春暖花開，打不停的噴嚏

文｜簡榮毅｜陽明院區藥師

每年三至五月，正是寒冬結束、百花開放的時節，各種植物紛紛開始長新芽及開花，但是這時候也要小心可能潛藏的疾病正在蠢蠢欲動。當空氣中的花粉粒、化學物質或懸浮微粒因季節變化而有所改變時，可能就會發生過敏現象。如果因為花粉、粉塵所引起的打噴嚏、鼻塞、流鼻水或流眼淚、眼睛產生結膜炎等症狀，甚至情況加劇，產生咳嗽、頭痛或皮膚癢時，就可能是「花粉熱」。

花粉熱是一種常見的過敏性疾病，有時也被稱作乾草熱，實際上是過敏性鼻炎的一種表現，只是每個人會產生過敏反應的物質不盡相同。顧名思義，花粉熱是指對花、草、樹的花粉特別敏感。造成疾病發作的原因，是季節到來時，空氣中的花粉變得特別多，當過敏患者接觸到這些花粉後，身體內的肥大細胞會將它視為過敏原，在黏膜部分釋放組織胺，導致血管擴張及通透性增加，造成鼻黏膜及眼結膜開始充血、變紅及感覺搔癢。

那要如何避免花粉熱的產生呢？如果已經產生花粉熱的症狀，又該如何處理呢？以下就以平時保養及藥物治療的觀點作介紹：

平時保健

1. 確認會引起本身過敏的過敏原，避免暴露在會產生過敏反應的環境之下，花草、植物、季節性的懸浮物、環境的化學物質都是常見的因子。
2. 可利用抽血或在皮膚做過敏原測試，了解自身對何種物質過敏。一般分為吸入性及食物性過敏，而食物性過敏者要較為注意，飲食中應盡量避免攝食到會產生過敏的食物。
3. 在每年花季開始或空氣懸浮顆粒變多時，外出需要做好防護措施，例如配戴口罩與太陽眼鏡，都可以有效降低與過敏原接觸的機會，達到保護的作用。
4. 居家環境要保持乾淨清潔，固定時間打掃，室內常見的過敏原有黴菌、塵蟎、動物的毛及粉塵。清潔打掃時也要特別注意，避免吸入過敏原。
5. 有過敏體質的患者，也盡量避免冰冷的食物，以免呼吸道刺激。

藥物治療

1. 口服抗組織胺藥物，分為兩代：

(1) 第一代：對於流鼻水、打噴嚏、搔癢有效，但對鼻塞的治療效果較差。副作用有嗜睡、口乾、眼乾或排尿不易等，對於老年人及小孩的使用上要注意。

(2) 第二代：同樣對於流鼻水、打噴嚏、搔癢有效，較為長效，但副作用較第一代藥品少，較不易嗜睡。

2. 鼻血管收縮劑：有口服及鼻噴劑型，可在急性期改善鼻子的不適，其作用為促進鼻腔內的血管收縮，以緩解鼻塞，對其他症狀則無效。鼻噴劑建議短期使用，不可連續使用超過三至五天，否則會造成反彈性鼻充血，使鼻塞的情形更加嚴重。長期使用建議使用口服劑型，其副作用為頭痛、心跳加快或血壓升高等，同時患有高血壓者應謹慎使用。
3. 肥大細胞抑制劑：可用在前述兩者使用上有禁忌者，鼻用噴劑需使用二至四週後才會出現完整效果，每天使用四至六次，可防止肥大細胞釋放出發炎物質，副作用為鼻內灼熱、刺痛感，全身性副作用較少。
4. 類固醇：有口服及鼻噴劑型，於症狀嚴重時使用，經連續性使用，如症狀有改善，可於醫師評估後降低劑量。鼻噴劑全身吸收率低，只有輕微局部副作用，常見副作用為鼻內燒灼感、癢、乾燥，於醫師監督下使用，不會影響兒童成長發育。
5. 減敏治療：對於嚴重依賴類固醇患者使用，給予低濃度特異性抗原，漸進式增加劑量，使身體可以忍受抗原。

花粉熱所引起的症狀，常常令人難以忍受，唯有注意平時保健，並正確搭配藥物使用，才能在春暖花開時，「賞花不傷身」！有任何疾病或藥物的問題也都歡迎諮詢醫師或藥師。