

一年之際在於春，如何在這個春寒料峭、春雨綿綿又乍暖還寒的季節開始今年度的健康養生？

春季保養第一篇－過敏性鼻炎



中國醫藥學院 附設醫院 中醫內科 簡惠如醫師

春冬交替的季節又將到來，天氣冷熱不定，正是過敏性鼻炎好發的時節；鼻子過敏的特徵是：經常打噴嚏、流鼻水，鼻塞，偶爾合併有眼睛癢、鼻咽部癢等症狀，往往在早晨剛起床時特別明顯，看過醫師吃了藥，卻反反覆覆難以痊癒，感覺上好像一年到頭都在感冒一樣。

台灣氣候溫暖潮濕，再加上空氣污染嚴重，經年性存在的塵蹣、壁蝨、黴菌與灰塵等就成為主要的過敏來源，還有其他因素如遺傳：父母親雙方都過敏者，小孩有 75% 會過敏；營養：身體缺乏維他命 C 與鈣質時，鼻黏膜血管彈性與抵抗力降低，易產生鼻子過敏以及自律神經失調與新陳代謝的缺陷。可見過敏性鼻炎不單純只是一種「過敏性」的免疫疾病，同時可能是身體狀況不佳、抵抗力偏低的一種警訊。

『四大併發症』：

長期的鼻子過敏容易發生以下幾種併發症：(1)鼻出血(2)中耳炎(3)鼻竇炎(4)反覆感冒

『治療三原則』：

(一)避開過敏原

測試過敏原可到醫院作過敏原測試。若能找出自己的過敏原並且適當的避開它，將有助於本病的控制，例如：對塵蹣過敏者，棉被加被套，並儘量避開掃地時掀起的灰塵；室內宜溫濕度控制，最好是濕度小於 75%、溫度小於攝氏 26 度，以降低昆蟲孳生的機會，對蛋白質食物過敏者，就直接禁食那類食物。

(二)控制併發症：

- (1)**有中耳炎現象**：出現耳痛、耳內積水、聽力降低甚或發燒現象時，宜先以治療中耳炎為主，可選用清熱消炎作用的柴胡、黃芩、板藍根、石膏，再配合理氣開竅的杏仁、桔梗、石菖蒲，枳殼等加減組合。
- (2)**有鼻竇炎者**：處理起來比較花時間，因為鼻竇炎之產生多合併有鼻瘻肉、鼻甲肥厚等物理性的障礙，要清除這些障礙比較費時。治療時，一方面要有清熱抗菌排膿的藥物(如金銀花、連翹、桔梗、魚腥草、冬瓜子等，以促進鼻竇內穢濁分泌物的引流。還要有軟堅散結、活血化瘀的藥物如桃仁、莢朮、赤芍、山甲等來幫助鼻瘻肉的消退。
- (3)**正在感冒者**：則以治感冒為先，依處理風寒或風熱原則先控制症狀。臨床以桂枝湯或桑菊飲加減運用。

(三)改善體質：

虛者補之、寒者溫之、熱者涼之。中醫治療鼻過敏症，是根據體質個別差異，生活環境、飲食習慣、症狀表現、脈象及舌苔的變化來作整體考量。因此，同樣是鼻過敏，有的人需要補氣、補脾、補腎，有的卻要清肺熱、肝熱，甚至滋陰，絕對不能拿到一帖秘方，大家一起吃。大致上說來，中醫治療鼻過敏症是以補虛瀉實、調和人體陰陽為大原則，若偏於寒證，治療以祛寒補氣為主；若偏於熱證，則以清熱滋陰為主。

『日常保健』

- (一) 對溫差過敏者，應該養成長期運動的習慣，以助全身性的氣血循環，增強耐受力。
- (二) 有自律神經失調傾向者，應多調整自己的生活步調，練習放鬆身心、舒解壓力，練習靜坐、瑜伽或氣功都是不錯的辦法。

『簡易的家居保健法』

- (一) 早晨醒來先喝一杯溫開水，用毛巾沾溫水後覆蓋在鼻子上呼吸兩分鐘。
- (二) 由印堂沿鼻樑兩側按摩到鼻翼旁的迎香穴，來回指壓兩分鐘。
- (三) 最後指壓頸後部兩側風池穴一分鐘。

『飲食禁忌』

(一) 虛寒體質：

應避免生冷飲料如：冰淇淋、啤酒，汽水；涼性蔬菜如白蘿蔔、竹筍、空心菜、白菜；涼性水果如：西瓜、橘子、葡萄柚、椰子等。

(二) 熱性體質：

則忌食油炸類如炒花生、油條、炸雞；火爆類如：燒雞、燒餅、爆米花；煙燻類如：香腸、火腿；其他如海鮮類及咖啡辣椒沙茶醬等刺激性食品也應避免。



要健康！

要快樂喔！

中國醫藥大學附設醫院經營 中科員工診所關心您