

鼻水流不停怎麼辦？

文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫部主治醫師

相信很多人都會有的一種經驗，就是早上起來或進出空調溫度相差很大的地方時，總會不停的打噴嚏、流鼻涕流鼻水，短則數分鐘，長則一、二小時才停止，好像帶著一個關不起來的水龍頭似的。這種現象其實就是「過敏性鼻炎」，是因為鼻黏膜接觸過敏原後所產生過敏發炎反應，其主要症狀是反覆發作性打噴嚏、流鼻水、鼻塞及鼻眼劇癢等，發作時多在早起或晚上睡覺時。台灣屬海島型氣候，特有的潮濕環境，加上溫差變化大、空氣污染嚴重，使國人罹患過敏性鼻炎的比例很高，發生率約佔總人口數的五分之一，近二十年來台灣地區罹患的盛行率，有明顯有逐年增加的趨勢。

「氣虛」導致鼻過敏

人體的免疫系統為了抵抗外來的過敏原，會分泌許多免疫抗體及免疫球蛋白，與過敏原結合而釋放出一種名為「組織胺」的化學物質，此種物質導致血管擴張及滲出液體，使得鼻道黏膜紅腫、發炎、發癢和流鼻水流鼻涕。

鼻過敏發生原因可分為遺傳因素及環境因素。遺傳因素確實在過敏性鼻炎中扮演了重要的角色，環境因素可因為接觸到花粉、塵、黴菌孢子、動物毛屑或



食物中之蝦、螃蟹、雞蛋等過敏原而誘發。在台灣，鼻過敏原以塵及溫度劇烈變化較為常見。常用的減輕症狀藥物有抗組織胺藥、抗充血劑、滴鼻劑、消炎藥等。若症狀持久且十分嚴重，藥物也無法緩解時，則可能要動手術把經常發炎而增厚的鼻息肉切除。

過敏性鼻炎在中醫屬「鼻鼽」、「鼽嚏」的範疇，認為此病的發生多因臟腑功能失調，又因感受風寒邪氣侵襲鼻竅



林經偉醫師提醒民衆，對於容易怕冷或手腳冰冷的人，適度的給予「補氣藥」，包括黃耆、人參、黨參、靈芝、白朮、茯苓、薏苡仁、大棗（紅棗）等，能夠提高身體的代謝率，有助於過敏症狀的改善。

而致，依證型可分為「肺氣虛」、「脾氣虛」及「腎氣虛」，小孩以肺氣虛及脾氣虛為主，成人則以腎氣虛為多。

所謂「氣虛」，相當於現代醫學中的基礎代謝率較低或免疫機能較差的意思，這類的患者因抵抗力較差，而較常感冒或生病。所以適度給予中藥補氣，有助改善免疫機能的不適當反應，可有效改善體質，減少過敏性鼻炎再發率。

此外，對於先天基礎代謝率較低的人，容易在天冷時出現怕冷及手腳冰冷的現象，適度的給予「補氣藥」，包括黃耆、人參、黨參、靈芝、白朮、茯苓、薏苡仁、大棗（紅棗）等，也會因提高身體的代謝率而有助於上述症狀的改善。

在動物及人體多篇的研究論文中顯

示有些中藥能有效降低過敏指標，如桂枝、蟬蛻、蒼耳子、辛夷花、薏苡仁、五味子、細辛等。

急性發作期 可採中西醫並治

過敏性鼻炎患者雖屬虛寒體質，但容易感冒或併發鼻竇炎或流黃涕，此時則不應服用溫補性中藥，而應先以清熱解毒類的中藥加以治療。在急性期症狀嚴重，或併發感染時，可中西藥配合治療以增強療效，此時中藥與西藥間隔一小時以上服用即可避免藥物之交互作用。

另外針灸療法、穴道按摩、背部穴位敷貼療法(即三九天或三伏天灸療)等，大都可以有效地預防或減輕過敏性鼻炎發作的頻率及嚴重度，減少外界過敏原或有害物質對鼻黏膜的傷害。

藥食進補，調理體質

中醫對疾病的治療講究「上工治未病」，由於本疾病的產生為體內免疫機能異常所致，所以在無法完全避免及隔絕過敏原下，體質的改善，成為本疾病治療上的一個重要趨勢，中藥藥膳即具有滋補強身，達到治療疾病及保健抗老等功效。進補可分藥膳及純藥物進補，其中以藥膳味道較佳，較易為民眾所接受，小孩也較願意嘗試，通常最簡單的藥膳，可用簡單藥材包括當歸、黃耆、枸杞子少許，加入食材煮湯；或是用西洋參少許加紅棗，以中小火煎煮後當開水喝，對體質的改善也很有幫助，應是過敏體質的良好藥膳補品。

食療上可多選用山藥、薏苡仁、芡實、蓮子、扁豆、大棗、芝麻、核桃等食品。在過敏性鼻炎緩解期時可選用四神湯、黃耆紅棗湯、當歸生薑湯或冬蟲夏草燉湯等藥膳來降低過敏發作。

居家環境整理好 防止過敏原滋生

治療的根本之道首重預防，即居家環境的控制，使適合過敏原滋生的環境徹底消除，寢具如枕頭、棉被、床墊等，需定期清洗、曝曬，或使用防塵套，冷暖氣的濾網須勤加清洗，室內少用地毯、壁毯、及厚重窗簾；勿飼養寵物，如貓、狗等，勿購買填充玩具給小孩；過敏症狀嚴重者，需常戴口罩、戒煙（包括二手煙）、避免使用芳香劑、蚊香、殺蟲劑等刺激性物品，減少出入

公共場所，以降低空氣污染的危害。有過敏體質的患者除了多運動外，也應避免寒性或刺激性食物如香菇、蘆筍、西瓜、楊桃、蝦、蟹、薯條、炸雞、奶茶、可樂等，以免造成過敏性鼻炎的惡化及不易控制，多攝取富含維生素C的食物以穩定鼻黏膜的功能。

總之，過敏性鼻炎的治療原則首重正確的醫療觀念，環境的改善和正確的衛教觀念配合中藥調節來改善體質是治療的首要原則，只要有信心，有耐心，尋求正確的醫療，過敏性鼻炎是可以控制的，而不再是惱人的疾病。



針灸療法、穴道按摩、背部穴位敷貼療法如：三九天或三伏天灸療等，大都可以有效地預防或減輕過敏性鼻炎發作的頻率及嚴重度，減少外界過敏原或有害物質對鼻黏膜的傷害。