

過敏性鼻炎自我保健

在台灣，大約每4~5個人就有1人患有過敏性鼻炎；大部分是整年性發作，又學生宿疾資料調查發現不少學生註記過敏體質（鼻子過敏）須注意天氣變化、食物、環境…等。是故，為加強學生健康宿疾資料之管理與應用，茲以過敏性鼻炎之發生原因、症狀、日常生活保健及預防做簡易知識傳達與叮嚀，落實自我照護；減緩發病機會。

一、過敏性鼻炎發生的原因

過敏性鼻炎是一種與遺傳有關的疾病，與體質對某些刺激**過敏原**的個人化特異性有關。

常見的**過敏原**以家塵、蟎、蟑螂、狗毛及海產類食物螃蟹、蝦及蛤蠣等為最多。

二、過敏性鼻炎症狀

- (一)初期症狀：為遇冷或刺激性異氣後陣發性鼻癢、打噴嚏、漿液性鼻涕增多。
- (二)晚期症狀：會有鼻塞、黑眼圈、眼瞼肥厚，講話有鼻音，常張口呼吸，睡覺打鼾，常揉眼睛和鼻子，眼睛紅、癢，容易流淚，耳脹、耳癢、耳鳴，聽力變差，口臭，習慣性清喉嚨的咳嗽動作(鼻涕倒流)；頭昏、嗅覺減退或消失、胃口不好或對事物的注意力不能夠集中。

三、日常生活保健及預防

- (一)日常生活起居應規律，**避免過食生冷魚蝦或發酵之品，此外應根據個人體質選擇食物。**
- (二)平時應注意體能鍛鍊，慢跑及游泳效果佳，能增強身體的防禦功能；如每週慢跑2次，每次維持30分鐘。
- (三)**減少鼻粘膜刺激**，早晨剛起床時，**注意多保暖，喝杯熱開水，並戴口罩**，出門前多添加一件衣服，進冷氣房應戴上口罩，均有助於減少發作。
- (四)不要鋪地毯或使用厚重的窗簾、放置有毛的玩具、羽絨製成的寢具和沙發寵物及室內盆栽，減少家中塵蟎積聚。
- (五)居家的衣服和寢具，可使用抗過敏防蟎床組，每兩週清洗一次，並以攝氏60度C的熱水清洗。
- (六)應避免在陰暗、潮濕發霉的地方停留，保持工作環境空氣流通，避免接觸污濁空氣及引起過敏的物質、食品、藥物等，清掃房間時一定要戴口罩。
- (七) **注意觀察，尋找誘因，發現易發因素，應儘量去除或避免接觸。**可使用除濕機或空氣清淨機，控制濕度在50-65%，防止黴菌滋生及減少塵蟎繁殖。

四、總結

過敏性鼻炎是一個常見的慢性疾病，它所帶來的惱人症狀，雖然不會造成生命的威脅或是致命的併發症。但常常造成病童上課無法集中注意力，或因常發作導致鼻竇炎、中耳炎…等併發症，所以當有類似症狀時，應立即就醫做正確的診斷，長期追蹤佐以適宜藥物治療及做好上述日常生活保健與預防要點，相信能達到控制並遠離過敏性鼻炎的威脅。

資料來源；義大醫訊

健康中心 關心您