過敏性鼻炎的養生保健

◎高雄長庚中醫部婦兒科主治醫師　陳映融

專長

不孕症及月經不調、產後調理及瘦身、婦癌輔助治療

11歲黃小弟，身材瘦小，從小容易在起床及天氣變化時打噴嚏、揉眼睛、流鼻水，鼻水像關不住的水龍頭，感覺每天都在「包水餃」。經過中醫治療及三伏貼療程後，改善多年鼻過敏症狀，調整體質，學習專注力與成績也跟著提升。

在台灣，因為氣候溼熱加上空氣汙染，導致過敏性鼻炎的患者日益增加。如果你有吸到髒空氣打噴嚏、天氣變化流鼻水、睡飽起床還是熊貓眼這些類似感冒的症狀，很可能就是過敏性鼻炎的發病族群。

兒童容易罹患過敏性鼻炎。父母有一位有過敏體質者，孩童罹患率可達 3 成；若雙親都有過敏體質，罹患率則更高。過敏性鼻炎症狀會影響孩童的生活品質與專注力，也可能合併氣喘、鼻竇炎、睡眠障礙等其他疾病。

過敏性鼻炎中醫稱為「鼻鼽」。中醫認為過敏性鼻炎多因臟腑功能失調，風邪或寒邪等邪氣潛伏於體內，再加上外感風寒，吹冷風或進出冷氣房，邪氣侵襲鼻竅而致。以中醫理論而言，是肺臟、脾臟、腎臟之虛損為多。肺開竅於鼻，初期症狀常有打噴嚏、鼻水、鼻癢、鼻塞、鼻涕倒流等，因此治療上首重於疏風宣肺。病久則入裏於脾、

腎，長期症狀包含胃口變差、注意力不集中、耳癢、口氣味重、手腳冰冷等。

過敏性鼻炎的中醫治療上有中藥內服、針灸療法、茶飲、穴位按摩及敷貼等，可依患者不同的體質與病情，綜合分析後決定治療方法。過敏性鼻炎的穴位保健，可透過按壓迎香穴、鼻通穴、印堂穴，達到疏通面部經絡、促進氣血通暢的功效，具有通利鼻竅、宣泄邪氣之作用。此外，按壓足三里穴、合谷穴、風池穴、大椎穴，可以調節免疫力，降低過敏及喘咳的發生，減緩過敏性鼻炎的發作頻率。按壓時用指腹或搭配穴位按壓棒使用，每穴按壓3～5分鐘或30下，有痠脹感為度，不必過度用力，以免受傷。

除了穴位按摩、針灸、中藥治療之外，還可選擇夏季「三伏貼」及冬季「三九貼」穴位敷貼，此為一種傳統中醫外敷療法，選用具有止咳平喘及疏風通竅功效。三伏貼最佳敷貼時機為7～8月，三九貼則為1～2月，選擇一年當中最熱及最冷的時期進行敷貼，每時期可每週敷貼一次，每次敷貼時間為4小時，共3～6次，可以改善過敏體質，對於冬季好發的某些常見疾病如：過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎、慢性咳嗽、經常感冒者、子宮虛寒、手腳冰冷的症狀會有很大的改善，並可提升身體的免疫力，預防及減少感冒及過敏。由於穴位敷貼療法簡單易行，對於害怕針刺之患者或小孩更為適合。三伏貼及三九貼的注意事項包含：感冒中、咽喉發炎、發燒、背部有傷口、孕婦、兩歲以下孩童不適合使用，另外若在敷貼後因藥材辛溫藥性發揮作用，造成局部灼熱感或紅癢，則可以提前移除。

常見的日常生活防範，如天氣變化時注意保暖，毛料衣被定期清洗，室內溼度控制在50～65%，鍛鍊身體，增強自身的防衛機制，戒菸戒酒，少吃寒涼及生冷食物等，也是需要時常衛教患者留意的。