

鼻過敏衛教指引

◆前言

過敏性鼻炎是一種極普遍的疾病。據估計，在國外過敏性鼻炎的發生率約佔總人口數的 15-20%。除牙科以外，是尋求就醫照顧的第二主要疾病。

◆有那因素造成鼻過敏？

通常環境中的致病因子可依免疫學原理大略分為 1. 過敏性(外因性)及 2. 非過敏原(內因性)兩類。

1. 過敏原：

台灣地狹人稠，又屬於海島型氣候，地處亞熱帶，終年濕度高，因此以家中塵蟎為最重要過敏原，其次是舊棉絮、黴菌和蟑螂，再其次是貓、狗、鳥類等等寵物的皮屑和唾液。台灣沒有大片土地可供種植同種花草樹木生長，因此對花粉過敏比歐美等國少，至於食物則很少有關係。

2. 非過敏原：

一些非過敏因子也會引起過敏反應，這些因子包括上呼吸道感染(感冒)、氣候劇烈變化(溫度、濕度、風速和氣壓)、空氣污染(打掃房屋、清理被褥、工廠或車輛廢氣)、刺激味道(如蚊香、燒香、香菸、香水、殺蟲劑、油漆、甚至於廁所臭味等)、哭笑等心理因素、劇烈運動、冷熱變化(洗澡、冷氣房、冰冷飲料及水果)。

◆如何控制過敏原？

如果你經常暴露在過敏原中，鼻過敏的症狀就會一直困擾著您。所以，避免接觸引起鼻過敏的過敏原，是治療計畫中不可或缺的一部份。

1. 塵蟎：由於家中床墊、枕頭、棉被是塵蟎的最大來源，所以枕、被套包覆起來或每二週清洗一次，必要時使用防蟎床罩。勿使用地毯及厚重窗簾布，避免放置錦旗類或填充式玩具，以木質或塑膠製品代替填充式家具。室內濕度保持 45-50%，避免蟎滋生。
2. 灰塵：家具以簡單為主，減少不必要的擺飾。經常打掃，最少一週二次，並儘可能使用吸塵器。床單、棉被、窗簾更須經常更換、換洗。
3. 寵物：動物的毛髮、排泄物皆是過敏原。另外動物身上亦常沾染灰塵、花粉及黴菌，所以最好不要飼養。如果已經飼養，必須經常幫它們洗澡，保持清潔，並清理排泄物。儘可能將寵物飼養在屋外，每次接觸後記得洗手。
4. 黴菌：如果你對黴菌過敏，就該留意家中容易潮濕的地方。不要在家裡堆放雜物，經常清理廚房、浴室、保持透光、乾燥，避免黴菌滋生。如果環境太潮濕，則建議使用除濕機。

如 您 對 鼻 過 敏 衛 教 指 引
內 容 瞭 解 請 簽 名

病患或家屬簽章 _____ 日期 _____



高雄市立聯合醫院
Kaohsiung Municipal United Hospital

P8800207 103.4.10 本(100張/本) 21x29.7cm

◆如何治療鼻過敏？

1. 藥物治療：

症狀發作時，我們先給予新一代的抗組織胺，可有效改善鼻癢、打噴嚏及流鼻水的現象。若鼻塞嚴重，則給予一至二週低劑量的口服類固醇，另外同時使用含肥大細胞穩定劑或類固醇的鼻噴劑。由於此類噴劑約一週才能發揮其作用，因此口服配合噴劑於二週後視症狀來調節口服藥後，再使用二週。若有效則在此後開始減量，以其藥效能涵蓋發作的時段，如在早上發作者，則在睡前使用口服藥及鼻噴劑，繼續使用一個月，第三個月後則只用最低劑量的鼻噴劑。

2. 抗組織胺：

這類藥物是醫師經常用來治療鼻過敏的藥。因為它可以停止組織胺刺激鼻腔的作用，而達到解除打噴嚏、鼻癢、流鼻水的症狀，但對鼻塞的效果不佳。在藥房你可以買到含抗組織胺的成藥，但大部份在服用後，病人會有嗜睡的副作用。而不會造成你嗜睡的抗組織胺藥物，大多都必須經由醫師處方。

3. 去充血劑：

去充血劑可減少鼻組織的腫脹，使鼻腔暢通，減輕鼻竇的壓力。有口服及噴霧劑兩種。其作用能迅速解除症狀，但不建議長期使用，因為若是長期使用後再停藥劑或劑量過多，都反而會使腫脹症狀更嚴重。

4. 類固醇（俗稱美國仙丹）：

類固醇劑型有口服及噴鼻液兩種，與去充血劑不同的是它只能由醫師處方，在症狀比較嚴重時，醫師會處方口服類固醇，但因為口服的類固醇副作用較大，通常是幾天就停掉了。而類固醇噴鼻液屬於一種局部治療，它產生全身性的副作用極少，只偶而會有鼻腔乾燥、流血絲等現象，但在病人停藥後，即可恢復。

5. 手術：

通常手術無法治療鼻過敏，但它可以利用矯正鼻中隔彎曲或剪下鼻甲，以解除鼻塞的症狀或以功能性內視鏡手術治療鼻息肉或鼻竇的問題，使鼻炎不再惡化。

6. 雷射治療／電燒治療／冷凍治療：

如果經由藥物治療無法解除症狀，或鼻塞非常嚴重，醫師可能會建議上述治療方式，使腫脹的下鼻甲黏膜壞死，復原後可改善鼻塞的症狀。