

06 | 鼻子過敏一直打噴嚏、鼻塞，怎麼控制？

鼻過敏屬於長期體質，雖然無法根治，但規律治療並減少接觸過敏原，多數人可以將症狀控制到不影響生活。典型症狀為連續打噴嚏、流清水鼻涕、鼻塞與鼻子癢，常在早晨起床或溫差變化時發作，也可能合併眼睛癢、流眼淚。台灣 20 歲以下族群約四成有過敏性鼻炎，最常見的過敏原是塵蟎。

與感冒的區別

感冒通常在一至兩週內逐漸好轉，可能合併發燒、喉嚨痛；鼻過敏則反覆發作、可持續數週以上，通常不會發燒，鼻子與眼睛發癢是較具特徵的表現。

藥物治療

- **類固醇鼻噴劑**是症狀持續或鼻塞明顯時的主要治療。屬於局部用藥，進入全身的量很少，可長期規律使用；通常使用數天後開始改善，規律使用一至兩週效果較明顯，不宜症狀稍有改善就自行停用。
- **口服抗組織胺**可改善打噴嚏、流鼻水與鼻癢，對鼻塞的效果較有限。新一代藥物較不易嗜睡，但仍因人而異，服藥後需開車或操作機械者，請先留意自身反應。
- 市面上可直接購買的血管收縮劑鼻噴劑僅適合短期使用，**一次最多連用 3 至 5 天**，長期使用反而會使鼻塞更加嚴重。
- 若有胃潰瘍、腎臟病、懷孕或藥物過敏，請於看診時主動告知醫師，開藥時才能更安全。

減少接觸過敏原

- **塵蟎**：枕頭套、床單與被套每週以 55°C 以上熱水清洗，或洗後以烘衣機高溫烘乾；臥室盡量減少地毯、布沙發與絨毛玩具。
- **濕度**：塵蟎與黴菌喜歡潮濕環境，可使用除濕機將室內濕度維持在 60% 以下。
- **寵物**：對貓狗過敏者，至少避免寵物進入臥室。
- 是否對塵蟎或其他物質過敏，可透過檢測確認，將心力放在真正需要避開的過敏原上。

輔助照護

- **生理食鹽水洗鼻**可沖走鼻腔中的過敏原與分泌物，與藥物併用效果更好。

- 鼻塞影響睡眠時，**墊高枕頭**可減輕夜間鼻塞。
- 避免吸菸與二手菸，以減少對鼻黏膜的刺激。

減敏治療

症狀長期控制不佳、需長期併用多種藥物，且已確認主要過敏原（例如塵蟎）者，可與醫師討論減敏治療。減敏治療可逐步降低身體對過敏原的敏感度，但**通常需持續三至五年**，目前多於醫院過敏免疫專科進行。

兒童照護重點

- 兒童鼻過敏常表現為反覆揉鼻子、張口呼吸、睡覺打鼾或睡不安穩、黑眼圈，可能影響睡眠品質與學習專注力。
- **兒童也可使用類固醇鼻噴劑**，醫師會依年齡選擇核准使用的藥品；依指示劑量使用，研究並未發現會影響生長。
- 鼻過敏的孩子較容易合併氣喘，若出現夜間咳嗽、運動後咳嗽或喘、胸悶，請告知醫師。

需特別留意的情況

單側鼻塞持續、單側鼻涕帶血、單側耳悶，或頸部摸到腫塊，與一般鼻過敏的表現不同，建議儘早就醫，由醫師以內視鏡檢查鼻腔與鼻咽。

回診時機

鼻塞、流鼻水數日並影響睡眠、工作或生活品質，即可就診；用藥後控制仍不理想、出現黃綠色濃鼻涕合併臉頰脹痛，或出現喘與夜間咳嗽，都歡迎回診調整治療。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808