

過敏性鼻炎

台灣地處熱帶與亞熱帶交界，又是海島型地理，氣候多濕多風，同時工商業發達，汽、機車交通流量大，更造成了高污染的空氣與環境；經濟的富裕也讓國民的飲食傾向於「膏粱厚味」，加上冰品的盛行，於是在地理、環境污染、飲食、生活習慣、先天體質的交互作用下，過敏體質在臨床上越來越常見。如過敏性鼻炎、氣喘及異位性皮膚炎，尤其是反覆發作的過敏性鼻炎，占兒科慢性病的最大宗，值得多加研究與探討。

過敏性鼻炎類似中醫「鼻鼽」、「鼽水」、「鼽」。《內經》說到：鼽者，鼻出清涕也；嚏者，鼻中因癢而氣噴作於聲也。過敏性鼻炎的特點是以反覆性鼻塞、噴嚏、鼻癢、眼癢、流清涕為主。嚴重時會影響睡眠，導致疲倦、頭暈、頭痛、精神恍惚、注意力不集中、記憶力減退等症狀，可見發作時鼻粘膜淡紅、蒼白或暗灰色、水腫，尤其是下鼻甲，間歇期鼻腔粘膜可恢復正常。而病史較長、較嚴重的患者，鼻腔粘膜多見蒼白、水腫，甚至呈息肉樣病變。

民眾熟知的過敏（如鼻過敏、皮膚過敏、食物過敏），在醫學上稱之為「第一型過敏」。這類過敏之所以發生，主要是因為人體產生一般性抗體的淋巴球，在接觸到外來抗原或過敏原後，產生特异性抗體 IgE，而附在肥大細胞或是嗜鹼性白血球上。而當人們再次接觸到相同的過敏原時，巨大細胞或是

嗜鹼性白血球便會釋出一些生物物質如組織胺、白介素、LTC4、PGD2，這些生物物質會增加血管通透性、破壞週邊組織、聚集更多的免疫細胞、導致連鎖的後續反應，結果就是我們所看到的過敏現象。常見的過敏原為塵蟎、花粉、黴菌、動物毛屑、蟑螂等。

常見原因

過敏性鼻炎常見原因有：

- 1、遺傳和體質：父母親任一方有過敏性鼻炎，子女罹患率約1/3，父母親均有過敏性鼻炎，子女罹患率可達2/3。就遺傳而言，父母容易將相同的過敏性疾病及異位性皮膚炎傳給下一代。
- 2、氣候變化：季節變化或冬季容易發病。
- 3、環境：主要是因為過敏原的誘發，如塵蟎、屋塵、動物排泄物、黴菌孢子、花粉等。
- 4、食物：刺激性食物，如冰淇淋、巧克力、白菜、瓜果、生冷之物、酒、辣椒等。易過敏的食物如：花生、蛋白、有殼海鮮等。
- 5、生活起居：安逸惡勞的人易發病。
- 6、內分泌的影響：如懷孕、生產後、月經期間等。
- 7、其他疾病的影響：如感冒、呼吸道感染等。

治療方法

過敏性鼻炎的西醫治療一般可分為五類：1抗組織胺2去充血劑3肥大細胞穩定劑4抗副交感神經劑5類固醇，在急性期時有較迅速的療



效，但不容易產斷根且易產生抗藥性。

在中醫方面，產生過敏性鼻炎的原因，外因多為感受風寒，邪侵襲鼻竅所致。內因多為臟腑功能失調，以肺、脾、腎之虛損為主，其病主要在肺，但與脾、腎有密切的關係。依據不同體質常見用方有溫肺止咳丹、玉屏風散、蒼耳散、辛夷散、辛夷清肺湯、清鼻湯、桂枝湯、補中益氣湯、金匱腎氣丸等等，其中玉屏風散經實驗證明具有抗組織胺的功效。

此外，亦可配合針灸，常用穴有風池、合谷、迎香、印堂、肺俞、脾俞、腎俞等；或配合艾灸，有溫通經絡，行氣活血，宣通鼻竅的作用，常用穴如肺俞、百會、足三里、命門、身柱、氣海、神闕、中脘、膏肓等。

尚可利用中醫「運氣醫學」與「敷灸療法」作預防性的治療，最常見的就是三伏貼，利用三伏天氣候炎熱，腠理開泄，配合選用一些辛溫香竄、逐痰利氣的藥物，貼敷於背部腧穴，有助於藥物經皮吸收，並達到溫陽利氣，驅除肺中內伏寒痰之目的，用於兒童，可以取代針灸療法。

如何保健

- 1、避免生冷飲料，如冰淇淋、汽水、可樂、啤酒等。
- 2、避免涼性蔬果，如西瓜、橘子、葡萄柚、水梨、椰子汁、白蘿蔔、竹筍、白菜等。
- 3、忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激性食物，如辣

椒、大蒜、蔥、沙茶醬、韭菜、羊肉、醃漬物、咖啡、咖哩等。

- 4、飲食盡量清淡。
- 5、避免食用過敏原含量較多的海鮮、雞蛋、牛奶等。
- 6、適量吃些溫性食物：如薑、韭菜、九層塔等。溫性食物可改善局部微血管循環。平時可多食山藥、扁豆、大棗、芝麻、百合、核桃、薏苡仁等食物。
- 7、注意室內溫度及濕度的變化，尤其塵蟎喜歡生長在75%濕度下，若濕度降至50%以下便不利其生存。
- 8、注意環境清潔，按時清洗床單被單，並用高於52度的熱水燙過，亦可殺死塵蟎。

動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。
定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.