

# 過敏性鼻炎 中醫治療三部曲

文／黃介良 台北市立中醫醫院針灸科主任

最近氣候多變，當一些人陳述早上起床接觸到冷空氣或是白天驟然進到冷氣房時，就一連打好幾個噴嚏、流鼻水，而小孩患者則因鼻子發癢，時常會用手揉捏鼻子，或因眼睛癢而用手揉眼睛；白天常會抱怨鼻子不通，晚上睡著時，常有呼嚕呼嚕的打鼾聲。這些就是過敏性鼻炎的典型症狀。根據統計，過敏性鼻炎患者的發生率約佔人口數的2成左右，一半的患者有家族史，也就是遺傳是其罹患此病的重要原因之一。

除了遺傳的因素之外，尚需有過敏原的刺激，才會產生打噴嚏、鼻子癢、流鼻水及鼻塞的鼻過敏症狀。而這也正是「體質」的最佳定義。所謂「體質」就是一個人遺傳的基礎上，在環境的影響下，在生長、發育和衰老的過程中形成的結構、機能和代謝上相對穩定的特殊狀態。這種特殊狀態往往決定著他的生理反應的特異性，及其對某種致病因子的易感性和所產生病變類型的傾向性。

過敏原主要分為兩大類，一類為花粉，在國外大陸性氣候中，以此類為主，這種過敏，常隨季節變化而產生，又稱花粉熱；另一類為塵蟎，在國內以此類為主，它是經年性的，但是以濕冷的冬季最為嚴重。另外無法找到過敏原的，屬於血管舒縮性鼻炎。

過敏性鼻炎主要是鼻黏膜組織對於異物的過度反應，這種現象同樣的也會出現在其它器官，常見的是下呼吸道的過敏，此時表現出來的症狀是氣喘；若表現在皮膚上，就是異位性皮膚炎或蕁麻疹。

至於如何來防範過敏性鼻炎呢？它的主要策略有三：

一、避開症狀發生：因為要有過敏原的刺激才會導致體質的誘發產生症狀，所以必須找出過敏的因子，儘量在生活週遭不要接觸它，例如在台灣最常見的過敏原為家塵和蟎，在生活中要避開它，就是不用毛毯、不養貓狗，在室內可使用空氣濾清器或除濕機，使黴菌不易滋生。

二、治療發生的症狀：當過敏性鼻炎發作時，

西醫治療以口服抗組織胺及鼻部用類固醇為主，而中醫的「辨證論治」也是一種不錯的選擇，主要證型有：

(一)肺氣虛寒型：患者平常惡風怕冷，易患感冒，容易疲倦，講話無力，臉色蒼白，此類患者可服用玉屏風散合蒼耳散來改善症狀。

(二)肺經鬱熱型：患者食燥熱食物時，鼻子感覺酸癢不適，鼻甲腫脹，呈稍紅或紫暗色，並且常口乾舌燥，可服用辛夷清肺飲合加味逍遙散治療改善。

(三)腎虛型：患者可見形體消瘦，眩暈耳鳴，腰酸、膝蓋無力等症狀，可服用六味地黃丸來改善。

另外選擇穴位來做針灸及按摩，對症情的改善也很有幫助，自己保健可取用迎香、印堂。迎香在鼻翼外緣中點旁，當鼻唇溝中。按摩時可以往鼻樑方向來回搓熱，對鼻過敏的症狀可以有緩解效果。

三、穩定期的保健：過敏性鼻炎在發作期經治療後，症狀就會減輕，這時仍要注意保養，才不會又有強烈的鼻過敏反應，如果保養得法，鼻過敏要根除，也並非不可能。不過須遵循以下幾個原則：

(一)不吃冰品、寒性食物(如：大白菜、西瓜、綠豆等)及易引起過敏之食物(如蝦、蟹等)。

(二)每天早上起床後按摩迎香穴及鼻樑搓熱。

(三)可貼敷藥物於背後的穴位(肺俞、風門、大椎)上。藥物的成分為白芥子、細辛、甘遂共研細末，用生薑汁調和，如花生米大藥丸，用膠布固定貼於穴位上。時間以夏季三伏天和冬季三九天為最佳，平日時間亦可針對病情配合使用。

(四)平常可食用藥膳增加免疫力，如黃耆3兩煮粥食用，或吃玉屏風雞來保養。

(五)適度的運動：如游泳、慢跑，可增加肺的功能。

(六)中國養生功法的配合：如早上可到空氣新鮮處，做太極拳、易筋經、八段錦等，對呼吸道的保健很有幫助。

編