

# 過敏性鼻炎

會一 黃素珠

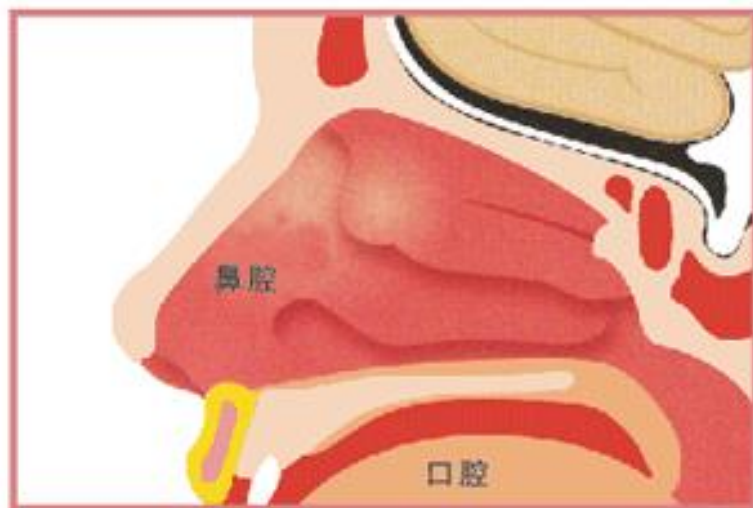
UCL



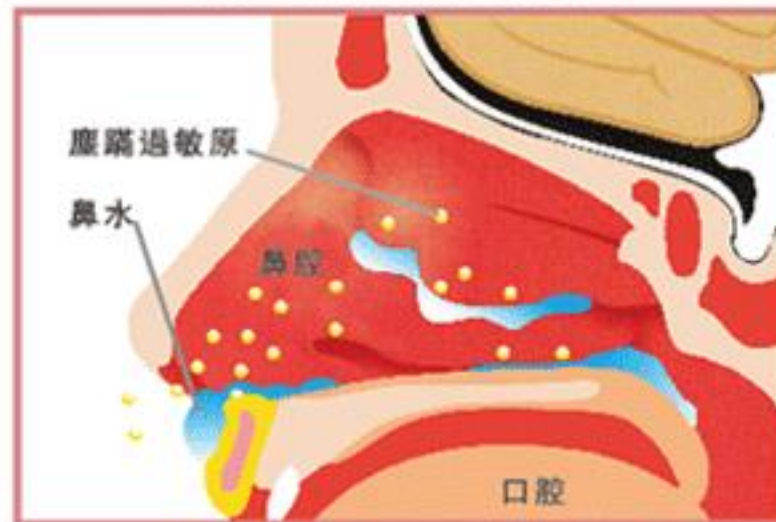
# 怎麼發生過敏性鼻炎?

---

正常的鼻腔

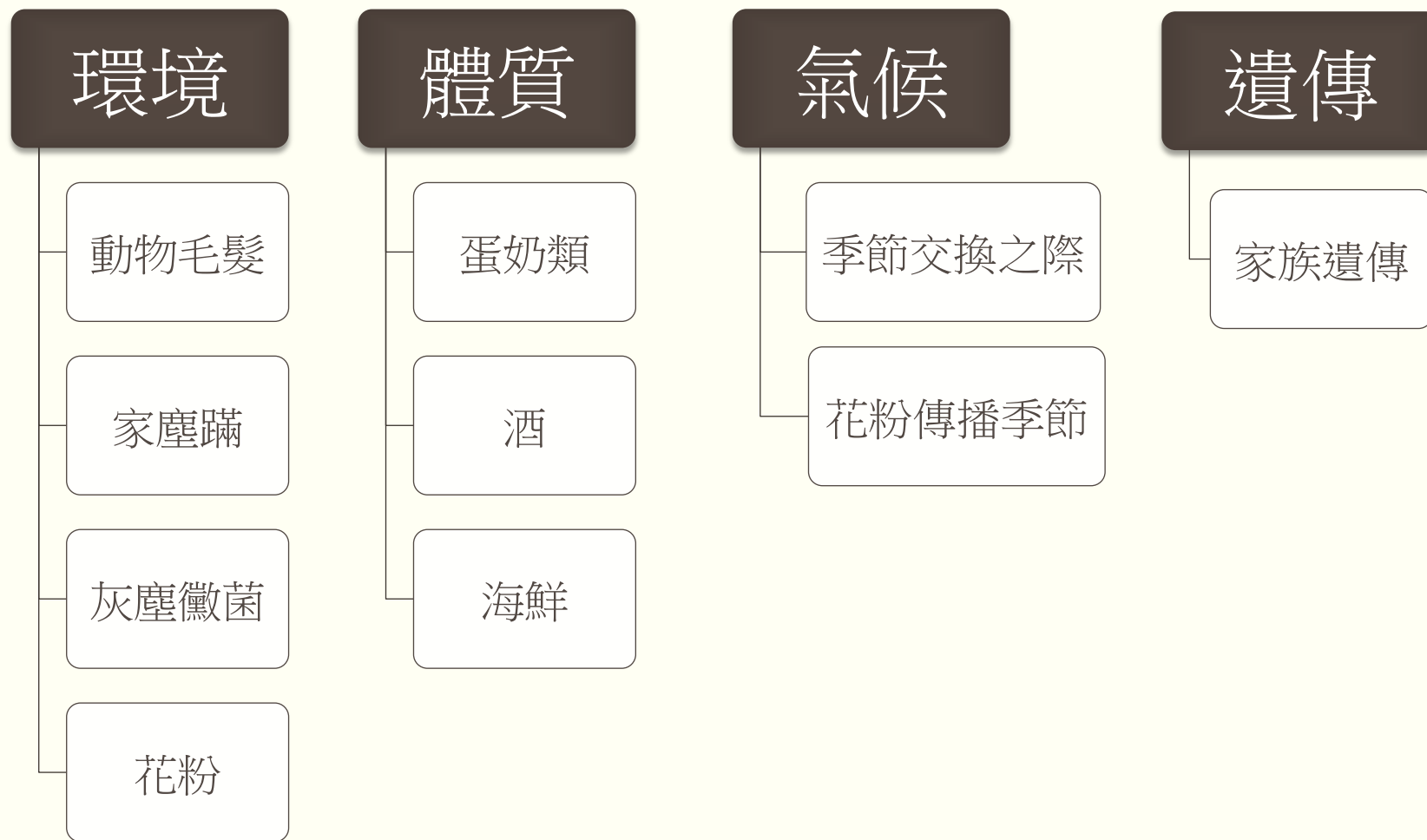


受塵蟎刺激的鼻腔



# 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 <4天/週	症狀發生天數 >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 休閒娛樂正常	日常活動，運動和 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

# 過敏性鼻炎常見併發症

---

- 氣喘  
19%-38%患者有氣喘症狀  
氣喘患者近100%有過敏性鼻炎
- 過敏性結膜炎  
75%患者併發過敏性結膜炎
- 上呼吸道感染  
小兒過敏性鼻炎易導致上呼吸道感染
- 鼻竇炎  
65%患者鼻竇異常變化
- 其他  
鼻息肉、耳咽管失調、耳積水、腺樣體肥大、喉炎或慢性咳嗽



# 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

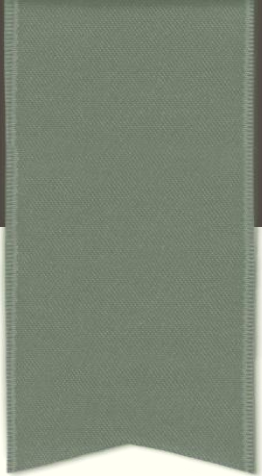
- 抗組織胺
- 血管收縮劑
- 抗發炎藥物
- 噴鼻劑

## 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