

過敏性鼻炎之照護

何謂過敏性鼻炎

過敏性鼻炎的定義為「患者暴露於過敏原後，透過免疫球蛋白E(IgE)所媒介引起的一系列鼻腔黏膜反應」，其包含打噴嚏、鼻塞及流鼻涕三個核心症狀，常合併眼睛癢、紅眼症等眼部症狀，及喉嚨乾癢、咳嗽等呼吸道症狀，有時也會伴隨打呼、嗅覺障礙、耳朵悶脹感等問題。

◇ 引起過敏的原因：

1. 主要是接觸到過敏原，最常見的是塵蟎，其他如屋塵、黴菌孢子、花粉、蟑螂排泄物、動物的毛髮等等。
2. 其次自律神經機能異常，誘發副交感神經反射後，造成血管通透性變化，產生過敏症狀，例如突來的冷空氣、或是突然從冷氣房出來，情緒的改變、異常的氣味。

◇ 預防保健：

1. 預防過敏性鼻炎發作，首重注意觀察、尋找誘因，盡量除去或避免如：避免塵蟎、花粉。
2. 晨起前先在被窩裡穿好衣服保暖，坐 2~3 分鐘才起床。
3. 雙手摩擦發熱後，可在鼻翼周圍按摩。
4. 起床後做約 5 分鐘的柔軟體操後再開始工作。
5. 避免過度勞累或情志惱怒、煩悶刺激，保持輕鬆愉快的心情，要充分的休息，不要熬夜。
6. 適量的運動，如慢跑、舞蹈、打球、瑜珈、游泳、爬山等。
7. 保持工作與居住環境的清潔，明亮、乾燥、通風舒適的環境，較不容易有過敏原的滋生。
8. 對動物皮毛、棉絮等過敏者，應少用地毯、羽毛用具，並以人造纖維代替棉織物。

◇ 鼻噴劑的使用方式：

步驟 1：充分搖動藥瓶

步驟 2：將頭部稍微向下傾斜

步驟 3：右手持鼻噴劑將噴嘴放入左側鼻孔，噴嘴向外側遠離鼻中膈

步驟 4：按壓噴瓶 1~2 下

步驟 5：換手，重複步驟 3 與步驟 4

步驟 6：用鼻輕輕呼吸

步驟 7：用藥後 10~15 分鐘內盡量避免擤鼻涕



(圖片一取自參考資料台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌)

參考資料:

- 1.許恆睿、李威霆、方深毅（2023）·過敏性鼻炎·台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌，58，35-43。
https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP_58.0006。
- 2.趙俊淵、羅盛典（2023）·鼻炎的鼻噴劑治療·台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌，58，90-94。
https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP_58.0013

諮詢電話 02-26723456 轉 3210

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院