

鼻涕擤不停？雙和醫院揪出你的過敏性鼻炎！

進入夏季後，氣候變得炎熱潮濕，許多民眾卻發現自己早上起床總是鼻子癢、猛打噴嚏，鼻涕流個不停，一整天總離不開衛生紙，甚至誤以為是感冒遲遲未癒。其實，這樣的症狀很可能不是感冒，而是「過敏性鼻炎」在作怪。

林先生，28 歲上班族，住在新北市，平時生活規律但有輕度過敏體質。他在假日進行居家打掃時，接觸塵埃與毛絨織品後出現一連串打噴嚏、流清水鼻涕與鼻癢等症狀，也伴隨眼睛癢與夜間睡眠品質下降，同時太太抱怨打呼越來越大聲。經耳鼻喉科醫師診斷為過敏性鼻炎，經過手術後，重新獲得一個好呼吸的鼻子，同時太太也察覺他的打呼聲變小了，睡覺時安穩許多。

過敏性鼻炎是由環境中的過敏原引發的一種慢性鼻黏膜發炎反應，屬於一種免疫系統過度反應的疾病，當我們吸入像是塵蟎、花粉、黴菌孢子或動物毛屑等過敏原時，鼻腔內的免疫細胞會釋放組織胺，導致鼻黏膜腫脹與分泌增加，進而引發一連串的過敏症狀。【右圖：雙和醫院耳鼻喉科樂智偉醫師】



根據統計，臺灣每 5 個人中就有 1 人患有過敏性鼻炎，其中孩童與青少年族群比例更高，嚴重影響生活品質與學習專注力。很多人以為鼻過敏是冬天才會發作，其實夏季也可能是過敏性鼻炎的高峰期，主要原因：

1. 冷氣使用頻繁：室內外溫差大，容易刺激鼻腔黏膜，加上長期處於冷氣房內，氣流循環不良，使塵蟎與黴菌滋生，有利過敏原累積。
2. 潮濕悶熱環境：臺灣全年潮濕，夏季濕度又較高，室內若通風不良，極易滋生黴菌與塵蟎。
3. 空氣污染與花粉：部分地區夏季花粉濃度升高，加上臭氧、PM2.5 等空污影響，也會加劇鼻部過敏症狀。

治療包含 3 大方向：

1. 避開過敏原：定期清潔冷氣濾網與寢具、使用防蟎寢具套、減少接觸寵物與灰塵、保持室內通風乾燥。食鹽水洗鼻保養。
2. 藥物治療：

- 抗組織胺（如 Loratadine, Cetirizine）：減少鼻癢與打噴嚏。
 - 鼻用類固醇（如 Fluticasone）：為控制鼻炎首選。
 - 複方鼻用噴劑（類固醇加抗組織胺）：控制效果更佳，症狀減緩速度快。
 - 去充血劑：短期緩解鼻塞，但不得連用超過 7 天以免造成藥物反彈性鼻炎。
3. 免疫治療：針對特定過敏原進行脫敏療程，通常需 2～5 年。
 4. 手術治療：由於臺灣氣候潮濕炎熱，過敏性鼻炎盛行率高，因為鼻塞導致工作影響，手術往往成為藥物治療效果不好民眾的首選。

良好的生活管理可有效減少發作頻率，使用防蟎寢具與空氣濾淨設備，外出戴口罩避免花粉與空污，鼻腔沖洗可減少過敏原殘留，還有維持規律作息與均衡飲食。過敏性鼻炎雖屬良性疾病，卻可能長期干擾生活與工作。若您常有反覆鼻部不適，應儘早至耳鼻喉科門診評估治療，改善生活品質，迎接無過敏的清新夏日。（文/樂智偉，雙和醫院耳鼻喉科醫師）