

過敏性鼻炎 四禁忌、五護理

過敏性鼻炎是一個普通小毛病，然而，長期不癒卻會使人產生不舒服症狀，這些症狀容易影響睡眠、飲食、學習、工作等，根據統計，鼻子過敏可能發生在任何年齡層，通常青春期前後最常見。

中醫師陳玫妃表示，門診常會遇到過敏性鼻炎患者，主訴鼻子過敏常在早上發作，醒來便開始鼻塞、打噴嚏、流鼻水，發病快、消失快、發作時間短暫，一旦症狀消失之後就如同正常一般。

傳統中醫認為，過敏性鼻炎又稱鼻鼈，主要是肺、脾、腎虛損所造成，加上肝鬱、風寒乘隙侵犯人體所致。臨床上以陰虛肝肺熱最常見。除了接受治療之外，患者應注意四項**飲食禁忌**，同時做好起居護理保健。

四項飲食禁忌

1. 避免食用生冷類食品：包括生冷的飲料、蔬菜、水果等。
2. 避免食用刺激性食品：包括油炸物、辛辣物、醃漬物等。

3.忌食海鮮類食物：包括生海鮮、炸蝦、蟹類、蚵仔等。

4.忌食發物：包括甲殼類海鮮、動物內臟、芒果、荔枝、榴槤、花生、酒精性飲料等。所謂發物，指的是這類食物容易對特殊體質的人造成不良反應，例如上火、過敏、生痰、發瘡、舊疾復發、新病加重。

五項起居護理保健

1.儘量少用冷氣空調，減少進出冷氣房的次數。

2.生活上放鬆身心，多到戶外呼吸新鮮空氣，多做運動培養體力以增強抗病力。

3.減少鼻粘膜刺激因素，例如避開油煙、蚊香、油漆、殺蟲劑、污濁空氣等氣體。

4.注意環境衛生，居家環境應減少病原滋生、**過敏原**產生。

5.避免抽菸、喝酒、精神刺激、操勞過度、睡眠不足。

注意事項

過敏性鼻炎與慢性鼻炎常會使民眾搞不清，兩者均有鼻塞、流涕、嗅覺減退等症狀，不過，過敏性鼻炎患者通常本人或家族成員有其他過敏性病史，慢性鼻炎患者常問不出病史，而是與氣候變化、工作環境、精神、內分泌等因素有關。

此外，過敏性鼻炎常呈突然性或陣發性發作，同時症狀消失較快，慢性鼻炎發病比較緩慢、持續，症狀消退也很慢。