

臺北榮民總醫院蘇澳分院

過敏性鼻炎之照護

111.9制訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話：

03-9905106轉6100或6150



一、什麼是過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎是由多種因素所造成的疾病，包含基因與環境因素，因過敏原(塵蟎、蟑螂排泄物、動物皮屑、黴菌和花粉)刺激，而引起的鼻腔內膜發炎。



二、常見的症狀有哪些？



打噴嚏



流鼻水



鼻塞



黑眼圈



咳嗽



頭痛

有上述症狀不一定是過敏性鼻炎，若您有上述症狀，請至耳鼻咽喉科門診就醫。



三、常見的治療方式有哪些：

1. **避免接觸過敏原**：塵蟎、寵物、黴菌、花粉、毛毯。
2. **藥物治療**：常用組織胺、類固醇、去充血劑等藥物治療，以類固醇鼻內噴劑效果最佳。
3. **減敏療法**：針對所測得的特定過敏原，採漸進式；反覆地給予該過敏原，使身體產生耐受性，給予方式包括皮下注射與舌下含服，皮下注射容易產生全身性過敏反應，施打延後需觀察至少30分鐘，而舌下含服安全性較高，治療時間可能須持續3-5年。
4. **下鼻甲雷射手術治療**：在門診局部麻醉下，使用雷射來燒灼黏膜表層，使鼻甲黏膜緊縮而改善鼻塞症狀。
5. **下鼻甲射頻手術治療**：在門診局部麻醉下，利用射頻熱能坐用於黏膜下層，使鼻甲體積縮小並減少術後痂皮形成，改善鼻塞效果。





四、照護原則：



1. 盡量避免食用易引起過敏的食物，如牛奶、蝦、蟹、蛋、豆類及冰品。
2. 避免接觸刺激性氣體如：香菸、蚊香、香水、殺蟲劑等。
3. 居家環境勿使用地毯及動植物製品，以塑膠、化學纖維製品代替，減少灰塵沾染，使用吸塵器清掃以避免塵埃飛揚。
4. 使用防蟎寢具，並常曬太陽，使用防蟎洗衣精及熱水清洗衣物(水溫約攝氏55度)。
5. 盡量避免飼養寵物。
6. 勿在室內放置盆栽及花卉，當花粉或黴菌數較高的季節，關閉門窗並裝置空氣清淨機、除濕機(濕度盡量保持50%以下，以抑制塵蟎生長)。
7. 戶外活動時，可戴口罩，以避免接觸過敏原，注意溫差的變化及頭頸部、腳底保暖，以減少感冒發生。

