認識鼻敏感症狀

炎夏過後，初秋的感覺清爽，同時亦變得乾燥，很多敏感症狀也隨之發生。若說到常見的敏感症狀，鼻敏感必定榜上有名。究竟事實是否如此？今期的**耳鼻喉科專科醫生–何志謙醫生**可為大家解答。

前茂：鼻敏感在香港有多常見？

何醫生：在香港，大約有3–4成人患有鼻敏感，而30–50歲發作為最多，但與肥胖無直接關係，因為鼻腔內並沒太多脂肪。鼻敏感與遺傳及基因有關，若父母同樣患有鼻敏感，其子女8成機會也會患上。

前茂：鼻敏感有何成因？

何醫生：有別於外國的花粉致敏原，在香港，鼻敏感的致敏原多是與塵蟎、霉菌或昆蟲有關。塵蟎是肉眼看不見的昆蟲，只能在顯微鏡下才見到，最常見是依附於床褥、被單、地氈及窗簾等地方。

近10年香港人因塵蟎誘發的鼻敏感情況亦有所增加，患者的情況亦普遍轉差，原因與環境及空氣污染有直接關係。空氣污染會增加對鼻腔的刺激。

鼻敏感最常見的癥狀就是鼻黏膜腫脹。簡單來說，鼻腔裡有3條甲骨，下面的鼻甲骨會變得腫脹。腫脹後便會鼻塞，要擴張鼻腔的面積才能呼吸暢順。9成哮喘病人亦會同時患上鼻敏感。

正常人平均每日會分泌一公升的鼻水，有些會被吸收或吞下，再循環成體內水份，當敏感情況出現時，鼻黏膜腫脹便會引致鼻水倒流及有痰。

前茂：主要的舒緩方法是？

何醫生：由於近距離接觸床舖，與致敏原很接近，因此鼻敏感患者最常見的是早上起床時鼻腔有少許腫脹，鼻水倒流及少許痰，但維持很短時間便回復正常。因此患者通常不會多加理會。但其實，長期持續會令患者鼻腔的分泌物增多，令患者每次傷風感冒亦容易變成鼻竇炎。

此外，由於嚴重鼻塞的患者受鼻黏膜腫脹及分泌物影響，睡覺時會不自覺用口呼吸，令口腔震動加大，引致鼻鼾，容易誘發睡眠窒息症。

要舒緩鼻敏感，首先就是控制環境，盡量保持家居清潔，床單被套應用60度以上的熱水清洗，能更容易殺死塵蟎霉菌。

由於香港大部人亦對塵蟎有敏感反應，有需要時亦會建議患者使用高密度的床單及枕頭套，有助阻隔塵蟎。

前茂：鼻敏感需要藥物治療嗎？

何醫生：一般會建議患者使用生理鹽水洗鼻，由於生理鹽水並無藥性，用法亦很簡單，像漱口一樣沖洗鼻腔，沖走鼻腔內的分泌物，不會在鼻腔內累積，使呼吸回復暢順，減少鼻敏感發作。

而另一類治療就是用含有少量類固醇的噴鼻藥，由於類固醇藥有預防性質，亦是較強的抗敏藥，噴於鼻夾骨，很少份量已可治療。

如情況較嚴重者則需要口服類固醇及抗生素，當然口服的類固醇副作用會比噴鼻式的為大，不能長期服用及依賴。再嚴重者如有鼻瘜肉，或需進行手術切除。

若長期不加理會，身體情況會慢慢變差，如傷風感冒需較長時間康復，容易喉嚨痕或長期咳嗽等。

前茂：鼻敏感可否根治？

何醫生：若希望徹底根治鼻敏感，可考慮進行脫敏治療，將不同的敏原打進體內或滴於舌底待黏膜吸引，並慢慢將份量增加，待身體習慣後便沒有致敏反應。但此類脫敏治療較為昂貴，所需時間亦較長，一般需要3年以上。而打針的療法成功率約7成，滴舌底療法的成功率約4成。

嚴重鼻敏感及鼻竇炎的患者，由於有鼻瘜肉，睡覺時會有嚴重鼻塞，坐飛機時面部或耳膜會受到壓力而疼痛，因此不能乘搭發機，更不可進行潛水等高壓活動。