



噴嚏打不停，到底是感冒還是過敏性鼻炎？

時序進入冬天，早晚溫差大，時常聽到身邊有此起彼落的噴嚏聲，到底他們是感冒了，還是過敏？食品藥物管理署(下稱食藥署)說明，如果打噴嚏流鼻水超過2週甚至1個月以上，鼻涕也是清澈的，沒有伴隨著發燒、喉嚨痛、全身無力等症狀，這種情況很可能是鼻黏膜接觸過敏原，導致過敏性鼻炎的發生。

避免過敏性鼻炎有方法

日常環境中，許多物質都可能是過敏原，例如塵蹣、黴菌、香菸、貓狗皮毛等，一旦接觸就可能出現過敏現象，且一年四季都有可能發生，這種是屬於「常年性過敏性鼻炎」。還有一種是「季節性過敏性鼻炎」，主要是每逢季節變化，特別是春暖花開時，空氣中飛揚著花粉、種子等細微物質，這些小分子可能被身體判斷為過敏原，進而產生免疫反應，導致打噴嚏、流鼻水，甚至造成眼睛癢、鼻塞等過敏症狀。

無論哪一種狀況，避免接觸過敏原是很重要的預防方式。若是對花粉過敏，應避免在清晨等花粉量多時外出，也要記得關上家裡的門窗以減少接觸。有些民眾對於空氣中微粒較為敏感，建議外出前可以至環境部的空氣品質監測網查詢，了解當天的空氣品質指標，例如：細懸浮微粒(PM2.5)的濃度。當空氣品質不佳時，可減少非必要的外出行程，亦可配戴口罩，減少與過敏原接觸。

食藥署也提醒，對抗過敏性鼻炎，可在生活習慣中將導致過敏的因素降到最低！例如：居住環境時常打掃保持清潔、透過空氣清淨機或除濕機來減少環境中的過敏原。此外，也可養成充足睡眠、飲食均衡，以及規律運動的好習慣，透過強化自身體質來改善過敏現象。