

花粉熱與鼻敏感

簡介

花粉熱是最普遍的敏感性疾病。大部分患有花粉熱的人年齡不超過 40 歲。發病的機會隨年齡而減少。要避免跟花粉有不必要的接觸，有很多可行的辦法。花粉熱也有很多治療方法，包括使用片劑、滴鼻劑、噴霧或滴眼劑。

有些人對接觸的東西（敏感原）產生敏感，引發病徵，如喘氣、打噴嚏和眼睛痕癢。有些敏感原，如草和樹的花粉，只會短期存在，也因此只會產生季節性的病徵（花粉熱）。另一些敏感原，如屋塵蟎，則剛好相反，長期存在，終年不散，它們引發的病徵自然也無季節之分。

花粉熱、哮喘和濕疹彼此相關。三者都是由敏感引起的疾病，並且都經敘會在家族中遺傳。花粉熱患者，通敘都有親屬患有以上其中一種病。

當花粉熱患者接觸到敏感原時，他們的身體會多產生 E 型免疫球蛋白。E 型免疫球蛋白是一種抗體，它會黏附身體裏某種細胞，刺激該種細胞釋放出一種名為「組胺」的化學物質。這化學物質會令人打噴嚏、鼻塞（鼻敏感）以及眼睛和喉嚨痕癢。大多數人數星期內會感到輕度不適，但少數不幸的人會有嚴重病徵，而且持續數月。

花粉熱可以使哮喘惡化，而沒有哮喘病的花粉熱患者也會常常喘氣。

大部分花粉熱患者都會對草和油菜的花粉敏感，病徵會在每年四月至八月出現。對榛樹、紫杉、榆樹和赤楊的花粉敏感的人，會在一月至四月出現病徵。對蕁麻科植物敏感的人，會在四月至九月中發病。

鼻敏感

如果你有近似花粉熱的病徵，而花粉熱季節已經過去，你很可能已患有由整年都存在的敏感原引起的鼻敏感。

屋塵蟎是引起鼻敏感最常見的原因。其他敏感原包括個別的動物（如貓、狗和馬）、食物、藥物和化學物質。

如果你整年都有鼻敏感的病徵，你可透過檢驗找出引致你患病的是哪種敏感原。你可詢問醫生有沒有提供這些測試。

避免接觸敏感原

你找到你的敏感原後，便應盡量避免接觸它們。花粉量高時，花粉熱患者應關閉門窗，包括車窗及天窗，避免園藝工作，甚至佩戴緊貼的太陽眼鏡。

如果你對屋塵蟎敏感，可採取簡單的措施，如以吸塵器清掃睡房地毯、被單和床墊。你應該清除睡房內任何可能藏有塵埃的東西，如地毯或柔軟的玩具，名同時也要保持家居濕度適中。現時尚未有充足的科學證據證明使用過濾器、空氣噴霧劑或特別的洗髮水有實質效用，但使用防塵套則或有幫助。

治療

一般而言，即使你已採取所有步驟來防止接觸敏感原，你還是難以完全避免接觸到它的。有很多種療法可幫助減輕病徵，你可能需要針對不同病徵，結合使用不同療法。很多藥物可以在藥房買到，但若你發覺幫助不大，你可要求醫生處方其他藥物給你。

鼻噴霧和滴鼻劑

鼻噴霧可以幫助控制鼻塞和打噴嚏。它們包括類固醇種類的（如倍氯米松）及抗組織胺種類的（如氮卓斯汀 Beconase），兩者都可由醫生處方。偶爾使用解除鼻塞劑會有幫助，但持續使用反而可能會造成鼻塞。

滴眼劑

滴眼劑含有抗發炎的 Sodium Chromoglycate（如 Opticrom），可防止眼睛痕癢。

片劑

抗組織胺(Antihistamine)片劑有助控制敏感的病徵，可於藥房購買或由普通科醫生處方。較新和沒有催眠作用的抗組織胺，如西替利嗪(Zyrtec)或loratadine (Claratyn or Boots Hay Fever and Allergy Treatment)比早年的配方，如 chlorpheniramine (Piriton) 較多人服用。

治療嚴重的病例

如果你患有嚴重的花粉熱，藥劑師處方的藥物可能不足以消除你的病徵。另外，在某些情況下，你也可能需要立刻得到舒緩，例如為了應付考試等。遇上這些情況，你可能需要接受醫生處方的類固醇治療(以片劑或注射形式服用)。這些類固醇可能會引起嚴重的副作用，故此並不適用於所有人。

「醫治」敏感

如果市面上供應的藥物沒有一種真正能幫助你控制花粉熱或鼻敏感的病徵，你可選擇免疫療法。這種療法要肴射多次敏感原，強度會逐次增加，使你對那些敏感原產生免疫能力。

免疫療法是專科治療，只由已配備適當儀器的診所或醫院提供。

索取更多資料

British Society for Allergy and Clinical Immunology.
<http://www.allergyfoundation.com>

American Academy of Allergy Asthma & Immunology
<http://www.aaaai.org>

智康資源中心
電話：(852) 2849 2400
傳真：(852) 2849 2900
電郵：info@healthwise.org.hk
網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

