

鼻敏感

點解日日都「傷風」？

有人每早起床後會不斷打噴嚏、流鼻涕，往往以為自己是傷風著涼；不過，總不明白為甚麼每日都傷風？！



「傷風」和「鼻敏感」

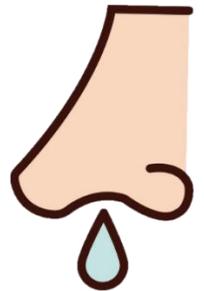
傷風其實是一種鼻膜炎，由過濾性病毒感染而成。它的徵狀除了打噴嚏和流鼻水外，很多時會同時出現發燒、喉嚨痛或咳嗽。它與鼻敏感的明顯分別是傷風的徵狀會持續數天，但鼻敏感的徵狀通常在早晚特別顯著：例如患者在起床時會不斷打噴嚏和流鼻水，但稍後或轉換了另一環境，徵狀會稍為減輕或消失。此外，溫度的改變、天氣乾燥或休息不足，都會令部分患者的鼻敏感情況惡化。

鼻敏感是甚麼？

鼻敏感是指鼻腔接觸到空氣中的致敏原後，體內的免疫系統會產生抗體來抵抗這些外來物質，鼻黏膜因受致敏原的刺激而出現連鎖過敏反應，包括鼻腔發炎、鼻癢、鼻塞、流鼻水、嗅覺異常、呼吸不暢順等。有部份人還會同時患有其他過敏症，例如濕疹、哮喘或眼睛敏感。

鼻敏感可以根治嗎？

誘發鼻敏感的過敏原因包括花粉、塵埃、霉菌、毛質、動物的體毛和寄生於家居床褥及家具的蟎蟲等。現時仍未有徹底清除這些物質或根治過敏的方法，醫生通常會處方一些可以紓緩敏感徵狀的藥物，以減輕患者的不適。另外，應盡量避免接觸致敏原。

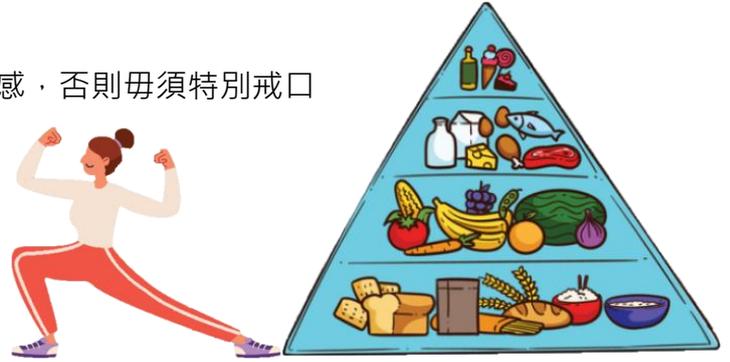


「自療」基本法

- 起居生活方面
 - 家居環境要清潔，每天打掃，宜用吸塵機、地拖或濕布，避免用掃帚和雞毛掃；
 - 冷氣機的隔塵網最少兩星期清洗一次，風扇要常抹；
 - 使用百葉簾代替布簾，並保持清潔；
 - 避免使用布藝傢俬及地氈；
 - 睡枕、被鋪等宜用不吸塵的布料，例如用尼龍被代替棉被，乳膠枕代替棉花枕頭；
 - 避免兒童接觸毛絨玩具；
 - 避免在患者面前吸煙及打掃家具；
 - 不宜種植植物及飼養動物；
 - 避免到空氣污濁的環境，例如人煙稠密的地方。



- 飲食方面
 - 要保持均衡飲食，除非對某種食物有敏感，否則毋須特別戒口
- 運動方面
 - 適量的運動可強身健體，鍛鍊體魄



藥物治療

- 口服藥

作用是在短時間內抑制過敏反應及紓緩過敏徵狀，例如減少鼻水和鼻塞，副作用包括口乾、昏睡。醫生會根據患者的情況及對藥物的反應而處方。發病初期，應即時服藥控制，當敏感症狀減退後便可停止服藥。

- 鼻腔噴劑

此類藥物可減低鼻黏膜的過敏反應，預防鼻敏感發作，一般需要數日或以上的治療時間，徵狀才得以紓緩。