



好惱人的過敏性鼻炎

文／臺中榮總藥學部藥師 郭家伶

● 簡介

過敏性鼻炎是一個全球性的疾病，影響 10-15% 的人口，而且盛行率持續增加中。當鼻黏膜接觸過敏原像是花粉、二手菸、空氣污染、化學物質後，或每逢季節轉換由 IgE 媒介產生的發炎反應所引起的一系列鼻部症狀即是過敏性鼻炎。根據接觸過敏原的時間，可分為季節性（樹、草、花粉）及全年性（塵蟎、動物毛屑、黴菌）。其症狀包括：流鼻涕、鼻塞、鼻子癢、打噴嚏，也可能影響鼻子以外的部位，像是眼睛、喉嚨或耳朵，造成眼睛紅、眼睛癢、眼睛異物感、黑眼圈、喉嚨癢、喉嚨痛、聲音沙啞、耳朵癢以及耳朵塞塞脹脹的感覺。

根據病程與病情嚴重度可分為：

間歇性	持續性
症狀為少於 4 週或每週少於 4 天	症狀持續超過 4 週或每週大於 4 天
輕度	中重度
患者正常的生活，在運動、休閒、睡眠、上學及工作等都沒有受到影響，也沒有嚴重的症狀	患者的症狀嚴重，可引起咳嗽、呼吸不順暢等狀況，在睡眠、運動、休閒、上學及工作上造成影響

● 過敏性鼻炎和感冒怎麼分

過敏性鼻炎	感冒
連續性打噴嚏	一般不會連續打噴嚏
一接觸過敏原就會誘發症狀出現，症狀反覆發作，持續幾週到幾個月才會好轉	幾天的潛伏期，然後會慢慢出現症狀，病程較短，往往最長在 3 到 10 天就會痊癒
少出現喉嚨痛、肌肉痠痛、活動力下降	喉嚨痛、肌肉痠痛、活動力下降
鼻子癢與眼睛癢	少見眼睛癢

● 治療與保養

(1) 找出過敏原，控制環境因子

將塵蟎、蟑螂、黴菌、寵物毛髮等常見的過敏原除去，可使用空氣清淨機、溫溼度機、經常清洗床單被套、戒菸，進到冷氣房或容易引起過敏的地方時，立刻戴上口罩，便能夠降低過敏發作的機會與嚴重度。

(2) 使用藥物治療

➤ **口服抗組織胺：**組織胺是引起鼻過敏主要的細胞激素，抗組織胺藥物可以阻斷細胞激素引起的過度反

應。對鼻癢、打噴嚏、流鼻水有效。傳統第一代抗組織胺由於藥效持續較短且易有嗜睡的副作用，目前大多使用第二代抗組織胺藥效持續較長，較無嗜睡的副作用。

- ▶ **局部類固醇鼻噴劑**：局部使用可以減少全身性的副作用，認為是目前最有效治療過敏性鼻炎的藥物。
- ▶ **去鼻充血劑**：促進鼻腔內血管收縮，緩解鼻塞症狀，常與抗組織胺藥物合併使用，但長期使用，可能會有鼻黏膜萎縮的副作用，患有高血壓、青光眼或心臟病的患者應慎用。
- ▶ **肥大細胞穩定劑**：減少肥大細胞釋放組織胺、白三烯素等過敏介質的釋放，主要用來預防過敏性鼻炎或氣喘發作。
- ▶ **抗白三烯調節劑**：阻斷半胱氨酸白三烯接受體，耐受性好，對過敏性鼻炎所有症狀與結膜炎症狀有效。

(3) 減敏療法

通常在病患對一般標準治療反應不佳的時候會考慮進行減敏治療。經由長期皮下注射或口服舌下黏膜吸收給予少量的特定過敏原給病患，來達到減輕過敏症狀的一種治療。減敏治療對於只對少數過敏原有強烈過敏反應的病患幫助最大，不過完整的療程需要三到五年，

而且一開始需要每週給藥，病患必須很有耐心的配合治療。

(4) 手術治療

如果經藥物治療無法緩解症狀，或鼻塞非常嚴重，醫師可能會建議手術治療，切除部分肥厚鼻黏膜。

(5) 洗鼻子

對於鼻腔的保護，是一種安全、有效的輔助治療方法，一天兩次使用生理食鹽水沖洗鼻腔，將鼻腔過多的分泌物與粉塵物質清出。

建議患者應對過敏性鼻炎有正確觀念，配合居家環境改善，並尋求專業醫師診治，雖較費心力且費時較久，但耐心配合治療，才能有效緩解惱人的過敏性鼻炎。🏥

