

過敏性鼻炎 (Allergic Rhinitis)

什麼是過敏性鼻炎?

每當我們呼吸時，我們吸入無數的灰塵，煙霧，花粉和動物絨毛等小顆粒。我們大多數人不會受到任何不良影響，但對許多人來說，其中一些顆粒會引起過敏反應。結果可能是發癢，流鼻涕和眼睛，打噴嚏，鼻子堵塞，發癢和其他問題。這就是所謂的過敏性鼻炎。鼻炎意味著鼻內襯的炎症。



什麼人比較容易患上過敏性鼻炎?

女性比男性多發展過敏性鼻炎，每5人中就有1人的症狀比較明顯。引起過敏性鼻炎的主要因素包括環境，職業，壓力和飲食，但跟遺傳也有一定的關係。通常隨著年齡的增長，症狀會有所改善。40歲以上的人首次發生過敏性鼻炎是罕見的。

過敏性鼻炎是否與花粉症相同?

有些人在一年的特定時期會出現症狀，如花粉豐富的春季和初夏。這種季節性過敏性鼻炎通常被稱為花粉熱。而一些人的過敏性鼻炎症狀在一年四季都可能發生（常年性變應性鼻炎）。

是什麼引起過敏性鼻炎?

引發過敏反應的物質被稱為過敏原。大多數人是鼻子吸入了過敏原，或通過進食攝入過敏原而引起過敏性鼻炎。花粉通常會引發季節性過敏性鼻炎。但其它的過敏原一年四季都可能會出現如家居內的塵蟎，動物皮屑（特別是貓和狗），真菌孢子和某些食物。

是否有可能鑒定觸發的過敏原?

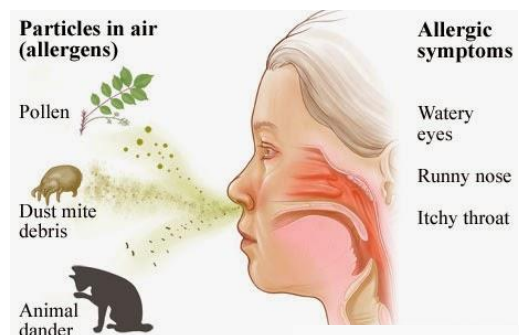
皮膚測試和血液測試（RAST）可以幫助識別一些過敏原，但沒有一項測試是完全準確的。

如何治療過敏性鼻炎?

過敏性鼻炎的治療通常由四部分組成：

1. 避免過敏原

盡可能避免過敏原。如果您有花粉症，當花粉濃度很高時避免出現在森林，灌木或草地等樹木花草多的地方。房子內的花粉會少於外部。盡可能保持恆溫、無塵的室內環境，避免接觸其它帶刺激味道的物質，如香煙煙霧，香水等。很少需要永久地改變工作或居住環境。



全年過敏性鼻炎患者可以從上述的建議中獲益。如果塵蟎是過敏原，則只需要盡可能減少室內的塵埃，例如每隔幾天用濕布擦拭一次。臥室是塵蟎濃度最高的地方，特別是在床 c 上。床墊解決塵蟎的一個難題，因為即使是常規的抽真空，也只能除去小部分蟎過敏原。

新西蘭製造的塑料床罩由經過處理的滌棉織物製成，可以保持棉織物通氣的同時，設置防止塵蟎及其過敏原的屏障。相對與羊毛或棉織物，應優先選擇合成纖維織物。羽毛和棉絨玩具應該從臥室中取出。不可缺少的心愛玩具可以洗刷後，每隔一天在冰櫃中冷凍 24 小時，以將過敏原水平降至最低。

確保黴菌不能在家居任何地方形成。使用抽濕機有助於把室內潮濕程度降到最低，減少黴菌的形成，這也適用於對真菌過敏的人群。您可以與您的醫生諮詢家裏是否適合養寵物。

2. 藥物

皮質類固醇鼻腔噴霧劑可減輕局部的炎症，是過敏性鼻炎治療的最常用有效的方法。如果連續使用，可以改善幾個月的症狀。但是，你必須一直使用，而不是只有症狀出現時才使用。這些噴霧只影響鼻子 - 對身體的其它部位不會產生副作用，而且正常劑量的使用對孕婦也是安全的。含水的噴鼻劑比氣溶膠噴鼻劑會讓鼻子更為乾爽。控制不佳的過敏性鼻炎會使鼻內膜過敏。非過敏性刺激物可能會與過敏的鼻內膜發生反應，引起過敏症狀。吸煙，香水，汽油和空調也是造成一部分人產生過敏症狀的原因。使用類固醇鼻腔噴霧劑可有效降低這種風險。

抗組胺藥對部分過敏反應非常有效，但不是全部。但可能會有困倦的副作用但較新的抗組胺劑如 Telfast, Claratyne 和 Zyrtec 並不會有這方面的問題。抗組胺藥噴鼻劑可能會減輕症狀，色甘酸鈉對患有眼疾的患者有一定的幫助。

3. 手術

手術對過敏性鼻炎的治療很有限。它僅用於緩解鼻塞，有助於改善皮質類固醇鼻腔噴霧劑的或治療過敏性鼻炎（特別是慢性鼻竇炎）產生的並發症。此手術是對鼻甲進行癥痕或手術復位，和/或矯正偏側鼻中隔以有效減少梗阻，同時改善鼻腔噴霧的效果。如果有鼻息肉，鼻中隔偏曲和/或下面的鼻竇疾病，那麼手術治療可以更好地提高抗過敏治療的效果。

4. 免疫療法

免疫療法（脫敏療法）對於一些對草花粉和/或塵蟎敏感的患者有一定成效。治療方案包括 3 年的注射。這只適用於對其它療法沒有幫助的特定患者。患者必須做好接受整個療程的準備。