



臺北市立聯合醫院護理指導 過敏性鼻炎（鼻_ノ鼽_ク）中醫保健



100 年 04 月 25 日制訂
112 年 03 月 21 日八修

台灣地區過敏性鼻炎的盛行率高達 3 至 5 成，已經成為父母最頭痛，小朋友最常見的過敏疾病。小兒過敏性疾病除了最常見的過敏性鼻炎以外，還包括支氣管性哮喘（氣喘）、異位性皮膚炎、過敏性結膜炎、小兒慢性咳嗽、小兒夜尿等。過敏性鼻炎與遺傳因素有關，當父母都有過敏體質時，子女有 70% 的可能得到過敏體質。

一、症狀

過敏性鼻炎主要表現為持續性或間歇性鼻塞（仰臥時明顯）及陣發性噴嚏，繼而流大量清涕或黏涕，早晚症狀會加重。此外，小兒因鼻癢而時常揉鼻或皺鼻，同時因眼、咽、耳等部位瘙癢出現揉眼、摳耳等表現。部分小兒也有皮膚瘙癢、注意力及學習力不足、過動等情況，甚至是牙齒發育異常、咬合不正的主因之一。常見的症狀為連續性打噴嚏、流鼻水及鼻塞等三大症狀，並且鼻子、眼睛、喉嚨常有搔癢感，因此罹患有過敏性鼻炎的人常常喜歡揉眼睛、揉鼻子以及清喉嚨。

二、中醫治療過敏性鼻炎

中醫稱過敏性鼻炎為“鼻鼽”，即鼻出清涕之意，為身體對某些過敏原，如細菌、病毒、塵蟎、黴菌）、季節夜替、溫度及溼度變化、心理因素、壓力性…等的敏感性增高，而呈現的以鼻黏膜病變為主的一種異常反應。中醫認為過敏性鼻炎的發生，內因臟腑功能失調，外因風寒侵襲所致。對過敏性疾病有獨特的認識與治療方式。中醫首重的並非排除過敏原，也不只是治療過敏的部位，而是考慮到小兒體質的虛實傾向，從「整體」去分析疾病與五臟的關係。這是中醫藉調理體質來治療小兒鼻過敏的主要原理。

臨床上常見到的四種證型略敘述於下：

1、肺氣虛寒型：

每遇風寒則易發作，早晨起床及寒流來襲時就發作，症狀通常在中午或氣溫升高後就消失，平日怕風怕冷，容易感冒。

2、脾虛濕犯型：

鼻塞鼻脹明顯，食用寒涼物或冰冷飲就發作，甚至腹痛腹瀉，容易疲倦。

3、腎氣虧虛型：

病程較長，根據症狀表現，可分為偏腎陽虛及偏腎陰虛兩類，都容易腰膝酸軟無力，臨床上以偏腎陽虛者居多。偏腎陽虛者平日怕冷；偏腎陰虛者平日自覺身熱，手足心燙，咽中乾燥，飲水不易解渴，夜間尤其明顯，耳鳴耳聾，頭暈目眩。

4、肝肺伏熱型：

癢的症狀特別明顯，甚至鼻眼、耳朵及皮膚都會受到波及，體質通常偏熱性。

三、中藥即飲包

在中醫師處方指示服用「減敏治喘靈」，功效：調和營衛，改善過敏體質。中藥組成：桂枝、白芍、大棗、甘草、厚朴、杏仁。

四、生活作息飲食注意保健

至於預防過敏性鼻炎的發作，首重預防感冒，氣溫變化大時，戴口罩防護，適量的運動，增強抵抗力，規律的生活，減少過度疲累及壓力性情緒起伏，並盡量避免接觸過敏原，如去除或經常清洗可能被塵蟎附著寄生的物品。

體質虛寒者應盡量少喝冰冷飲料，如茶葉飲品、汽水，涼性蔬菜及水果如蕃茄、白蘿蔔、大小黃瓜、絲瓜、冬瓜、白菜、竹筍、西瓜、椰子、橘子、水梨、葡萄柚等。

體質偏熱者忌食燒烤油炸及煙燻類食物，如燒餅、油條、香腸、炸雞、薯條、培根、火腿、花生、鹽酥雞等、刺激性食品如芥菜、咖啡、辣椒、咖哩、胡椒、沙茶醬等亦少碰為宜。

日常保養方面，鼻過敏病人可於每天早晨起床以雙手拇指微屈，餘指輕握拳，用拇指背側沿鼻翼部兩側上下摩擦，每次約 5~10 分鐘，早晚各做一次，也可預防過敏性鼻炎的發作。

五、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121