

# 過敏性鼻炎

會一 黃素珠

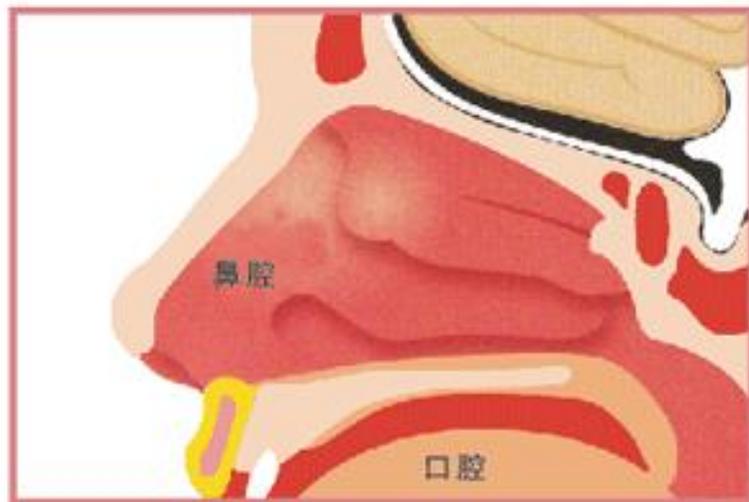
UCL



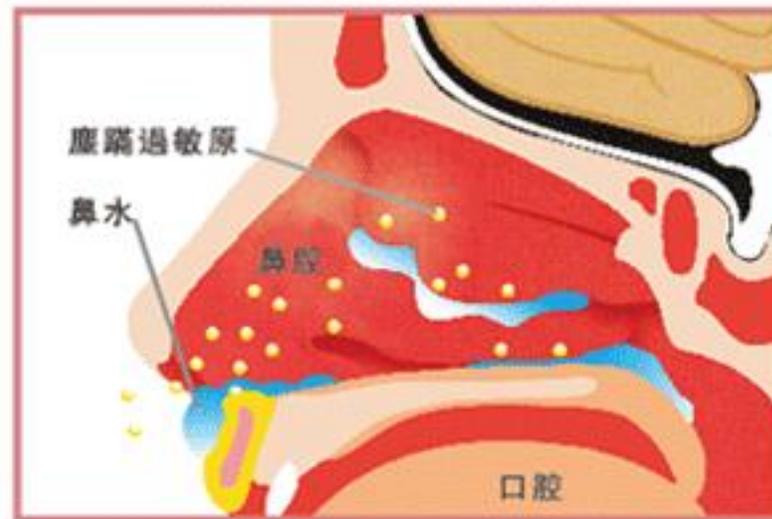
# 怎麼發生過敏性鼻炎？

---

正常的鼻腔

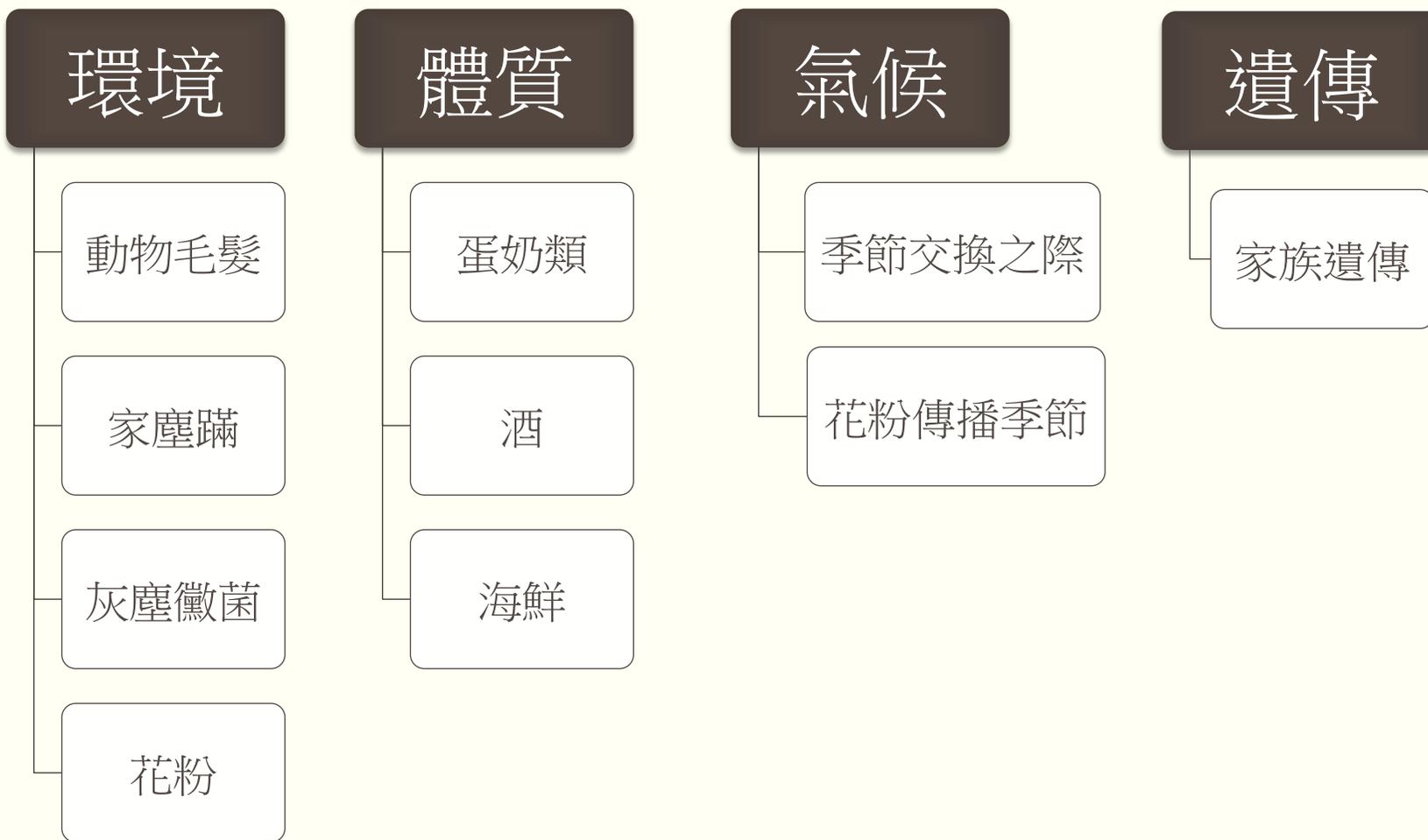


受塵蟎刺激的鼻腔



# 產生過敏性鼻炎的原因

---



# 過敏性鼻炎最大兇手-塵蹣



| 喜歡         | 討厭      |
|------------|---------|
| 20-30度溫度   | 50度以上水溫 |
| 60-80%相對溼度 | 尤加利香氛   |
|            | 太陽直曬    |

# 過敏性鼻炎的6大症狀

---

揉鼻子

清喉嚨

揉眼睛



鼻涕  
倒流

黑眼圈

鼻塞

# 過敏性鼻炎VS感冒

---

---

|      | 過敏性鼻炎     | 感冒     |
|------|-----------|--------|
| 好發時機 | 早上一起床     | 一整天    |
| 流鼻水  | 清澈狀的鼻水    | 濃稠狀的鼻涕 |
| 週期   | 持續2周以上    | 7至10天  |
| 發作   | 接觸過敏原馬上發作 | 症狀逐一浮現 |
| 喉嚨痛  | X         | V      |
| 發燒   | X         | V      |
| 肌肉痠痛 | X         | V      |
| 黑眼圈  | V         | X      |

# 過敏性鼻炎最新分類

| 間歇型                | 持續型                 |
|--------------------|---------------------|
| 症狀發生天數<br><4天/週    | 症狀發生天數<br>>4天/週     |
| 或病程 <4週            | 和病程 >4週             |
| 輕度                 | 中/重度 (有下列一項或多項)     |
| 睡眠正常               | 不能正常睡眠              |
| 日常活動，運動和<br>休閒娛樂正常 | 日常活動，運動和<br>休閒娛樂受影響 |
| 工作和學習正常            | 不能正常工作或學習           |
| 無令人困擾的症狀           | 有令人困擾的症狀            |



# 七大鼻子過敏改善方法

---

戴口罩避過敏原



吃抗氧化水果



吃抗組織胺藥品



吃益生菌等藥物



保持清潔除塵蹣



勤運動改善體質



補充維生素A、C、E蔬菜



# 6大營養素對抗過敏源



**兒茶素**  
兒茶素可抑制免疫球蛋白過量產生，降低皮膚過敏發癢反應

✓ 綠茶中含量豐富



**維生素C**  
維生素C可以強化人體黏膜細胞，減少過敏原入侵引發反應。

✓ 新鮮水果中含量多



**OMEGA-3**  
ω-3可以減少不正常的發炎、預防血液過度發炎

✓ 深海魚中含量豐富



**礦物質-鎂**  
鎂是肌肉鬆弛劑，當過敏發作時，誘發氣喘、氣管收縮，鎂能夠幫助氣管放鬆

✓ 莢豆類、堅果類



**益生源**  
有助於腸內菌相平衡，當腸道功能提升、免疫能力較不會失衡，過敏反應就會下降

✓ 潤滑感的蔬果富含



**前花青素**  
前花青素是抗氧化力很強的植化素，可以抑制組織胺的分泌，有抗組織胺的效果

✓ 莓果類、漿果類

# 治療

---

## 避免過敏源

- 出門勤帶口罩
- 使用空氣清淨機
- 積極治療有必要

## 藥物治療

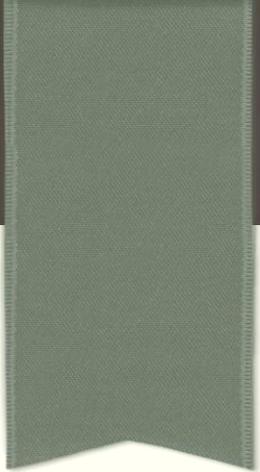
- 抗組織胺
- 血管收縮劑
- 抗發炎藥物
- 噴鼻劑

## 免疫性治療

- 使用標準化塵蟎脫敏試劑
- 年齡在5歲以上可考慮使用

## 手術治療

- 鼻甲切除術
- 微波射頻手術
- 內視鏡微創鼻甲縮小手術
- 鼻甲燒灼術



貼心小提醒：

忽視小病痛，小心累積成大麻煩