

服藥+避開致敏原

免鼻敏感影響生活學習

▶ 去年香港小一及小二學童鼻敏感病發率達46.1%。



過敏性鼻炎，俗稱鼻敏感，是最常見的兒童敏感病之一。根據港大研究顯示，2022年香港小一及小二學童鼻敏感病發率達46.1%，較2004年的33.9%高。小朋友若出現鼻敏感問題，家長應該如何處理？今期《教育佳》為你詳細介紹過敏性鼻炎的病徵與治療方法。

教育佳記者 鍾怡

誘發過敏性鼻炎成因和預防方法



過敏性鼻炎是指眼、鼻、咽、喉等因對一些物質（過敏原）敏感而引致反應。一般分為季節性和終年性，前者是花粉引起的過敏，後者則是受到灰塵、黴菌、毛髮等的影響而過敏。

患兒接觸到致敏原時，容易出現打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子發癢、嗅覺遲鈍、鼻黏膜潰爛、鼻子發熱、眼睛發癢、流眼水等症狀，導致上課時總是無精打采。

有的患兒可能會出現其他身體敏感的情況，例如濕疹、哮喘等，情況不容忽視。

出現症狀要及時求醫

實際上，過敏性鼻炎並沒有根治的方法，主要是預防病發及緩和病發時的徵狀。若患兒出現相關症狀，家長要及時帶孩子看醫生，並按照醫生的指示適當用藥。一般來說，醫生多數會先看小朋友的病歷，詢問病發史及家族史，也會留意環境因素。而避免接觸致敏原、使用抗組織胺藥和類固醇鼻噴劑被業界認為是一線治療。

在用藥方面，患兒口服抗組織胺藥，可減少鼻水、鼻癢和打噴嚏的症狀。傳統的抗組織胺藥可能會引起睡意，新型的副作用則較少。抗組織胺藥也有鼻噴霧劑，但由於味苦，較不被患者接受。另外，若患兒眼部痕癢，可用冷水毛巾敷眼或依照醫生指示滴用眼藥水。

過敏性鼻炎不是嚴重疾病，但它會對患者的睡眠質素、注意力、學習和日常功能產生重大影響。如徵狀嚴重又控制不好，會影響學生的行為和發展。因此，父母的關懷和體諒很重要。

在發現小朋友有鼻敏感時，家長要嘗試找出過敏原，避免孩子再次接觸引致過敏反應的物質，如塵虱、花粉、黴菌等；避免在家中種植開花的植物、飼養動物和雀鳥。

小朋友最容易接觸到致敏原的地方，除了學校，就是家居。家長要經常保持家居清潔，空氣流通，以及不要在孩子面前吸煙。在飲食方面，家長要避免給孩子烹飪辛辣、刺激的食物，小朋友也不要喝含酒精飲品。

誘發過敏性鼻炎的因素

過敏原刺激鼻黏膜導致過敏反應，如家居中的塵虱、花粉、黴菌；動物的毛髮、皮屑；羊毛衣和羽毛枕等。

化學品如化妝品、漆油、樟腦、殺蟲劑等氣味會刺激鼻黏膜，使症狀惡化。

有些食物如海產、含酒精飲品、辛辣食物，如辣椒、胡椒、咖喱等，會刺激鼻黏膜的血管擴張，使鼻塞現象惡化。

渾濁空氣、氣候變化，如極端冷熱、乾燥或潮濕，會促使徵狀發作或惡化。

精神壓力、情緒緊張或疲勞過度，容易誘發過敏性鼻炎。

預防方法

避免接觸過敏原；保持家居清潔，避免塵埃積聚；冷氣機、暖風機也會發霉，在使用前和平日應定期以濕布擦拭；家中避免種植開花的植物。在花粉多的季節避免到花朵盛開的公園。

避免使用化妝品、香水、含強烈香料的洗頭水、肥皂或潤膚霜；被、衣服要常清洗及常曬以防發霉。切勿在收藏衣物時使用臭丸、香精餅和樟腦；避免使用滅蚊水或殺蟲噴劑，可改用滅蚊器或殺蟲藥。

避免進食會導致過敏性反應的食物；避免辛辣、刺激的食物和含酒精食品。

保持家居空氣流通，如使用空氣淨化器、廚房安裝抽油煙機；家人切勿在患者面前吸煙；感冒季節時盡量避免前往人煙稠密的地方，如戲院、茶樓；留意室內及室外的氣溫急劇變化，包括室內冷氣不宜過凍，室內溫度適宜保持約攝氏25度等。

充足睡眠；避免過度疲勞；經常保持輕鬆愉快的心境。

資料來源：衛生署學生健康服務網站