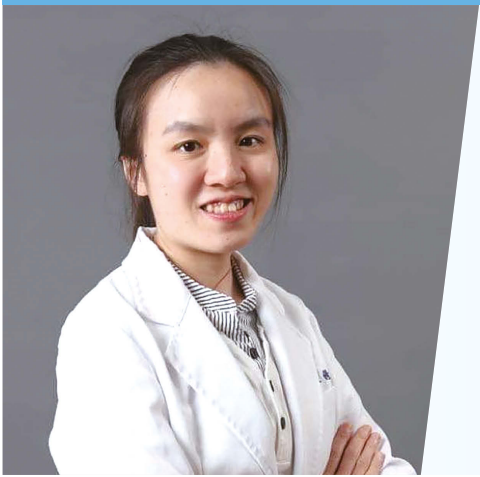


天氣變化水餃餛飩包不停？ 淺談過敏性鼻炎

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 游鎧縵

傳統醫學部 游鎧縵 醫師



【主治專長】

中醫內科：乾燥症、其他風濕免疫疾病。
中醫一般科：失眠、消化不良、感冒、咳嗽、頻尿、過敏性鼻炎、經前症候群、月經調理、肌肉痠痛、針刺治療。

【門診時間】

週三下午、週四上午、週五下午

過敏性鼻炎在現代醫學，指的是鼻腔黏膜在接觸過敏原後產生的發炎反應，表現出打噴嚏、鼻塞、流鼻水、鼻子癢等一系列鼻部症狀。過往曾經依據接觸過敏原的時間，而有季節性、經年性的區分，如今則依據病程、病情嚴重度，分類為間歇型、持續型，輕度、中/重度。嚴重度的評估則會採取「過敏性鼻炎控制評估測試量表（RACT）」，分為症狀頻率、對生活的影響，來判斷其控制程度。目前常用的藥物如一、二代抗組織胺，以及類固醇。前者緩解打噴嚏、流鼻水、鼻癢等症狀較有效；後者又分為口服及鼻噴劑兩類，則對鼻塞

較有效。其他非藥物療法如過敏原免疫療法，即俗稱的「減敏治療」等。

台灣地處濕熱，是適合特定過敏原（如塵）存活的环境，國人發過敏性鼻炎的比率很高。在 2000 年代，台北地區國小兒童過敏性鼻炎的罹病率已經達到百分之五十。不少家長會擔心過敏性鼻炎影響小朋友學習效率、社交活動、引發其他疾病，也有些人對於長期使用藥物、或是仍對類固醇較有擔憂，因而尋找其他療法。

● 以前人也會鼻子過敏嗎？

中醫並沒有「鼻過敏」的名稱，但古人依據觀察到的打噴嚏、流鼻涕…等

症狀，即有「鼽」的記載，以及相關的治療方法。而現代中醫即將過敏性鼻炎稱為「鼻鼽」，主要和肺、脾、腎三個中醫臟腑有關。其中，中醫認為肺主司呼吸、是人體內部與外界相通的管道，最容易受到環境變化的影響，因此會優先考慮從肺脾氣虛入手。尤其小朋友，臟腑嬌嫩，很容易感受到外邪，也很容易因為飲食不節制而生病。而若是疾病病程較久，或症狀較嚴重，伴隨有畏寒、肢體冰冷…等的患者，則會從腎陽虛的角度切入。

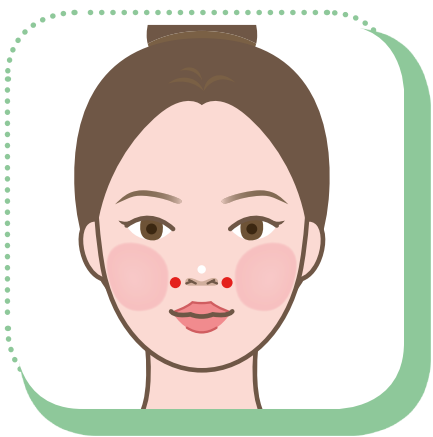
● **小朋友吃藥怕苦，針灸又怕痛，只能等長大再處理嗎？看看中醫還能怎麼做**

除了服藥調整體質、針刺穴位，其實中醫尚有「治已病、防未病」的三伏

天，三九天等非侵入性療法。前者是利用冬病夏治的方式，在肺、脾、腎的相關穴位上進行藥物敷貼；對於怕痛、或是擔心兒童服藥順從性較差的家長，也有非侵入的雷射針灸可供選擇。

平時仍要注意保暖、減少吹風受涼的機會以及避免溫差過大，飲食上也要減少貪涼飲冷。平時也可按壓穴位保健，或在發作時用來緩解症狀。如：

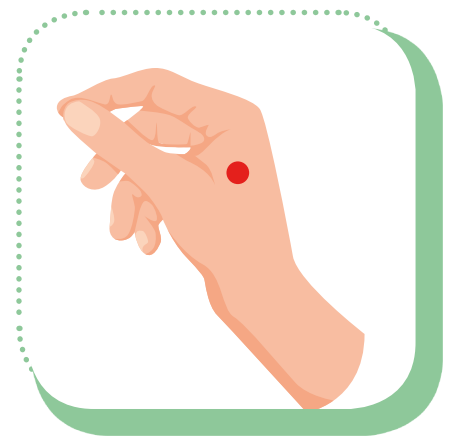
- (1) 迎香穴：鼻翼兩側，約在鼻孔旁凹陷處。
- (2) 印堂穴：兩眉正中。
- (3) 合谷穴：手背大拇指與食指之間，拇、食兩指並合時，虎口部隆起的最高處。🏥



▲ 迎香穴。



▲ 印堂穴。



▲ 合谷穴。