

过敏病(如哮喘、鼻炎)须知

- 什么是过敏病
- 如何治疗哮喘病及过敏性鼻炎?
- 如何降低过敏?
- 过敏病预后

一、什么是过敏病

- (一) 常见的过敏病有哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、异位性皮肤炎、荨麻疹等，这些过敏病通常是混合发生的，也就是儿童可能同时有哮喘病、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎及湿疹。所以儿童如有反反复复的咳嗽、揉眼睛、挖鼻孔或做鬼脸等现象，应及早就医，请专科医师来诊断。若能好好的治疗，可有事半功倍之效，也可改善儿童及全家的生活品质。
- (二) 哮喘病是一种很常见的呼吸道疾病，轻微的症状是慢性咳嗽，严重时可听到喘鸣声、呼吸困难，若咳嗽超过三周，应及时就医。
- (三) 哮喘病常有家族史，成人型哮喘在吸入性抗炎药物规则使用下，其日常生活作息，也可以达到正常人一般。儿童型气喘与成人型哮喘不同，只要好好的治疗与控制，绝大部份儿童会随着年龄渐长而改善，进而消失。

二、如何治疗哮喘病及过敏性鼻炎?

其治疗原则为给予适当药物控制、预防并发症、注意生活照护和环境控制，避免过敏原等其它恶化因素的接触。

- (一) 哮喘病是呼吸道经过敏原刺激后发生慢性发炎，引致呼吸道收缩、狭窄，所以要成功的治疗哮喘病，不能单独的靠支气管扩张剂，一定要加入抗发炎的药物，目前市面上已有很好的药物如：
 1. 沙美特罗替卡松气雾剂（如图一）
 2. 布地奈德福莫特罗粉吸入剂（如图二）



图一



图二

这些药物只要遵照医师的指示使用，不但少有副作用发生，而且也可大量

减少哮喘的发作次数。

(二) 过敏性鼻炎的药物治疗原则上分三点原则：

1. 早期用药，一般来说，当过敏性鼻炎的症状影响白天的工作、就学，或妨碍夜间睡眠，而引起生活上的不适时，要开始治疗，可使用类固醇鼻喷剂合并口服抗组织胺达到快速缓解症状。
2. 持续用药一段时期。以口服抗组织胺为主，在症状改善后，最好能再持续用药一周至二周。使用局部类固醇鼻喷剂时，尽量在清洁鼻水或鼻涕后使用，效果约一至二周才会明显，当感觉鼻粘膜情况稳定后再试着停药。
3. 交错或合并用药，可使用局部类固醇鼻喷剂，或并用口服抗组织胺治疗，以帮助症状的控制。

(三) 居家环境的改善，可以降低过敏原的数量，减少对呼吸道的刺激，进而减少气喘(咳嗽)、鼻炎症状之发生。

(四) 过敏原测试及减敏治疗：若病人有反复喘鸣发作或药物治疗仍不甚理想，可经由过敏原测试，找出过敏原，然后接受减敏治疗，可使身体产生抗体，是一种治疗过敏性哮喘或鼻炎的有效疗法。

(五) 运动：

1. 虽然 60%以上的哮喘儿童，运动后可能发生咳嗽或哮喘发作，但是每个哮喘儿童都应有适当的运动，运动前的暖身运动是需要的，也可避免哮喘的发作，若是天气冷，戴上厚的口罩(需盖到嘴及鼻)才去运动，也可减少运动引起的不适。
2. 若其他运动不合适，可尝试游泳，游泳对哮喘儿童来说是一种相当好的运动，某些药物如备劳喘、咽泰或泛得林吸入剂，在游泳前先使用可预防运动型哮喘的发作。

三、如何降低过敏？

过敏原包括空气过敏原如家尘、尘螨、蟑螂、羽毛、狗毛、猫毛、霉菌、花粉；食物过敏源如：玉米、小麦、螃蟹、蛤、鱼肉、牛肉、蛋白、蛋黄、牛奶、虾、酵母、大豆、花生、芒果、巧克力等，这些过敏原很有可能是儿童发生哮喘(咳嗽)、过敏性鼻炎或异位性皮肤炎的主要致病原因，为了降低过敏原，我们建议对居家环境作如下的改善：

(一) 避免儿童接触(吸入)刺激性的气味，如烟草、杀虫剂、发胶、汽油味、油漆味等。

(二) 对家尘或尘螨过敏者：

1. 家中避免铺设地毯、软垫，并减少不必要的装饰摆设。
2. 枕头及棉被尽量使用合成纤维制成的，尽量不要使用弹簧垫，必要时可使用防螨床单。
3. 勤晒被褥，勤换衣物。每隔 1-2 周用 55℃-60℃ 的热水洗涤被单、枕头。
4. 尽量维持室内(尤其是儿童卧室)湿度在 40%-60%之间，可减少螨或霉菌

的数量。

5. 当儿童在室内时，避免清扫房间，勿使用吸尘器及扫把，应以湿抹布清洁。
 6. 避免玩绒毛玩具。
 7. 早晨避免接触过冷的空气，宜戴口罩出门，注意保暖，不要骤然进出冷热悬殊的环境。
 8. 避免吸入二手烟及空气污染物，少出入密封的公共场所，以减少感染。
 9. 若有流清涕、鼻痒等过敏性鼻炎的症状以及鼻内分泌物过多或粘稠者可用 0.9%生理盐水清洗鼻腔，盐水温度 37℃左右，从而改善鼻腔通气，减轻症状。有持续黄脓鼻涕，早晚咳嗽有痰或头痛、呕吐等其它现象，应及早就医，由医师判别是否已有合并症的产生。
- (三) 宠物(猫狗)皮毛垢过敏者：
最好家里不饲养宠物，否则也应该避免宠物进入室内(尤其是儿童的卧室)，而且每月至少需清洗这些宠物两次。
- (四) 对花粉过敏者：家中不养开花的花，开花季节时，紧闭门窗，开空气清净机或有过滤功能的空调，应用花粉阻断剂，保护鼻黏膜不接触花粉。
- (五) 有关食物过敏方面：
饮食应均衡、清淡，多喝水，多吃新鲜蔬菜水果，少吃海鲜、鸡蛋、坚果类等易诱发过敏的食物，多吃抗过敏的食物如红枣、胡萝卜等。请记住均衡的饮食有益儿童的生长，也有益过敏、哮喘或鼻炎的控制。

四、过敏病预后

过敏性鼻炎及哮喘是慢性疾病，一定要长期控制，长期控制不代表长期服用药物，而是长期注意症状控制好坏及生活照护，随时提高警觉。一般在环境控制及适当药物给予后，且配合医师的指示，大多可控制好症状，遵循以上原则，通常能避免严重的合并症诸如：鼻窦炎的发生，也能使病童在良好的生活品质下长大。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。
著作权人厦门长庚医院