

過敏性鼻炎

過敏性的體質，困擾著相當多的人，估計約十分之一的人有過敏疾病，包括鼻過敏、氣喘、食物及藥物過敏、蕁麻疹等四種，其中以過敏性鼻炎為最多的病人。

一、過敏性鼻炎最主要的症狀

流鼻涕、鼻塞、鼻子癢、打噴嚏。

二、過敏性鼻炎是如何引起的呢？

由於過敏原的刺激，或由於運動神經性的不穩定所引起。最常見的過敏原，在我們台灣，以灰塵及黴菌最多，人類生活的空氣中，有許多灰塵及黴菌浮游，一旦成為過敏原，就相當麻煩。

三、過敏性鼻炎的治療

- 1.過敏性鼻炎衛教。
- 2.避免接觸過敏原。
- 3.藥物治療。
- 4.特異性免疫治療。
- 5.外科手術。

四、如何預防過敏性鼻炎

- 1.改善體質，增強免疫力：規則作息，充分睡眠，均衡營養和充足運動。
- 2.避免接觸過敏原：避免使用厚重窗簾、地毯，不買填充玩具。
- 3.對寵物過敏的人避免接觸有毛之寵物。
- 4.注意飲食：避免冰冷、刺激性食物及菸酒；增加纖維質、維生素的攝取。
- 5.注意保暖：早晨起床立即添衣保暖或戴上口罩。

參考資料：

楊文理(2019)·過敏性鼻炎與合併症處置新發展·台灣氣喘衛教學會會刊，51，18-28。

台灣氣喘衛教學會

http://www.asthma-edu.org.tw/asthma/member1_b.aspx?itemID=20141205103227

諮詢電話02-26723456轉6361

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院