

# 是感冒還是過敏？

文圖 | 謝昌成醫師

感冒與過敏，兩者都會流鼻水。如果是病毒感染上呼吸道而引發鼻水的症狀，稱之感冒，如是過敏原所致，叫做「過敏」。但不管怎麼說，有時候這兩者還是很難區分，病患有疑問時，一定要請教醫師，不僅可以早期診斷、早期治療，更能減少逛醫院的無奈。

鼻水滴滴答答，咳個不停，你得的是感冒還是過敏呢？

「醫師，為什麼我一年到頭都在打噴涕流鼻水，感冒怎麼都不會好？」「我的孩子最近常常流鼻水、咳嗽，到底是感冒還是過敏呢？」以上的問題，經常出現在門診，許多父母，一發現孩子出現流鼻水、打噴嚏、鼻塞及咳嗽等症狀時，第一個反應就是孩子感冒了，要看醫生吃藥，但是，只要流鼻水及咳嗽，就真的是感冒嗎？

## 一. 感冒與過敏有什麼不一樣呢？

根據一項調查發現，許多大家認為的感冒，經過診療，將近一半以上其實是過敏造成的，怎麼會有這麼大的落差呢？季節交替或天氣早晚溫差大時，不僅容易感冒、誘發過敏，由於感冒前兆與過敏症狀很類似，的確不容易清楚區別，不僅民眾混淆不清，往往也困擾許多醫師。

感冒與過敏是截然不同的 2 種疾病，簡單

作者：謝昌成醫師（上圖）  
現職：大林慈濟醫院家醫科  
學歷：慈濟大學醫學士、成功大學  
老年學研究所碩士班  
專長：家庭醫學、糖尿病、高血壓  
及其他慢性疾病

來說，感冒是因為人的呼吸道黏膜受到病毒（大多數是鼻病毒或腺病毒）侵犯呼吸道所引起。而過敏，是有過敏體質的人，接觸到過敏原或刺激所引發的不適，從字面來看，過敏就是過度敏感的意思。換句話說，雖然都可能出現打噴嚏、流鼻水及咳嗽，但因病毒感染才是感冒，沒有病毒感染而是接觸過敏原或刺激所導致的，才是過敏。

## 二. 日常生活中該怎麼分辨呢？

以症狀來說，感冒常常是突然發生，且症狀一個一個的逐漸出現（例如常先發生喉嚨痛，接著出現打噴嚏流鼻水），除了常見的鼻塞、流鼻水、打噴嚏及咳嗽外，也常合併喉嚨乾刺痛、咳嗽、頭痛、頭暈及全身倦怠，嚴重的甚至出現發燒等不適。

感冒初期，鼻水通常是清水水，1、2 天後常會變的白濁甚至黃濃，鼻腔黏膜常常是紅通通的，這些症狀多半因為身體抵抗力增強而僅維持 1 星期左右，隨後就會逐漸好轉回復正常。因為是病毒感染的緣故，所以也容易傳染給周遭的人。

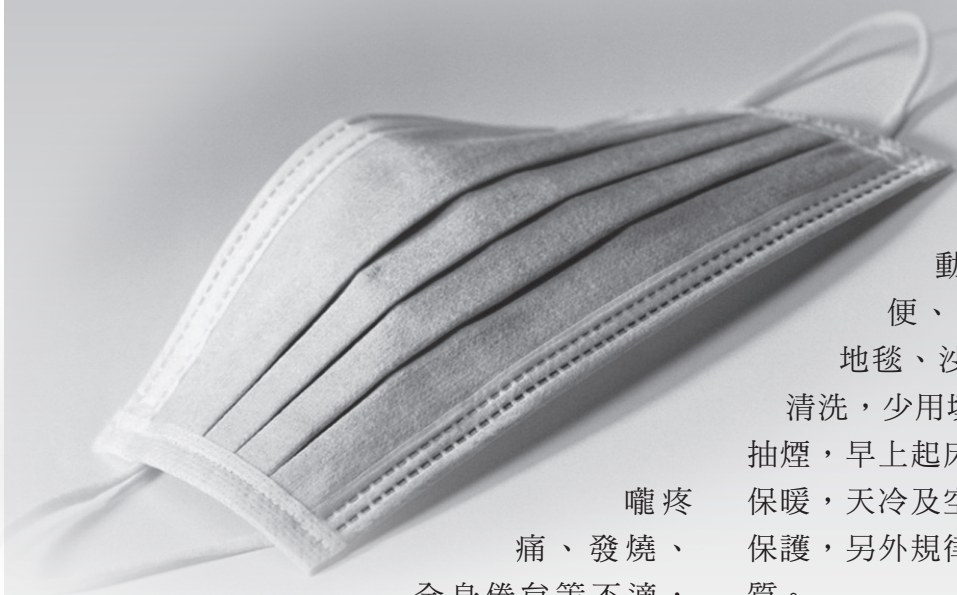
至於常見的過敏性鼻炎，則常在接觸過敏原（像是常見的灰塵、塵蟎、花粉及動物毛髮等）或刺激物

（像是冷空氣或香菸）後，同時出現包括連續打噴嚏、流鼻水、鼻塞、咳嗽甚至喘鳴等症狀，鼻水如同水龍頭打開般的不停流下，眼睛、鼻子、喉嚨或耳朵也常發癢難受，讓人不知不覺的揉眼睛、揉鼻子或掏耳朵，這些症狀容易出現在半夜或清晨，過敏發作時，鼻腔黏膜多半是蒼白的，可斷斷續續超過 1 星期以上，甚至有人經年累月都出現過敏症狀。

因為是體質的關係，患者過去除有類似病史，也容易合併異位性皮膚炎、氣喘等過敏性疾病，甚至父母及兄弟姐妹也有一樣的過敏情況。但是，單純的過敏性鼻炎少有喉嚨痛、膿鼻涕或發燒等情況，若出現這些症狀，要小心其他呼吸道疾病如鼻竇炎或中耳炎的存在。

由此可知，雖然都會流鼻水、打噴嚏、鼻塞及咳嗽，如果一個人同時出現喉





喉疼  
痛、發燒、  
全身倦怠等不適，

維持時間小於 1 星期且完全恢復的話，會比較像是感冒，但如果一整年三不五時，反覆流著清鼻水、鼻塞、咳嗽、眼睛喉嚨及耳朵都會發癢，卻沒有發燒或喉嚨乾痛，精神活力都很正常，而症狀明顯是在接觸過敏原或刺激後才發生的，甚至同時合併有異位性皮膚炎或氣喘等過敏疾病，則比較像是過敏。

### 三. 感冒與過敏要怎麼治療？

目前沒有特效藥可治療感冒，除了平常要有良好生活習慣、規律運動，保持身心放鬆，增強抵抗力來預防，若不小心感冒，最重要的是要多休息、多喝水以及適度的活動，等到身體產生免疫抵抗力，大約 1 星期就可以不藥而癒，吃感冒藥的目的只是在身體復原的這段時間，利用藥物減少不適，盡量不要讓不舒服症狀影響到正常生活，要注意的是，感冒藥並不能縮短病程，千萬不要以為吃藥就能殺掉病毒讓感冒早點痊癒喔！

另一方面，預防過敏最重要的就是避開環境常見過敏原，像是塵蟎、灰塵、動物毛髮、黴菌、蟑螂糞便、花粉及香菸等，家中的地毯、沙發、窗簾及寢具要時常清洗，少用填充玩具，避免養寵物及抽煙，早上起床和進出冷氣房時要注意保暖，天冷及空氣不好時記得戴上口罩保護，另外規律的運動也可幫助改善體質。

醫學發達的現代，已有很多方式可檢測出過敏原，如果有需要甚至可考慮接受減敏治療來改善體質，針對鼻子過敏的症狀可以接受抗組織胺藥物、擬交感神經藥物、類固醇吸入劑等藥物來幫忙控制、改善生活品質，如果藥物治療效果不盡理想，甚至可根據病患的狀況，考慮選擇耳鼻喉科的手術治療，包括鼻黏膜電燒或雷射手術等。

### 四. 結語

感冒與過敏雖然因為症狀類似，往往造成分辨上的困難，但目前醫療相當進步，藉由醫師詳細問診及檢查，還是可以很容易做出正確診斷與處置，絕大多數的過敏症狀都可以控制，並預防復發，不僅減少相關併發症，例如息肉及鼻竇炎的發生，也能讓生活再度充滿色彩。民眾千萬不要以為過敏是無法根治的體質問題就置之不理喔，提醒您，有疑問時，一定要請教您的家庭醫師，不僅可以早期診斷、早期治療，減少逛醫院的無奈。🍴