物的毛髮，儘量不要到人群多的地方，潮濕的地下室等。花粉季節時多留在屋內，可藉由空氣清靜機、除濕機及吸塵器的使用，來淨化空氣，減少塵蟎繁殖。
- (二)正常作息及充分的睡眠，以及適度的運動，主要如游泳等可改善過敏的症狀。
- (三)藥物的治療，如抗組織胺藥物可預防或治療過敏反應所引起的症狀；鼻用類固醇噴劑則可減輕身體對過敏原的發炎反應，需每日定時使用不間斷，數天後方可達穩定效果，可持數使用數週至症狀改善。至於去充血劑或口服類固醇藥物，因為會產生血壓心跳的副作用及類固醇的全身性副作用，一般只適合期使用於沒有禁忌症的患者身上，不宜長時間使用。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

- (四)鼻腔沖洗，高張濃度的溫鹽水充洗鼻腔，將沉澱於鼻黏膜上的過敏原及發炎的分分泌物洗去，可減緩鼻過敏、慢性鼻竇炎發炎的症狀，改善口臭。
- (五)手術治療的選擇，當內科療法無法改善時，可考慮用手術治療，主要有各式雷射手術、冷凍治療、電燒、下鼻甲手術等，可供選擇來改善過敏所導致的鼻塞、流鼻涕、打噴嚏症狀。但要注意的是，手術治療的確會改善鼻塞症狀，但長時間後過敏症狀可能會再復發，因為過敏是屬於全身發炎反應，不易因手術而完全治癒。

參考資料：

周倩嬪. (n.d.). 淺談過敏性鼻炎. 家庭醫學與家庭醫療, 29(6).
file:///C:/Users/reg/Downloads/02-290601%20(1).pdf