

## 【優質安心守護】淺談過敏性鼻炎 的照護

### 【小故事】

時序進入秋冬之際，小美近日早晨起床後，常常連續不停地「哈啾！哈啾！」及流鼻水，到學校上課時，也時常抱著整包衛生紙不放，一直不斷擦著源源不絕流下來的鼻水，也因為打噴嚏、鼻子癢、眼睛癢、甚至頭痛等症狀，導致上課注意力無法集中，學習成效不佳。

### 【什麼是過敏性鼻炎及常見症狀】

鼻炎的定義為鼻內黏膜發炎，且伴隨有鼻部相關的症狀；臨床上常以檢測過敏原 IgE 抗體的有無，分類為過敏性 (allergic) 或非過敏性 (non-allergic) 鼻炎。過敏性鼻炎主要為過敏原與人體內免疫球蛋白 E

(IgE) 抗體結合後，產生免疫反應，並引起的一系列鼻腔黏膜反應；過敏性鼻炎可區分為季節性

(seasonal) 與經年性 (perennial) 過敏性鼻炎，季節性過敏鼻炎主要源自於花粉或黴菌孢子，經年性過敏鼻炎主要由塵蟎、黴菌、蟑螂及動物毛屑等導致，常見症狀包含水樣鼻涕、鼻癢、打噴嚏，喉嚨乾癢、咳嗽及合併眼睛癢、眼睛紅腫等眼部症狀，甚至有過敏性結膜炎表現。長期累積下來，過敏性鼻炎的症狀會影響病人的生活和睡眠品質，也容易導致疲倦、情緒不佳的情況產生，嚴重的話會影響在學校學業或工作上的表現。

## 【過敏性鼻炎的診斷與治療】

如有上述過敏性鼻炎的症狀可請耳鼻喉科醫師診治，醫師會透過問診（病史資料收集）、理學檢查或實驗室檢驗等方式診斷；當病人對於藥物治療反應不佳，或症狀嚴重含併發症，視需求病人可進行過敏原測試。臨床上可藉由鼻內黏膜取樣、皮膚過敏原檢查、血漿過敏原檢查等，嘗試找出引發過敏性鼻炎反應的過敏原，以達精準診斷和治療。

過敏性鼻炎的治療依其嚴重程度，可給予口服藥物（如抗組織胺、類固醇藥物）、鼻噴劑藥物、過敏原特異性免疫療法（allergen-specific immunotherapy）等。當內科療法無法改善時，則可考慮手術治療，例如雷射手術、冷凍治療、下鼻甲手術等，改善過敏所造成的嚴重鼻塞症狀。無論何種治療方式，皆應尋求專科醫師，例如耳鼻喉科或兒童過敏科醫師的評估與處置，以利緩解過敏性鼻炎的情況。切忌去尋求偏方或民俗療法，以免造成更嚴重的併發症，花錢又傷身。

## 【過敏性鼻炎的照護/保健指南】

過敏性鼻炎通常是無法完全根治的，減少與過敏原的接觸為首要防護之道，可透過下列方式減少或預防過敏情況的發生：

1. 居家環境清潔維持：家庭中常見的過敏原之一～塵蟎，常生長在棉被、枕頭、床墊、窗簾或絨毛玩具中，這些物品應定期清洗並曝曬於陽光下，

- 防止塵蟎長成。打掃環境或清潔沾染灰塵的設備時，建議戴上口罩，可減少吸入塵蟎等過敏原。
2. 保持家中空氣流通，可藉由空氣清淨機淨化室內空氣，或透過除溼機減低空氣的濕度，避免因濕度過高導致過敏原殘留於玩具、家具或其他物品中。
  3. 由於蟑螂也可能是過敏原之一，故應留意食物保存（如：密封完整或置入有蓋的容器中），避免其孳生，此外，家中管線縫隙和排水孔進行封閉或阻斷可避免蟑螂由此進出，必要時，使用殺蟑製劑降低其生存機會。
  4. 家中有飼養寵物者，應避免接觸寵物的毛髮或皮屑等過敏原，可加強寵物的洗澡及居家清潔，避免讓寵物進入臥室中。
  5. 均衡飲食，攝取足夠的維他命 A、C、E 等，或補充益生菌，調整過敏體質。
  6. 增強免疫力最佳方式，可透過規律生活的養成，維持充足的睡眠避免熬夜，並且養成運動習慣。

## 【參考資料】

1. 林志峰、葉德輝 (2023) · 鼻炎的定義與分類 · 台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌，58，1-4。  
[https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP\\_58.0006](https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP_58.0006)
2. 高羽璇 (2020) · 過敏防治－換季應如何過招 · 台灣氣喘衛教學會會刊，(54)，7-8。  
[https://doi.org/10.6669/TAAE.202005\\_\(54\).0002](https://doi.org/10.6669/TAAE.202005_(54).0002)
3. 許恆睿、李威霆、方深毅 (2023) · 過敏性鼻炎 · 台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌，58，35-43。  
[https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP\\_58.0001](https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP_58.0001)
4. 陳姵琪 (2022) · 健康 Q&A～淺談春季過敏「過敏性鼻炎」 · 彰基院訊，39 (4)，26-27。
5. 黃聖凱、沈炳宏 (2023) · 鼻炎的臨床表現及診斷 · 台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌，58，19-28。

6. 戴志峰、王凌峰 (2023) · 過敏性鼻炎的診斷性檢查 · 台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌, 58, 44-49。  
[https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP\\_58.0007](https://doi.org/10.6286/jtohns.202306/SP_58.0007)
7. 衛生福利部健康九九 (2013 年) · 預防鼻過敏首重防塵與避菸害
8. Brozek, J. L., Bousquet, J., Agache, I., Agarwal, A., Bachert, C., Bosnic-Anticevich, S., Brignardello-Petersen, R., Canonica, G. W., Casale, T., Chavannes, N. H., Correia de Sousa, J., Cruz, A. A., Cuello-Garcia, C. A., Demoly, P., Dykewicz, M., Etxeandia-Ikobaltzeta, I., Florez, I. D., Fokkens, W., Fonseca, J., Hellings, P. W., ... Schünemann, H. J. (2017). Allergic rhinitis and its impact on asthma (ARIA) guidelines-2016 revision. The Journal of Allergy and Clinical Immunology, 140(4),

950-958.

品質管理中心護理師 莊雅婷

品質管理中心副主任 莊寶玉

NTUHF