

傳統醫學科

● **學經歷** ● 中西醫結合研究所醫學碩士
教育部部定講師

● **專長** ● 中醫婦兒科 | 鼻過敏 |
小兒轉骨 | 孕產月經調理



主治醫師 **林琬羚**



令人困擾的**反復感冒**

近日又是濛濛霧霧的天氣，陳爸爸陳媽媽帶著他6歲的女兒來到診間。第一句話就說：「醫師，我女兒常常動不動就感冒，早上起來就會打噴嚏流鼻水，大概都要用掉一整包的衛生紙，也時常咳嗽。」

陳媽媽接著說：「對啊！她也會時常眨眼揉鼻子，老師說她上課也不是很專心…會不會是人家說的什麼妥瑞氏症吧？」母親似乎有點擔心的樣子。

環境中過敏原 引發病因

不只小孩，有些成人特別是在季節轉換的時候，或因空氣品質不好，而引發鼻子過敏。鼻過敏也會打噴嚏、流鼻水、咳嗽，與一般感冒不同的是，它的症狀在一天當中會有相對較緩和的時候，主因是由於是否接觸到過敏原，對呼吸道產生刺激。輕度的過敏性鼻炎對日常生活可能影響不大，中重度的過敏嚴重不只會影響睡眠，甚至因睡眠不足進而影響到課業或工作，或是嗅覺不良而食欲減退，以及引起情緒的焦慮不安、易怒，甚至引起氣喘病的發作。

多管齊下 標本同治

國小學童過敏性鼻炎的盛行率高，已將近50%，父母親當中只要有一人有過敏體質，小孩就有三分之一有過敏疾病的可能。因此過敏性疾病不只與環境也與遺傳有重大相關。傳統醫學治療過敏性鼻炎，主要依照體質做調理，並且提升免疫力，認為本病

的發生，與個人的體質有關，以肺、脾、腎之虛損為主，或與環境的風、寒、暑、濕、燥、火侵襲鼻竅所致，其中又以風邪最為常見。

健保局推出「過敏性鼻炎健康照護計畫」，特別針對5歲(含)到14歲(含)有過敏性鼻炎的兒童中醫調理，除了中藥的藥物服用之外，也同時給予中醫體質衛教解說、飲食營養指導，及經穴按摩保健等。

簡易防病 身強體健

每年的夏天是人體陽氣最旺的時候，而冬天最容易受到寒邪的侵犯。傳統醫學利用冬病夏治的概念，利用一年之中最炙熱的氣候，以及一年最寒冷的日子敷貼穴灸，將溫熱的中藥材研成細末加薑汁做成藥餅，貼於大椎、肺俞、風門、膏肓等穴。在夏天可加強人體旺盛之陽氣，冬天可扶助正氣，可有效改善過敏的症狀。

四招預防 過敏不上身

- ① 避免接觸過敏原，減少寵物、動物、填充玩具毛的刺激。
- ② 保持空氣流通，不吸二手煙，適當的使用除濕機、電暖器及空氣清淨機。
- ③ 儘量避免寒涼性或易過敏食物，如冰冷飲料、冰品、西瓜、蘆筍、竹筍、白菜等。
- ④ 充分的休息，作息規律，切勿熬夜，適度的運動。