

什麼是過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎是常見的問題，台灣盛行率高達24-29%，屬於中醫『鼻鼽』範疇，中醫認為是因臟腑功能失調(主要為肺脾腎三臟虛損)，加上外來邪氣入侵鼻竅而致病。

過敏性鼻炎的患者經常為頻繁的流鼻水、打噴嚏、鼻塞、鼻子癢、眼睛癢等症狀而煩惱，嚴重的還會疲倦、頭痛、頭暈、注意力不集中、記憶力減退和在鼻塞的情況下用口呼吸，造成入睡困難或打鼾進而影響生活、工作及學習。

引起鼻過敏的原因

1. 主要是吸入外界過敏性抗原引起，在台灣最常見的是塵蟎，其他如屋塵、黴菌、花粉、動物的毛髮等等，都有可能引起鼻子過敏的反應。

2. 自律神經機能異常，誘發副交感神經反射，造成血管通透性變化，產生過敏症狀。例如突來的冷空氣、或是突然從冷氣房出來、情緒改變、異常氣味等都會增加副交感神經的活力而使症狀惡化。
3. 台灣氣候潮溼、溼熱、空氣污染日益嚴重，患者發生鼻過敏的原因常常是上述二者同時造成。

預防保健

1. 早晨起床前先在被窩裡穿好衣服保暖，坐2-3分鐘才起床。
2. 雙手摩擦發熱後，可在鼻翼兩側上下按摩20下。
3. 保持輕鬆愉快的心情，要有充分的休息，不要熬夜。
4. 適量的運動能增強免疫力如慢跑、有氧舞蹈、打球、瑜珈、太極拳、游泳、爬山等。

5. 保持工作與居住環境的清潔、乾淨、明亮、乾燥、通風舒適的環境。
6. 勤換洗被單、枕頭套、窗簾、地毯。
7. 對動物皮毛、棉絮等過敏者，應少用地毯、羽毛用具，並以人造纖維代替棉織物。

飲食宜忌

1. 平時可多攝取山藥、扁豆、大棗、芝麻、百合、核桃、薏仁以補養肺、脾、腎三臟。
2. 應避免生冷飲料，如冰淇淋、汽水、啤酒等；涼性水果蔬菜也應少吃，如西瓜、椰子汁、葡萄柚、水梨、白蘿蔔、竹筍、白菜等。
3. 忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物，如辣椒、大蒜、蔥、沙茶醬、羊肉、醃漬物、咖啡及咖哩等。

穴位按摩

穴位按摩具有疏通面部經絡，促進氣血循環，宣泄邪氣，通利鼻竅的作用。

迎香穴：在鼻翼旁法令紋處，骨凹陷處。



三伏貼療法

三伏貼屬中醫外治法，因中醫「冬病夏治」的原理，在夏季溫度高時，人體陽氣會趨於體表，而三伏天是全年中陽氣最盛的時節，利用此時進行貼敷的效果佳，研究顯示除了可以改善鼻過敏症狀，還可以改善生活品質。

中醫部提供三伏天敷貼，治療時將中藥貼敷於背部的大椎、肺俞、風門、膏肓、脾俞、腎俞等穴位。



自我評量(是非題)

- () 1. 過敏性鼻炎患者應該多食用生冷或燒烤炸辣食物，以加強人體免疫反應。
- () 2. 穴位按摩具有疏通面部經絡、促進氣血循環的作用，可取迎香穴。

請寫下您的問題：

參考資料：

衛生福利部中央健康保險署(2023年)・全民健康保險中醫慢性腎臟病門診加強照護計畫。<http://www.twtm.tw/project.php?cat=78&id=3433>

顏家孜、黃勝歲、吳龍源、林立偉、蔡金川(2018)・過敏性鼻炎之中醫辨證論治文獻探討・中醫內科醫學雜誌，16(2)，26-44。

制定日期：2008年1月

修訂日期：2024年1月(第七版)

編碼：5617-單張-中文-015-07

○	X	醫師
乙	↓	護士

中醫

過敏性鼻炎保健



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。