



過敏性鼻炎

成因 照護 控制 衛教手冊



林口長庚兒童醫院過敏氣喘教育中心 編譯



台灣兒童過敏氣喘及免疫學會
財團法人兒童過敏及氣喘醫學人文基金會
台灣兒童氣(藥)師之友會



過敏性鼻炎

成因 照護 控制

衛教手冊

召集人暨總校閱

林口長庚兒童醫院
兒童內科科主任

財團法人兒童過敏
及氣喘學術文教基金會

醫師 黃建隆

醫師 江伯倫

- 編譯顧問：(國內) 林奕廷 臺灣兒科醫學會理事長
(國外) Ruby Pawankar ARIA 亞太地區主席
- 總編譯：醫師 蔡宜璇
- 編譯顧問委員：依姓氏筆劃排列

呂克桓 中山醫學院附設醫院小兒科 主任
林清榮 台北榮民總醫院耳鼻喉科 主任
林應然 臺北市立聯合醫院忠孝院區小兒科 主任
侯勝博 林口長庚醫院耳鼻喉科 主任
郭善雄 台大醫院胸腔內科 教授
謝奇璋 成大醫學院小兒科 副教授

- 編譯執行委員：

林口長庚兒童醫院過敏氣喘教育中心

方文 李文益 林思倫 侯志龍 姚宗杰 譚立琦 賴書如
陳力振 陳木榮 葉國偉 歐良修 顏大欽 陳淑賢 趙淑貞



台灣兒童過敏氣喘及免疫學會
財團法人兒童過敏及氣喘學術文教基金會
台灣兒童氣(塵)菌之友會
地址：桃園縣龜山鄉廣興街5號L棟2樓 過敏檢查室
TEL：(03)328-1200-8237 FAX：(03)327-4843
E-mail：long@adm.cgmh.org.tw

- 網址：<http://www.cgmh.com.tw/chldhos/intr/c4a90/index.htm>
<http://www.allergy.com.tw>

美商默沙東藥廠股份有限公司台灣分公司 贊助

過敏性鼻炎是氣喘的惡化因子，兩者必須同時治療

過敏性鼻炎和氣喘病是兩個最常見的過敏性疾病，約有一半的學童罹患過敏性鼻炎；氣喘病雖然沒有像過敏性鼻炎那麼普遍，但是國中一年級學童和國小一年級學童的氣喘盛行率分別為7%和10%。而且這兩種過敏性疾病的經常並存，有過敏性鼻炎者容易罹患氣喘病，而氣喘病童大多有過敏性鼻炎。因此，有所謂從鼻子直通氣管和支氣管的呼吸系統，一條氣道，一種疾病，也就是說過敏性鼻炎和氣喘病是同一種疾病，分段表現而已。因此在診療中要將這兩個病一起考量。當氣喘病人合併過敏性鼻炎時，若只有治療氣喘病，而忽略過敏性鼻炎，那麼治療結果常常是事半功倍。

這一本過敏性鼻炎的衛教手冊，確是一本精心編寫的實用教材，由長庚兒童醫院黃瑛瑛部長所率領的兒童氣喘專家們執筆翻譯，圖文並茂，內容鉅細靡遺，印刷精美，已臻譯文信達雅之境界。確是一本難得的好教材。本冊子雖然只有薄薄17頁，但是內容涵蓋過敏的病因、臨床症狀、診斷方法、藥物治療、預防之道以及日常生活起居之調整，不但是過敏性鼻炎病人必備，也是氣喘病人必備的手冊，更是上述兩種疾病護理人員和衛教師的重要參考資料。

台大醫學院檢驗醫學科兼任教授

郭壽雄

過敏性鼻炎的重要性及治療新趨勢

臺灣地區有一半的學童患有過敏性鼻炎，罹患過敏性鼻炎的患者，常見的症狀為打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻子及眼睛癢，病情不嚴重者，可能只是早上醒來才會有症狀，但也有不少嚴重過敏性鼻炎患者，會影響到日常上課或工作，甚至睡覺的品質也受影響。

過敏性鼻炎雖然不會嚴重到要人命，但也足以把病人及家屬整得七零八落，晚上睡不好，白天上課時打哈欠，下課時甚黑腫腫的，因鼻塞只好用嘴巴呼吸，所以口臭並不怎麼好，食補藥補幾子民俗療法都用上了，但就是改善不了這種體質。大冷天戴上口罩，幫鼻子穿衣服是會改善狀況，但卻與別人大不融入，常被以異樣眼光看待，該怎麼辦呢？

治療鼻炎有幾種妙方，而且甚少副作用。(1)避免暴露在過敏原環境，臥室盡量除濕；(2)使用抗發炎鼻噴劑治療，含有類固醇鼻噴劑相當有效，而且副作用甚微；(3)長效抗組織胺藥物，雖然號碼不會有嗜睡現象，但還是有不少人會睡上一整天，使用時先評估自己是否就是那種人；(4)口服抗發炎藥物，如白三烯素抑制劑，鼻炎患者若合併有咳嗽或氣喘，此類藥物可同時治療氣喘及鼻炎，一舉而得，也可改善症狀。這本「過敏性鼻炎一成因、照護、控制衛教手冊」為世界衛生組織的出版品之一，台灣地區版，由長庚兒童醫院過敏氣喘中心的專家群負責翻譯，譯文盡忠盡實、流暢及易讀，本書得以出版，當感謝我的老朋友Ruby Pawankar 教授—亞太地區鼻炎手冊負責人，全力幫忙，更該感謝美國歐沙東藥廠台灣分公司贊助印刷，讓此一併致謝。

長庚兒童醫院內科主任

黃璟隆

正確面對過敏性疾病，給孩子更好的生活品質及未來

近年來由於世界文明進步及工業化所帶來的環境污染，民眾生活、飲食習慣改變等等因素，導致過敏性疾病快速攀升，氣喘逐漸為社會大眾所重視，但卻忽略了過敏性鼻炎。雖然過敏性鼻炎不會對病人有立即性的生命威脅，但對許多人卻造成相當程度的困擾，是值得大家關注的疾病。

過敏性鼻炎是最常見的過敏性疾病，雖然有些人症狀輕微，卻有許多嚴重到影響日常生活品質。同時，過敏性鼻炎也是氣喘控制不良的重要原因之一。因此，過敏性鼻炎的控制與治療益形重要，不可等閒視之。

過敏性鼻炎常被病人或家屬所忽略，最主要的原因是大家對它認識不夠，常常尋求偏方治療，導致病情惡化，而台灣地區有關過敏性鼻炎的書籍相當少，而能夠提供一般民眾淺顯、易懂的書更是少之又少。這幾年來，「長庚兒童醫院過敏氣喘中心」在黃理隆部長的帶領下，投入過敏性疾病的診治與預防，具有相當豐碩的成果，也受到社會大眾的肯定。黃部長本著維護民眾健康之職責，集合醫界專家合力編撰這本「過敏性鼻炎-成因、照護、控制衛教手冊」，本人身為過敏診治與預防團隊之一員，深表敬佩與感激，希望藉著這本手冊的出版，能將過敏性鼻炎的正確醫學知識加以推廣，使其防治工作更加落實，並且提供過敏性鼻炎患者與家屬，更多的日常照護與控制觀念。

同時，更期待長庚過敏醫療團隊未來能再接再厲，繼續出版一系列過敏性疾病相關書籍，以造福社會大眾，促進民眾健康。

台灣兒童過敏氣喘及免疫學會 理事長
中山醫學大學附設醫院 兒科部主任

呂克桓

95.02.18譯書

目錄

一、什麼是過敏?	1
二、過敏的表現形式	1
三、小常識	2
四、如何區分感冒和鼻過敏?	3
五、什麼是過敏性鼻炎?	3
六、環境中造成過敏性鼻炎的誘發因子	4
七、加重過敏性鼻炎的因素	4
八、過敏性鼻炎的症狀	5
九、過敏性鼻炎的合併症	6
十、過敏檢查	6
十一、過敏性鼻炎的治療	7
(1)避免過敏原	8
(2)藥物控制	9
(3)減敏治療	11
(4)手術	11
十二、針對孩童的特別考量	11
十三、針對老人和孕婦的特別考量	12
十四、世界衛生組織與ARIA Initiative對於鼻炎的建議	12
十五、監測你的過敏狀況	12
十六、外出旅遊時的建議	14
十七、如果不治療過敏性鼻炎會如何?	15
十八、什麼是健康經濟學?	15
十九、破除一些有關於鼻子過敏的迷思	15
二十、你知道嗎?	16

一、什麼是過敏?

「過敏」是指身體對於環境中某些無害的物質產生了過度敏感反應。也就是說，當具有過敏體質的人接觸到環境中某些無害的物質時，身體會大量產生一種叫做「免疫球蛋白E (IgE)」的抗體，這些會引發過敏的物質稱之為「過敏原」。而IgE與過敏原之間的交互作用引發了過敏的症狀。



過敏原可以是吸入性的（花粉、灰塵、黴菌、動物的毛皮）、食入性的（蛋白、牛奶、堅果、蝦類、魚類、小麥或稻米）、注射性的（蜜蜂叮咬或藥物）以及一些接觸到皮膚或眼睛的物質（灰塵、花粉、動物的毛皮、黴菌）。

二、過敏的表現形式

過敏可以以很多不同的形式來表現，包括如下：

1、過敏性鼻炎

受到吸入性的過敏原所誘發的鼻黏膜發炎，常見的症狀包括打噴嚏、流鼻涕、鼻塞及鼻子癢。

2、氣喘

以呼吸困難為表現的下呼吸道發炎，主要的症狀包括咳嗽、呼吸急促、喘鳴聲及胸悶。



3、異位性皮炎

慢性且容易反覆發作的瘙癢性皮炎，好發在手臂、腿、腳踝或脖子。異位性皮炎常常在一歲前發病，大約80%~90%的病童在7歲前會出現症狀。



4、結膜炎

眼白以及內眼球的表面發炎，臨床表現為眼睛紅、流眼淚、刺痛及水狀分泌物。



5、全身性強烈過敏反應 (Anaphylaxis)

一種可能危及生命的過敏反應，是一種醫學急症，臨床表現為上呼吸道阻塞、呼吸困難、喘鳴聲以及血壓突然下降(休克)。例如蜜蜂叮咬所造成的全身性過敏反應是需要緊急救治的，而某些藥物例如盤尼西林引起的全身性強烈過敏反應甚至可能有致死的危險。

6、食物過敏

有些食物例如蛋白、牛奶、花生、蝦類、小麥或稻米，會在某些病人身上造成過敏。臨床表現為絞腸痧、嘔吐、肚子痛及發瀉。



7、職業性過敏

由於暴露在工作場所中的某些特定物質所引起的過敏，可能會影響許多的器官，例如肺部、鼻子、眼睛及皮膚。有些金屬及乳膠也是造成職業性過敏的過敏原。

三、小常識

首先，我們該了解鼻子的構造及功能，這將讓你更清楚知道如何照顧它。鼻子除了嗅覺之外，還有許多功能。它是呼吸系統的門戶，所吸入的空氣在到達肺部以前，先在此處潤濕、加溫，並自過濾掉污染物及外來塵粒。所以一個功能正常的鼻子對於維持肺部的正常運作是很重要的。



鼻子可以提供嗅覺、調節吸入空氣的溫度、潤濕空氣，並且過濾掉空氣中的外來塵粒。

四、如何區分感冒和鼻過敏?

因為鼻子過敏的症狀跟感冒相似，要分辨這兩個疾病有時是有些困難的。可以試著回答以下的問題，幫助你區分鼻子過敏和感冒。

1、有發燒嗎?

感冒可能會出現發燒，但單純的鼻子過敏是不會發燒的。

2、眼睛跟鼻子會癢嗎?

鼻子過敏時，眼睛跟鼻子一樣也可能會癢，但是感冒則不會。

3、症狀會持續超過7到10天嗎?

感冒症狀通常不會超過7到10天，但鼻子過敏的症狀可以持續幾個星期甚至於幾個月。

4、鼻子症狀的出現跟季節有關嗎?

如果總是在每年相同的時間，才出現鼻子的症狀，那麼該是鼻子過敏。

注意：由於鼻子過敏所造成的腫脹與發炎會使病毒更容易感染鼻子，因此有鼻子過敏的人更容易得到感冒以及其他呼吸道感染。

五、什麼是過敏性鼻炎?

過敏性鼻炎是由鼻黏膜的發炎所引起的，引發的步驟如下：

a. 鼻過敏的起因是因為過敏原（一種造成過敏的物質，例如塵埃或花粉）引發身體製造抗體來防禦自己，其實過敏性鼻炎就是一種鼻黏膜的發炎反應。



b. 當過敏原跟抗體結合之後，會在鼻腔中釋放出化學物質，例如組織胺、白三烯素及前列腺素。



c. 因此，您可能會有下列這些鼻子症狀，包括打噴嚏、鼻塞、鼻子癢、流鼻水、眼睛癢與流眼淚。



當鼻子過敏時，在鼻黏膜上的免疫細胞，會對經由空氣吸入的過敏誘發因子產生過度反應。這些誘發因子包括「季節性過敏誘發因子」，例如：花粉，以及一年四季都有的「常年性過敏誘發因子」，例如：塵蟎、動物皮毛與黴菌，而在台灣以常年性過敏誘發因子的影響較大。鼻子過敏除了造成鼻子的症狀之外，也會影響到你的生活，包括居家生活、工作表現、學校課業，甚至影響你的人際關係。



如果你有過敏性鼻炎，請記得你並不孤單，因為根據統計大約有七百萬的台灣人患有過敏性鼻炎。

六、環境中造成過敏性鼻炎的誘發因子

以下列出環境中較常見會引發過敏性鼻炎及氣喘的誘發因子：



會誘發季節性過敏性鼻炎的通常包括樹木、雜草及牧草的花粉（參閱第17頁的表格）。這一類的鼻炎，常在開花季節時出現症狀，但是在熱帶地區有些花粉則一整年都會引發鼻子過敏症狀。

常年性過敏性鼻炎的誘發因子則包括羽毛、黴菌、動物皮毛（寵物的毛髮及皮膚屑）與塵蟎，會引起一整年的症狀。

七、加重過敏性鼻炎的因素

雖然遺傳體質會決定那些人容易得到過敏性鼻炎，但後天環境的影響或者職業污染物的暴露更是發病與否的重要關鍵因素。

進一步來說，已有過敏性鼻炎的人，若暴露在這些污染物中，通常會使病情更嚴重。因此，環境因子（室內或室外）及職業污染物都會加重過敏性鼻炎的症狀。

此外，生活方式與飲食習慣的改變，過敏原的暴露量增加以及感染的機會減少，都是造成過敏性疾病如過敏性鼻炎與氣喘發生率一再上升的可能因素。

何種環境因子（室內或室外）及職業污染物呢？我們分列如下：

1、室內的因素

- 吸菸
- 煤氣爐灶或烤箱產生的二氧化碳
- 煤油及木頭燃燒的煙
- 建材中的甲醛
- 室內的環境：現代化房屋的特色包括堅固不通風的建築物、厚重地毯以及中央空調，這些都是適合過敏原如塵蟎生存的最佳環境



2、室外的因素

- 交通工具排出的廢氣
- 一氧化碳
- 臭氧
- 煤氣燃燒釋出的二氧化碳
- 一氧化碳



3、職業污染物

- 噴漆中使用的二異氰酸鹽(di-isocyanates)
- 精鍊白金時使用的中間物—六氯鉑（hexa chloroplatinates- intermediates)

六、過敏性鼻炎的症狀

過敏性鼻炎常見的症狀包括：打噴嚏、鼻塞、流鼻涕、鼻搔癢、眼睛癢和流淚淚等，但每個症狀會最嚴重，可能會因人而異。其他症狀包括長期感覺疲勞，平常的休閒及運動會受到干擾，並且減低工作效率和影響學習能力。



九、過敏性鼻炎的合併症

1、氣喘

氣喘和過敏性鼻炎常常一起發生，高達40%過敏性鼻炎的人會合併氣喘。積極有效地治療過敏性鼻炎不但可以改善鼻子的症狀，同時也可以減輕氣喘症狀。



2、中耳炎

中耳炎主要是因為連接鼻子和耳朵的歐氏管產生發炎和腫脹所造成，早期的症狀包括耳朵會有腫脹和疼痛感覺，在小孩比較常見，適當的治療過敏性鼻炎可以避免中耳炎的反覆發作。



3、鼻竇炎

鼻竇發炎可能由病毒、細菌和過敏原所引起，常見的症狀包括前額、牙齒或臉頰的疼痛，濃稠、暗黃或綠色的鼻涕和咳嗽。鼻竇炎也常常和氣喘相關。



十、過敏檢查

當你罹患過敏性鼻炎時，醫生一開始會詳細詢問你的病史，尋找日常生活中造成過敏的原因，例如：游園工作和居家環境，你的飲食習慣，你家人的病史，過敏病的症狀、發作頻率和嚴重性，還有你是否有養寵物等。然後醫生可能會安排一些過敏檢查。

臨床上，經由過敏檢查可以檢測出各種常見的過敏原，包括花粉、黴菌、塵蟎、動物皮毛、昆蟲、食物和藥物。而一般將過敏檢查分成兩種，一種是抽血檢驗，一種是皮膚測試。

1、皮膚測試

這是一種常用來檢測皮膚上會與肥大細胞（一種過敏反應重要的細胞，它會分泌一些化學物質像是組織胺而造成過敏症狀）結合的過敏原特異性免疫球蛋白E的方法。



檢測方式是將不同的過敏原萃取液滴在前臂，再用細針於皮膚上輕輕一挑，這可能會讓你覺得有點不舒服，但通常不會疼痛。病人會被要求在做檢查的前五、六天或甚至長達兩個禮拜前，不要服用抗組織胺、類固醇、類固醇和一些抗憂鬱藥物(如三環抗憂鬱劑)，因為這些藥物可能會讓測試結果呈現偽陰性。

皮膚測試是一個相當安全且幾乎適用各年齡層的檢查方法，然而在一些年紀比較大的病人，皮膚可能因為老化而無法產生適當的反應，因此不適用皮膚測試。

測試結果可分成陽性反應和陰性反應。陽性反應是指皮膚產生風疹和發紅反應。基本上，皮膚在幾分鐘之內就會覺得瘙癢，接著會產生紅腫反應，在中心呈現“風疹”，周圍發紅。陰性反應通常代表病人對此過敏原不敏感。

2、抽血檢驗

抽血檢驗可以定量血液中的過敏原特异性免疫球蛋白E抗體。通常只需要抽少許的血液來檢測。檢測結果包括0到6級，等級愈高表示對特定過敏原愈敏感：

- 0級：陰性反應
- 1級：低
- 2級：中等
- 3級：高
- 4-6級：極高



注意：單純由過敏檢查並無法確定或排除你有過敏，所有的檢查報告都需要經由專業醫師根據你的臨床病史來判斷。

一、過敏性鼻炎的治療

針對過敏性鼻炎的治療，可尋求醫師協助幫你找出你的過敏原及誘發因子，並且每天記錄你的過敏症狀，再由醫師為你找出適當的治療方式。

治療的第一步就是要避免過敏原，然而要完全避免過敏原，實際上並不容易辦到，因此常常還需要使用一些藥物來控制你的症狀。治療過敏病可行的方法如下：

- 1、避免過敏原
- 2、藥物控制
- 3、減敏治療
- 4、手術



過敏體質是無法改變的，但是你可以避免產生過敏反應。最有效避免過敏反應的方法，就是避開過敏原。

(1)避免過敏原

1、花粉及室外黴菌

- 在中午或下午花粉量最高時待在屋內
- 在花粉和黴菌量最高的季節關閉窗戶，室內儘可能使用空調
- 避免滋生黴菌的物質（濕的樹葉、花園的垃圾）
- 在花粉季節做戶外活動時，使用口罩和太陽眼鏡



2、塵蟎

- 使用防蟎寢具
- 避免躺在皮毛家具上或在上頭睡覺
- 每週用55°C以上的熱水清洗床單、衣服和絨毛玩具
- 將地毯移除
- 使用吸塵器時應使用的塵口罩，並選用有超強吸力及具有HEPA濾網的吸塵器



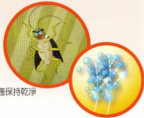
3、動物皮毛（狗、貓、鳥、鼠的毛髮、羽毛或是皮屑）

- 將寵物移到戶外
- 如果一定要養寵物，避免讓它們進入臥房
- 固定每週清洗寵物
- 避免拜訪家裡有養寵物的朋友或親戚
- 如果要去拜訪的地方有動物時，可事先服用藥物
- 避免使用羽毛製品，如羽毛枕或被子
- 避免使用棉絲填充的枕頭、床單和家具
- 使用吸塵器



4、蟻和室內黴菌

- 請他人幫助你使用殺蟲劑
- 使用殺蟲劑後保持數小時的通風
- 使用蟑螂屋
- 保持浴室、廚房及地下室的乾淨及通風
- 移走室內盆栽，因為泥土會滋長黴菌
- 注意水槽、垃圾桶及冰箱容易滋長黴菌，應保持乾淨



(2)藥物控制

1、抗組織胺

組織胺是造成過敏反應的主要物質之一，抗組織胺藥物能阻斷它的作用，是目前公認的主要治療藥物，而且每天規則服用，比在症狀嚴重時才使用有更好的效果。它能有效地減少鼻子搔癢、打噴嚏、流鼻涕等症狀，但對鼻塞的效果並不好。傳統的抗組織胺藥物可能會造成嗜睡、頭暈、視力模糊、顫抖、噁心及口乾等副作用，但新一代的抗組織胺已經沒有這些副作用。

2、祛充血劑 (Decongestants)

能迅速緩解鼻塞但效果短暫，且許多祛充血劑會進一步造成組織胺的釋放，造成反彈作用，因而使鼻塞的情形反而比之前更嚴重，因此局部祛充血劑的使用最多不要連續超過十天。

3、局部類固醇鼻噴劑

局部類固醇的使用有助於減少鼻子的發炎反應，可以緩解打噴嚏、流鼻涕、鼻塞及鼻子搔癢症狀。對於過敏性鼻炎患者使用這類藥物時，通常經由鼻噴劑來投予，治療後最快在12小時症狀就會有所改善，而在兩個禮拜後會達到最高的治療效果。

局部類固醇鼻噴劑幾乎沒有副作用，新一代的鼻噴劑即使用在小孩也相當安全。有時在使用類固醇鼻噴劑後，偶爾會造成流鼻血、輕微的喉嚨刺痛或咳嗽等症狀。但遵照醫囑正確使用，通常可避免這些副作用。如果你出現以上這些副作用，請跟你的

醫師聯絡。對於症狀較嚴重且對鼻子的局部類固醇反應不好時，可能需要使用一個短療程(兩到三禮拜)的口服類固醇。

● 如何使用鼻噴劑 (nasal sprays) :

- (1) 輕輕地將鼻洗滌乾淨
- (2) 輕輕搖晃鼻噴劑
- (3) 新的鼻噴劑第一次使用時，先朝其他地方按壓瓶頭數次
- (4) 保持你的頭部豎直
- (5) 用一根手指壓緊一邊的鼻孔
- (6) 嘴巴閉緊，將噴頭尖端塞入張開的鼻孔同時保持藥瓶直立
- (7) 快速且確實地按壓瓶頭以噴出藥物，同時以鼻子吸氣
- (8) 鼻噴霧應該直接進入鼻腔而不是附著在鼻孔壁上
- (9) 憋氣數秒鐘然後用嘴巴呼氣
- (10) 另一邊鼻孔亦重覆相同步驟

在此也要消除一般人對有關局部類固醇鼻噴劑的錯誤觀念，雖然口服類固醇(運動員常用來增強肌耐力)有嚴重的副作用，但是局部類固醇鼻噴劑和口服類固醇完全不同。治療鼻子過敏所使用的類固醇鼻噴劑是較為安全而有效的，長期使用副作用也極少。

4、Chromones

這類藥物可以抑制肥大細胞釋放組織胺。它們同樣很安全，不過需在症狀發作前預防性使用才有效，而且一天需要使用較多次數。

5、抗乙酰膽鹼類藥物 (Anti-cholinergics)

抗乙酰膽鹼類的藥物只對流鼻涕有效，通常只用在抗組織胺及類固醇鼻噴劑無法控制良好的病人。

6、白三烯素拮抗劑 (Antileukotrienes)

白三烯素拮抗劑對於氣喘和過敏性鼻炎同樣有效，經由口服給藥可作用於全身，

所以在同時合併有氣喘和過敏性鼻炎的病人是一種重要安全而有效的治療用藥。

(3) 減敏治療

過敏原減敏治療或稱作為過敏疫苗，也就是所謂的減敏針，一般建議用在對藥物反應不佳、因藥物產生副作用或是長期暴露於無法避免的過敏原時。

減敏治療計畫包含定期注射稀釋的過敏原萃取物，逐漸增加劑量直到達到一穩定濃度。減敏治療幫助身體對某一特定過敏原產生耐受性，可減少過敏原引起的症狀，這可以預防新的過敏產生。一旦身體產生耐受性，過敏症狀就會改善，但這通常需要幾個月的時間。減敏治療存在可能的風險，必須由受過訓練的專科醫師執行。

(4) 手術

只有極少數嚴重鼻塞且對藥物或減敏治療反應不佳的病人才需要接受手術。

治療過敏的方式很多，即使醫師有治療準則可依循，但還是應根據每個病人過敏症狀的發生頻率、嚴重度和持續的時間以及過敏原檢測結果來決定每個病人不同的治療計畫。

十二、對兒童的特別考量

過敏性鼻炎是全世界18歲以下孩童最常見的慢性病。除了引起鼻子的症狀，鼻子過敏還會干擾孩童的睡眠、課業表現以及心情。值得慶幸的是大部分的孩童可以藉由用藥和學習避免過敏原，有效控制過敏性鼻炎的症狀。



照顧一個過敏的小朋友，一開始可能很困難，不過你一定有辦法幫助你的小朋友過正常的生活。除了醫師之外，父母同樣對於減輕小朋友的過敏症狀，扮演重要的角色。

而一般來說，治療孩童過敏性鼻炎的藥物和成人類似，只是使用的劑量有所不同。

十三、對老人和孕婦的特別考量



祛充血劑和抗乙醯膽鹼類的藥物可能在老年人會導致特殊的副作用。同樣地，具有鎮靜安眠效果的藥物也可能對老年人引起更嚴重的鎮靜昏睡效果。

治療孕婦鼻子過敏的方式大致上和一般婦女相同，但除非在懷孕前就已接受減敏治療者可繼續其治療計畫外，不應在懷孕期間開始減敏治療計畫。

一般而言，老年人和孕婦使用任何藥物都應該特別注意。

十四、世界衛生組織與ARIA Initiative 對過敏性鼻炎的建議



根據過敏性鼻炎對於氣喘的影響以及兩者常同時並存的證據，世界衛生組織與ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) Initiative 已經共同發展出一整套對於過敏性鼻炎的建議事項，這是一套過敏性鼻炎的處置準則，目的在藉由過敏性鼻炎的適當處置進而達到氣喘的初級預防效果。

ARIA-Initiative 是第一套針對過敏性鼻炎擬定，且以實證醫學為基礎的國際準則。特別的是它不但提供有關過敏性鼻炎最新的資訊，同時強調過敏性鼻炎對氣喘的影響，可以作為專科醫師或是一般醫師的參考，並建議以實證醫學的方式來診斷及治療過敏性鼻炎。

十五、正確使用過敏原

病人的過敏情形和症狀可以分別記錄為「過敏資料記錄」及「過敏症狀日記」，這不僅是一份病人的過敏記錄同時也可以用來當作監測病人過敏狀態的工具。這些記錄有助於醫師評估病人的過敏狀態，也可以根據記錄來調整用藥。

- 對霉菌過敏者，遠離潮濕的區域例如旅館的壁櫃、衣櫃以及緊鄰游泳池的房間
- 對塵蟎過敏者可以帶著自備的防蟎枕套
- 帶著你醫生的聯絡電話以備需要時聯絡



十七、如果不治療過敏性鼻炎會如何？

過去10年來，醫生們對於呼吸道過敏的了解可以說是與日俱增，許多證據顯示鼻子跟肺部的關係可以說是密不可分的。事實上過敏性鼻炎跟氣喘有密切關聯性，約80%的氣喘病人同時患有過敏性鼻炎，而且鼻子過敏通常比氣喘早一步發病。甚至於有證據顯示鼻炎的病人，即使尚未出現氣喘的症狀，病人的下呼吸道就已經逐漸有發炎反應產生。如果鼻炎沒有適當的獲得控制，這些病人很有可能演變成氣喘，所以，過敏性鼻炎是得到氣喘的危險因子。



十八、什麼是健康經濟學？

一個正向的健康經濟學包括以下幾項特色：

- 一個平衡的診斷與治療系統，必須定期的評估是否公正且有效率地發揮功能
- 所有疾病處置皆遵循標準化的處置準則
- 能提供大多數人生命時必須使用到的藥物
- 改善病人的生活品質

十九、觀察一些有關鼻子過敏的迷思

1：搬家是一個治療過敏的好方法

你可能認為搬到一個不同氣候的地方居住，季節性的鼻過敏就會消失。但儘管你的新住所可能沒有令你過敏的樹木、雜草及牧草，但還是可能有其他種類的花粉或黴菌，你早晚會對這些新的花粉或黴菌產生過敏。



2：過敏都是自己想的

過敏是一個影響免疫系統的真菌疾病。情緒壓力可能會讓症狀惡化，但是過敏不是由情緒引起的。

3：短毛的寵物比長毛的寵物好

如果你對貓或狗過敏，是由於寵物的唾液、尿液或是皮膚造成的，而不是毛髮。最好的辦法是讓寵物遠離你的居住環境。

4：過敏是無害的

過敏是一個嚴重的問題而需要治療，如果放任不管，鼻子過敏可能導致其他嚴重的致命性併發症，例如氣喘。

二十、你知道嗎？

- 花粉粒子的尺寸平均都小於50微米，甚至比人類的頭髮直徑還小
- 留落鬍鬚男人的鼻過敏比滿臉光潔的男人更嚴重
- 如果你剛帶小貓回家而且沒有任何過敏反應，並不代表你不會過敏。對動物產生過敏可能需要2年或更久的接觸，而且這些症狀可以持續6個月以上甚至更久
- 當你在陽光下看到灰塵的粒子時，它包括了死去的塵蟎以及它們的排泄物
- 有些花粉可以在空氣中飄散約3公里，在海中漂流超過5公里
- 當你在開車時連續打噴嚏，其實你等於是閉著眼睛開了90公尺
- 一條用過的手帕有超過15000隻細菌
- 張開眼睛打噴嚏是不可能的
- 在台灣，平均每3人就有一人有過敏病
- 小孩子持續往上搓揉鼻子的特殊動作被稱為“過敏性敬禮(Allergic salute)”姿勢
- 反覆揉鼻子會讓鼻子出現皺折般的痕跡





常見過敏原

常見過敏原		
吸入性空氣		
花粉	樹木、雜草、牧草、豬草	季節性
黴菌與真菌	青黴菌、芽枝菌、棕色黴菌、交鏈黴菌、白色念珠菌	常年性
動物皮毛	貓、狗、馬、兔子、天竺鼠等動物皮毛及皮膚表面皮腺腺所分泌的蛋白質	常年性
塵蟎	塵蟎及其排泄物、碎屑屍體、卵	常年性
昆蟲	蜂蟻及其屍體或分泌物、碎屑、卵	常年性
食物	花生、牛奶、蛋、小麥、有殼海鮮	非季節性
藥物	盤尼西林、磺胺劑、柳胺磺胺吡啶(sulfasalazin)、羅通(carbamazepine)、血液製品、顯影劑	非季節性
昆蟲叮咬	蜜蜂及虎頭蜂叮螫、蟻蟻及蚊子叮咬	夏天

Note

