

擺脫鼻塞、打噴嚏！

食藥署教您有效對抗過敏性鼻炎

過敏性鼻炎是一種常見的過敏性疾病，主要由花粉、塵蟎、寵物皮屑等過敏原引起，症狀包括鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、鼻癢等，嚴重者可能影響生活品質，適當的用藥對於緩解症狀和提高生活品質至關重要。以下就由食藥署說明如何對抗過敏性鼻炎。

如何預防過敏性鼻炎

- ①避免接觸過敏原：注意花粉、塵蟎、黴菌等過敏原的接觸，例如減少與寵物接觸，並保持居家環境清潔衛生。
- ②避免菸霧和空氣污染：避免吸菸或接觸二手菸，因菸霧會加重過敏症狀，並注意室內空氣流通，減少室內空氣污染。
- ③保持良好的生活習慣：保持規律的運動、均衡的飲食和充足的睡眠都有助於增強自身免疫力，改善過敏的症狀。

常見的治療方法

過敏性鼻炎的治療主要針對緩解症狀、減輕過敏反應、改善生活品質以及預防症狀再次發作。常見的治療方法如下：

- (1)抗組織胺藥品 (Antihistamines)：抗組織胺藥品能夠減少過敏反應，緩解症狀，包括鼻塞、流鼻涕、打噴嚏和鼻癢，常用的抗組織胺藥品包括Chlorpheniramine、Cetirizine及Loratadine等。

- (2)類固醇鼻噴劑 (Corticosteroid Nasal Sprays)：類固醇鼻噴劑用於減輕鼻黏膜的炎症，有效控制鼻炎症狀，常用的類固醇鼻噴劑有Fluticasone、Beclomethasone及Budesonide等。

- (3)黏液溶解劑和鼻沖洗 (Mucolytics and Nasal Irrigation)：使用鹽水或特定的黏液溶解劑清洗鼻腔，有助於清除過敏原和分泌物，減輕鼻塞和不適感。

- (4)抗過敏劑 (Leukotriene Receptor Antagonists)：Montelukast是一種抗過敏劑，能減輕鼻炎和支氣管哮喘的症狀，特別對於有哮喘症狀的過敏性鼻炎患者有效。

- (5)免疫療法 (Immunotherapy)：免疫療法，也稱為過敏原免疫治療，是一種長期的治療方法，旨在減輕過敏症狀並提高過敏原的耐受性。通過定期注射過敏原，逐漸使患者對該過敏原產生免疫反應，從而減輕過敏症狀。

食藥署提醒，預防過敏性鼻炎是關鍵，而對於已患過敏性鼻炎的患者，藥物治療是一種有效的方法，可以緩解症狀，提高生活品質。然而，過敏性鼻炎的治療應綜合考慮症狀的嚴重程度、病患的年齡、醫療狀況以及個人的過敏原暴露情況，並遵循醫師的建議制定適合自己的治療計畫，才能有效擺脫過敏性鼻炎的困擾。