



養和杏林手記

2019年12月20日

《小毛病大影響 反反覆覆鼻敏感》

| 撰文：倪明醫生



養和醫院駐院醫生

文章刊於 2019 年 12 月 20 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

過敏性鼻炎，即是鼻敏感（**Allergic Rhinitis**），是一種鼻腔對特定物質致敏原反應過敏而產生不同種類的症狀，常見打噴嚏、鼻塞、流鼻水、鼻癢、鼻水倒流，也包括眼睛發癢、眼紅、流眼淚、黑眼圈等症狀。在香港非常常見，發病率大概 25% 左右，意思就是每 4 個香港人就有一個患上。鼻敏感主要原因跟遺傳及環境等有關。在香港，粉塵、空氣污染，還有極端的濕度變化，例如經常潮濕至 100%，但又可能迅速跌到 30%，這些都是可能刺激鼻敏感發作的原因。另外，當有細菌或者病毒感染時，本身有鼻敏感的人症狀就會更多、更嚴重，病程也會更長。

由於太常見和發作頻繁，很多時候患者好像已經習慣與之共存，太嚴重的時候吃幾顆藥就算。近來外國不同地方研究都發現患者甚至醫生，對防治鼻敏感重視不夠，治療不足情況非常普遍。鼻敏感往往不但影響睡眠質素，令學習及工作效率下降，嚴重有機會導致交通意外等等，可謂小毛病大影響，但問題是症狀總是反反覆覆出現，令人困擾。按照發作時間區分，鼻敏感可以分為間歇性，如每周少於 4 日或少於 4 周，而持續性就是每周多於 4 日並持續多於 4 周。

今次主要淺談一下怎麼防治這個「不治之症」。

首先，肯定要避免煙、塵、塵蟎、花粉、空氣污染這些最基本的致敏物質。有時空氣質素很差或者花粉季節來臨時，可以戴口罩幫助減少鼻敏感發作。因為鼻敏感患者的鼻黏膜對冷空氣會產生過敏反應，會迅速打噴嚏、流鼻水等，口罩的作用除了隔離花粉、粉塵等刺激之外，還可以使鼻腔內的空氣保暖，減低冷空氣對鼻黏膜的刺激，亦可保護自己。

坊間有不少防蟎蟲的床上用品，不過很多研究以防蟎床墊和枕頭作雙盲測試之後，發現數據並沒有很大分別。因此，主要是家居環境少煙、少塵就好了。而吸煙人士亦最好戒煙。吸煙的人，害人終害己！

小心使用噴鼻劑

再來就是用鹽水洗鼻，可以沖洗分泌物，減少鼻黏膜刺激，這是推薦的。市面上有專門洗鼻的鹽

水，也有海鹽，兩種都可以，分別也不會很大。如果想經濟一點，建議回家用一個大碗，裝一碗約 500 毫升 (ml) 開水，放約 5 克食鹽後拿一個大針筒（不要針嘴啊！），把鹽水注射進其中一個鼻孔，讓水從口或者另一個鼻孔流出來，就可以了。開始可能會有點難受，會噏也很正常，建議最好在洗澡的時候試試，若弄髒清洗便可！這個方法可以長期使用，安全有效。國外很多耳鼻喉專家或者敏感科專家都推薦，印象最深是有一位教授為了證明其安全易行，在講學期間即場示範洗鼻！

如果你的鼻敏感真的很嚴重，影響到學習、工作及生活的話，可以試試用藥物治療。

用藥方面，患者可以使用口服第二代非鎮靜類抗組織胺藥（non-sedative antihistamines）。以前大眾會覺得，白天吃一些有睡意的藥怕影響工作，晚上服用第一代具鎮靜作用的抗組織胺藥或會幫助睡眠。其實不然，有研究發現，第一代鎮靜類抗組織胺藥容易穿過血腦屏障，影響大腦，夜晚使用反而會導致白天學習及工作效率更低。不過，現在新推出的第二代非鎮靜類抗組織胺藥物，藥效更長，副作用亦較少，即使日間駕車也沒有問題。

治療和預防的首選方法是使用含有類固醇的噴鼻劑。不要被類固醇這個字眼嚇倒，在敏感類的疾病，比如鼻炎、哮喘等，類固醇是最基本及最有效的預防藥物。適當使用，除了有效控制病情，亦減少藥物副作用。局部使用，吸入身體的份量極少，安全性高。一般來說，兩歲以上幼童就可以使用。這種類固醇噴鼻劑主要是預防作用，要用一段時間才會見到效果，一般而言需要不間斷使用兩周以上。因此並不是噴兩下覺得沒有效果，就說沒用，這也是臨床上經常見到的誤解。以前舊式的噴鼻劑長期使用之後會感覺鼻孔乾燥，鼻黏膜變薄，不過使用新型噴鼻劑後，這些副作用並不明顯。

亦有一種沒有類固醇的噴鼻劑，它含有局部的抗組織胺藥，治療效果類似口服抗組織胺藥物。

協助控制症狀的口服藥還有白三烯受體拮抗劑，可以紓緩打噴嚏、流鼻涕、眼部發癢等症狀。

經常從廣告中看到血管收縮鼻噴劑，稱可以通鼻塞，同時標榜很有效但不含類固醇。其實這是一種收縮鼻黏膜血管的藥物，患者可能一噴鼻就通了，但是長期使用或會有反彈，甚至依賴，需要使用愈來愈多劑量，反彈時鼻黏膜更腫，甚至見過病人弄到鼻子兩邊都腫到完全不能呼吸需要做手術，醫學上叫做「藥物性鼻炎」（Rhinitis medicamentosa）。因此除非在很極端的情況，否則不建議連續使用多過 5 天。

三伏天灸亦是近年很流行改善鼻敏感的方法，效果未明，但卻有不少導致皮膚燒傷的個案，特別是小朋友，皮膚特別幼嫩。過去一些有關針灸治療鼻敏感的研究，數據都顯示效果不明顯。

脫敏治療得根治

敏感類的疾病病情總是反反覆覆，可以根治嗎？這也許是很多患者或者家長的疑問。答案是有可能的。方法就是對鼻敏感的「脫敏治療」，又稱為「特異性免疫治療」。其實這在國外也算是主流治療方法，但在香港卻較少見。簡單來說一下理論，「脫敏治療」是把已知致敏原製成注射液或口服製劑，定期皮下注射或透過口服和舌底含服，使患者對致敏原產生免疫耐受，可減輕過敏的症狀和發作。

接受「脫敏治療」的患者要先做致敏原測試，明確找出致敏原，這個測試對一般鼻敏感患者來說並不需要，因為對治療沒有太大幫助。國際上公認的技術，成熟的脫敏試劑暫時只有塵蟎和部分真菌，如果患者對多種過敏原敏感，「脫敏治療」就會無效。事實上，對多種過敏原過敏的患者佔大多數，而且「脫敏治療」的完整療程需要 3 至 5 年，比化療時間還要長，因此需要循序漸進及堅

持。這也許就是「脫敏治療」在香港並不是主流治療的原因吧。

不過患者也不用灰心，只要做好預防，在非藥物和藥物使用方面下工夫，鼻敏感還是可以控制的。如有疑問，問問你的家庭醫生吧！

預防總是勝於治療，預防病毒感染也是控制鼻敏感的方法之一。現在已經是冬天了，寒冬即將來臨，預防流感刻不容緩，今年流感針打了沒有？

| 撰文：倪明醫生

養和醫院駐院醫生