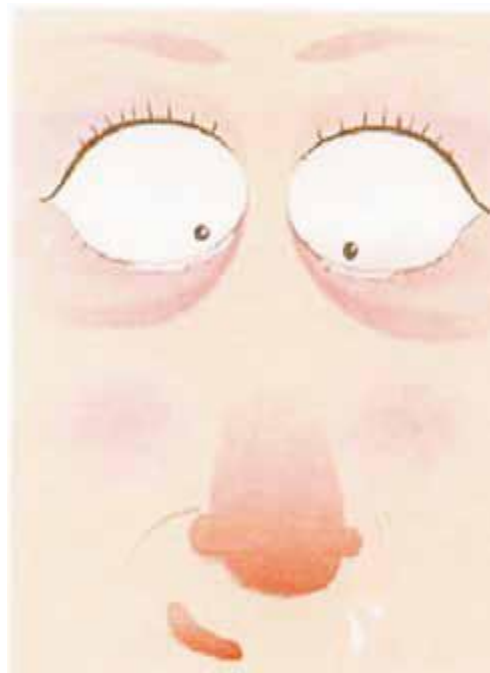


過敏性鼻炎中醫照護須知



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

過敏性鼻炎在中醫稱為「鼻鼽」，以鼻癢、打噴嚏、流清鼻水、鼻塞症狀為主，是一種反覆發作的鼻病。台灣屬海島型氣候，高溫潮濕，環境污染甚為嚴重，在台灣每三個人就有一人有過敏性鼻炎，以兒童、青少年居多，常合併氣喘或異位性皮膚炎等情況。過敏性鼻炎症狀常於早晨剛起床時、溫差大或空氣品質較差的環境較為明顯。

貳、病因

本病發生有內因、外因兩種，內因多是臟腑功能失調，主要為肺、脾、腎三臟的虛損，外因多為風寒濕之邪侵襲鼻竅而致病，內因為本，外因為標，本虛標實而致病。

參、居家照護

- 一、注意氣候影響，當天氣突然轉涼時，應即時做好防寒保暖，防止感冒及避免風寒侵襲。
- 二、避免刺激性氣體、灰塵、花粉、棉毛物、塵蹣或油煙等物品，吸菸者應戒菸。
- 三、飲食調節方面：可適量食用溫補之品，如：羊肉、牛肉、雞肉、

魚肉、核桃、大棗、栗子、韭菜、胡蘿蔔、山藥等食物；少食或忌食生冷寒涼、黏膩食物，以清淡食物為宜。

四、避免過度勞累、熬夜、情緒惱怒、煩悶刺激，避免在潮濕陰暗處居住或工作，且家中環境應注意除濕，維持適當濕度。

五、注意觀察及尋找，並去除誘發因素，如：遺傳和體質，父母雙方皆有過敏性鼻炎體質者子女發生機率為 75% ，父或母親一方有過敏性鼻炎體質者，子女發生機率為 50% ；其他誘發因素，如：氣候狀況、空氣太過乾燥或潮濕、飲食等因素。

六、平時應注意鍛鍊身體，以增強體質，如：太極拳、五禽戲或氣功。

七、平常期間注意補肺、健脾、益腎調理，及依醫師指示配合抗過敏藥物治療，調整體質和防衛機能。

肆、按摩療法

一、目的：透過鼻部按摩，疏通面部經絡，促進氣血暢通，達到宣泄邪氣、通利鼻竅作用。

二、方法

(一)以雙手大魚際互相摩擦至發熱後，按於鼻兩側，沿鼻根至迎香穴(鼻唇溝內，鼻翼外緣中點，如圖一)，往返摩擦至局部有熱

感為止，每日可執行 2~3 次。

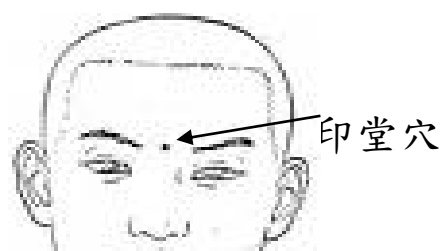
(二)早晨起床後，可揉擦口鼻部或按摩兩側迎香穴、印堂穴(兩眉頭連線中點，如圖二)各 50 次，持之以恆，有預防感冒、鼻炎的作用。

(三)穴位按摩前應檢視皮膚狀況，視需要使用推拿介質，如：凡士林、嬰兒油、乳液。

(四)初次或體質瘦弱者行按摩手法時，手法應輕，一個手法，平均操作時間約 5-10 分鐘，根據自身適應狀況，逐漸加大手法力量。



圖一 迎香穴



圖二 印堂穴

伍、日常保健

常用的補養藥物有黃耆、枸杞、紅棗、西洋參等，透過補氣血或健脾益氣調整體質，但並非人人皆適合，建議仍需由醫師辨證評估後，再食用相關藥材為宜。

陸、建議看診科別：

中醫內婦兒科、中醫針灸科、中醫骨傷科

柒、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2127

星期一~五 08：30~12：00 13：30~16：30

情人湖院區 (02) 24329292 轉 2059

星期一~五 08：30~12：00 13：30~16：30

台北院區 (02) 27135211 轉 3062

星期一~五 09：00~12：00 13：00~17：00

土城醫院 (02) 22630588 轉 2256

林口院區 (03) 3281200 轉 3554

星期一~五 08：30~11：30 13：30~16：30

桃園院區 (03) 3196200 轉 2861

雲林院區 (05) 6915151 轉 2177

星期一~五 08：00~17：00

嘉義院區 (05) 3621000 轉 2062

星期一~六 08：30~11：30

星期一~五 13：30~16：30

高雄院區 (07) 7317123 轉 6290、6291

鳳山院區 (07)7418151 轉 3333

星期一~五 08：30~11：30 13：30~16：30

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N551 10.1×20.1cm 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>

