

過敏性鼻炎中醫衛教

一、定義

過敏性鼻炎為吸入或接觸過敏原後，引發一連串的免疫反應，進而造成鼻黏膜發炎的一種過敏疾病。台灣地區過敏性鼻炎的盛行率高達 3~5 成，和氣喘常合併存在。

二、發病原因

過敏性鼻炎與遺傳因素有關，當父母都有過敏體質時，子女有 80% 的可能得到過敏體質。此外空氣濕度過高，季節溫度變化，過敏原接觸：花粉、塵蹣、黴菌孢子，包括攝入的食物(蝦、蟹、蛋、奶)等。

三、主要症狀

典型的症狀有鼻子癢、打噴嚏、流鼻水和鼻塞，可能造成皮膚癢、眼睛癢、喉嚨癢、咳嗽甚至是氣喘，而且早晚症狀特別明顯。

四、中醫治療

中醫稱過敏性鼻炎為“鼻飶”即鼻出清涕之意，發病的內因是臟腑功能失調，外因是風寒等邪氣的侵襲所致。中醫特別重視個人虛實體質的調理，藉由五臟六腑

的發病原因、機理，把握整體觀念開立適合藥方或穴位治療。

五、自我照護

- (一) 避免食用易引起過敏的食物及避免接觸過敏原。
- (二) 季節變化溫差大穿戴口罩，適度運動及規律生活。
- (三) 虛寒體質者應盡量少喝冰品飲料，及寒涼性食物如白蘿蔔、大小黃瓜、絲瓜、冬瓜、白菜、西瓜、椰子、橘子、水梨。
- (四) 體質偏熱者忌食燒烤油炸及辛辣食物，如炸雞、薯條、火腿、花生、鹽酥雞、芥茉、辣椒、咖哩、胡椒等。
- (五) 用清潔後的拇指在鼻根至鼻翼兩側及鼻根至眉心到前額處推柔捏按，早晚一次，每次約 3-5 分鐘。
- (六) 早晚按摩迎香穴（如圖一）各 5 分鐘。



圖一
迎香穴。位於鼻翼外緣，鼻唇溝中凹陷處

參考資料

呂素英(2002)·中醫護理學(初版)·知音。

邱茂良、張喜悅(2005)高等醫藥院校教材·於邱茂良總校閱，針灸學(初版，216-217頁)上海科學技術。

張伯臾(2007)·中醫內科學(初版)·知音