

秋風起 鼻敏感隨之來

如何讓孩子「鼻」開致敏原？

踏入秋冬季節，亦是流感高峰期。小朋友持續打噴嚏、經常「索」鼻涕、還會感到喉嚨痕癢？這些都是鼻敏感的跡象。有統計指，香港每四名兒童中便有一人患鼻敏感，若處理不當，有機會引發鼻竇、眼睛及耳部疾病，一定要及早治療。

鼻敏感是鼻炎的一種，正式名稱為「過敏性鼻炎」，由於有致敏原刺激到鼻黏膜，而令黏膜腫脹而引起，而家長若曾患鼻敏感，那麼敏感體質有可能會遺傳給小朋友。耳鼻喉專科醫生何志謙說，患者往往會鼻塞塞，流鼻水，「咳咳」聲清喉嚨和有幾聲咳，小朋友亦可能會張大嘴巴呼吸。

使用防蟎床鋪 經常抽濕

若出現以上跡象，家長可以做什麼？何醫生教路，家長首先可以讓孩子減少接觸致敏原，常見的致敏原有塵蟎和霉菌，寵物皮屑也有機會。如果是因為塵蟎，大多數夜晚時鼻敏感狀況較差，建議使用隔離蟎的床鋪被單枕頭袋，減低濕度來改善環境；如果是霉菌，由於氣候，通常3月至6月情況較差，可以開冷氣，或抽濕機，減



低室內濕度，減少牆壁長霉菌的機會。

用生理鹽水清洗鼻腔

其次，生理鹽水有助沖走致敏原、多餘分泌物或刺激性物質，家長可用生理鹽水為子女清洗鼻腔，令鼻腔感覺更舒適，呼吸更加順暢。家長可視乎孩子年級決定沖洗的方式，嬰幼兒適合用噴霧式方法清洗，5歲或以上的兒童可選擇擠壓式洗鼻樽。另外，亦可按嚴重程度，使用口服抗組織胺藥（antihistamines），或用高濃度鹽水清洗。

鼻敏感症狀與感冒類似，容易混淆，應如何分辨當中差異？養和醫院駐院醫生馮加

恒指出，感冒是由於上呼吸道受病毒感染引起，鼻分泌較濃稠呈黃色，通常伴隨發燒、喉嚨

◀家長可用生理鹽水為子女清洗鼻腔，令鼻腔感覺更舒適，呼吸更加順暢



痛等病徵，持續數天至一周。鼻敏感是過敏反應，患者沒有發燒徵狀，但會持續打噴嚏、流鼻水、鼻塞等，在早晚及轉季時病情特別明顯，難以斷尾。

可引發睡眠窒息症鼻竇炎

臨床上，有小朋友曾因鼻敏感經久未治而患上睡眠窒息症、鼻竇炎或中耳積水等併發症。若因鼻塞造成呼吸道堵塞，需要用口呼吸，上呼吸道的肌肉鬆弛，於睡眠時受阻呼吸不暢，常見表現為打鼻鼾、輾轉反側及出大汗，日間嗜睡及專注力差等。持續鼻敏感亦容易引發鼻竇炎及中耳積水。鼻敏感也可影響扁桃體發大，堵塞中耳出口造成中耳積水。如果發現小朋友有鼻敏感症狀，應盡快睇醫生！

話你知

清除家居塵蟎小貼士

塵蟎是目前世界上已知最強烈的致敏原之一。有研究發現，超過七成過敏體質的兒童，因對塵蟎不適過敏而誘發不同程度的鼻敏感症狀，而肉眼看不見的塵蟎愛藏匿於我們家居的床褥、枕頭、沙發、地毯等地方，大家不妨從以下方法入手，除塵蟎而後快！

通風除濕

保持房間通風透光，並將濕度控制在50%以下，有助於從大環境上抑制蟎蟲的滋生。

高溫清洗

床單、枕套、被套、毛毯、沙發套、窗簾等棉織物也是蟎蟲的聚集區，必須用高於60°C的水浸泡10分鐘再清洗，才能殺死蟎蟲及其蟲卵。

多曬太陽

正午12時到下午2時陽光中的紫外線能有效殺滅蟎蟲、微生物及各種蟲卵，曬完陽光後輕輕拍打可以讓被褥更乾淨。

定期除塵

定期以濕布或吸塵機清潔家居，避免用乾布或掃帚打掃；以吸塵機打掃地毯，以免塵埃飛揚；床墊、布藝沙發亦需定時打掃，以免成為塵蟎的溫床。

