



廖

小姐自幼有鼻敏感，每晚
上牀睡覺時一掀起

被，她就感到眼睛痕癢，一用手
揉擦便流眼水，然後不停打噴
嚏、流鼻水，有時難以入睡。

「之前媽媽給我購買中成藥
服用，服一段日子後好似有改
善，之後都是間中發作，時好時
差，我都沒有太在意。成年後，
鼻敏感情況又出現，冬天每次洗
澡後我都會狂打噴嚏；早上起牀
後亦會流鼻水，好了一會後，回
到冷氣間辦公室又會流鼻水，十
分困擾。」

因為明知發作一陣便會停，
所以多年來，我都沒有因為鼻敏
感去見醫生。」廖小姐說。

張先生在成年後才開始有鼻
敏感，他歸咎於香港空氣污染情
況嚴重。「我年幼時曾經有氣管
敏感，有見西醫及中醫，在中西
醫療合璧下，加上日漸成長，慢
慢便沒有再發作。中學時到澳洲
升學，在彼邦一直沒病發，我都
忘記自己曾經有過氣管敏感。但
數年前畢業回港後，早上會無緣
無故打噴嚏及流鼻
水，我都知道這是

香港空氣差引致
鼻敏感發作。通

鼻敏感 控制好 減煩憂

都市人常見有鼻敏感問題，早上在交通工具
上、冷氣開放的辦公室中都會聽見有人流鼻涕或
打噴嚏。在流感高峰季節，這群鼻敏感患者最感
尷尬，因為被旁人誤會在散播病毒，其實他們有
苦自己知。

鼻敏感是疾病嗎？鼻敏感可以徹底治癒、
斷尾嗎？今期由家庭醫學專科醫生為大家講
解如何面對鼻敏感。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

◀ 鄭永鏗醫生說，空氣污
染、溫差大及空氣的乾濕
度轉變，可引發鼻敏感。



常我的鼻敏感症狀很快便消退，
只有在情況嚴重時才見醫生和服
一些抗敏藥。」張先生說。

過敏體質 遇刺激物

在香港，人人都說自己有鼻
敏感，有人聞到鮮花味便狂打噴
嚏，亦有人在升降機內遇到噴上
濃烈香水味道人士會打噴嚏兼流
淚……到底這也算是鼻敏感嗎？

養和醫院家庭醫學專科醫生
鄭永鏗說，鼻敏感在香港是常見
疾病，由於太普遍，很多人都說
自己有鼻敏感，但無論是真鼻敏
感或誤會患鼻敏感，都因為發
作後病徵短暫，故大部分人都
未有求醫。

為何會患鼻敏感？鄭醫
生說，鼻敏感主要與遺傳及
環境的致敏原刺激有關係。
「父母有鼻敏感，子女有
較大機會患鼻敏感。又或
者患者有其他過敏毛病
如哮喘、氣管敏感、皮



▲鼻敏感患者發作時或會有流眼水及出現眼膠徵狀。

膚過敏等，都會增加患鼻敏感機會。有鼻敏感體質，再遇上致敏原，刺激鼻腔，就會引發鼻痕癢、流鼻水、打噴嚏、鼻塞等徵狀。」鄭說。

空氣污染 誘發病徵

鼻敏感在香港十分普遍，其中一個原因是與香港空氣污染、溫度及濕度轉變有關。他解釋，很多鼻敏感患者走到空氣污染嚴重的地區，在污染物刺激下而發作。這都是因為刺激物引致鼻黏膜腫脹，分泌物增加，所以出現鼻塞、鼻痕癢、流鼻水及打噴嚏徵狀，而鼻敏感患者的反應一般較普通人強烈。

周遭環境污染，是否當中有些物質影響鼻黏膜鼻腔等？鄭醫生解釋，空氣中有很多懸浮粒子污染物，肉眼看不見但鼻腔感受得到，當這些物質進入鼻腔接觸

▶經常流鼻水、鼻塞、打噴嚏有機會是鼻敏感徵狀。

鼻黏膜，黏膜受到刺激會腫脹，患者便會流鼻水，打噴嚏。

刺激物亦會引發眼睛痕癢、眼水分泌多、眼膠亦多。鼻敏感人士早上有較多眼膠。甚麼是眼膠，是代表眼發炎嗎？鄭醫生說：「所謂的眼膠即未凝結的眼垢。要了解眼膠之所以出現，先要明白眼睛結構：淚管由眼睛內則通向鼻，正常情況下淚水流入鼻腔淚管排走，如淚管有阻塞，淚水便無法流走，漸漸會變濃稠，形成眼膠。眼膠的出現不是因為污染物引致淚管塞，而是外來物質令淚管腫脹、發炎，所以引致阻塞。」

這類淚管腫脹引致的眼膠，源頭是過敏，故只滴眼藥水未必能夠解決問題。



▲當空氣中的懸浮粒子密度高時，患有鼻敏感及有氣管問題人士容易發作。



▲毛公仔容易藏塵蟎，有鼻敏感人士應避免接觸。

留意PM2.5

日常的天氣報告會提及由環境保護署提供的空氣質素健康指數，該數值計算空氣中的四種污染物濃度，當中包括PM2.5。

PM2.5是指空氣的懸浮粒子，即懸浮在空氣中的微細粒子。粒子體積極為細小，肉眼無法看得見，其量度單位細至微米（ μm ）。體積相等及小於 $10\mu\text{m}$ 的懸浮粒子稱為可吸入的懸浮粒子，稱為PM10；體積相等及小於 $2.5\mu\text{m}$ 的懸浮粒子更細小，人體吸入後除了可引發過敏，並可積聚在氣管或肺部中引致各種不適，有過敏病及哮喘人士在空氣污染嚴重日子應避免外出。



▲塵蟎是常見引致鼻敏感的致敏原之一。



避免刺激 減少發作

溫度變化亦是常見原因。鄭醫生說，有些人早上離開被窩已經因為一點點的溫差而不斷打噴嚏、流鼻涕。香港四季分明，溫度變化亦都大，四季都有不同物質引發，如春天的花粉及潮濕、冬天乾燥。故很多從外地到港居住人士、回港的海外留學生，或回流香港的移民，都出現鼻敏感徵狀。

「很多在外國長期居留的人，特別是從污染比較輕微的國家，來到香港後鼻敏感的症狀就

▲利用針筒壓力將洗鼻劑吸入鼻腔，能達較佳清洗效果。



▲使用滴鼻或噴劑可舒緩鼻敏感徵狀。



▲鼻敏感經常發作，生活及學習都大受影響。



▲在空氣污染嚴重的鬧市中，鼻敏感患者容易發作。

會發作，原因是香港污染、濕度高及溫差較明顯；再加上香港人大部分都是在室內冷氣房間工作，戶外室內溫差比較大，很容易誘發鼻敏感。」

很多輕微鼻敏感患者會對病情置諸不理，但如果情況嚴重影響生活作息，就應正視。

鄭醫生說，治療鼻敏感，首先可以從非藥物方式着手。

「首先要避開引致鼻敏感的源頭，例

如在空氣污染嚴重的日子外出時戴口罩；如家中有許多毛娃娃，容易藏有塵蟎，就要移走或遠離；亦應勤換牀單做好清潔，防塵蟎躲藏，減少鼻敏感發作。」鄭說。

「洗鼻」是另一個有效控制鼻敏感方法，作用是清走鼻腔不潔物質。

「洗鼻是通過噴射的方法，用鹽水將不潔物從鼻腔沖走，這能減少刺激物引致鼻腔黏膜發炎腫脹，亦可以洗走鼻腔內的分分泌物，令鼻子回復暢通。雖然洗鼻不是立即令鼻黏膜消腫，但長期洗鼻能控制鼻敏感。」鄭醫生說。

平日勤洗鼻 減發作

市面上有成人及兒童洗鼻水出售，兒童用的主要成分是鹽水。有附唧嘴的瓶裝，亦有以藥粉沖調一整瓶的套裝，以及用針筒抽取洗鼻水套裝，使用都很方便。

「洗鼻後液體從口腔流走，

▲另一款洗鼻劑，每次用一包混合一瓶生理鹽水來洗鼻。



使用者會感到輕微不適，像嗆到似的，但慢慢會習慣。轉季期間，父母可幫小朋友勤洗鼻腔控制鼻敏感。」

鼻敏感始終是長期病症，需要持續控制，部分患者需要連續使用含類固醇的噴鼻劑。

鄭醫生說：「很多病人聽到『類固醇』三個字都感抗拒，其實外用的類固醇藥物，類固醇含量極低，正確使用不會對身體造成副作用。但要注意噴鼻類固醇不是單單在發作時用，而是長期使用，以控制病情的發作。」

至於使用噴鼻劑多久，則視乎患者鼻敏感是否發作頻密，如頻密的話就要長期使用。鄭醫生說有很多病人都用類固醇噴鼻劑的方法，控制鼻敏感的效果都很好，絕大部分都沒有不良反應。」

服抗敏藥 長遠控制

除了噴鼻劑外，患者可考慮口服抗敏藥。

藥物最常用有兩種，一種服後會有睏意，另一種不會感睏倦。兩種都不含類固醇成分。

▶吸入香燭刺鼻氣味令人氣喘及咳嗽是正常反應，不是鼻敏感。



鼻敏感與外物刺激的分別

「很多人沒有過敏症背景，卻有類似鼻敏感的病徵，例如附近環境有人燃點香燭，發出刺鼻味道，人嗅到時會氣喘及咳嗽，是因為有刺激物質從鼻腔刺進入刺激上呼吸道引發大部分人的正常反應，這不是鼻敏感。」

真正鼻敏感是被特定物質誘發，例如花粉：有些人吸入花粉後引發過敏徵狀，有些人就不會。這個分別就在於他們有沒有對花粉的過敏體質。」鄭醫生說。



▼病人或需要使用藥物一段日子，才能有效控制鼻敏感徵狀。



▲當鼻敏感嚴重影響生活，患者可以考慮進行測試找出致敏原後，接受脫敏治療。

「鼻敏感藥物屬抗敏藥，藥物原理與舒緩皮膚過敏相近，故有時病人會察覺到兩類藥物相通。抗組織胺藥物（anti-histamine）的抗敏藥力較快見效，惟副作用是產生睡意較強，故服後不宜駕車及操作機械。而無睡意的藥物效力普遍稍遜。我們建議鼻敏感患者平日服用無睡意的一種，預防發作；當發作時或睡前可服抗組織胺藥物。」鄭醫生說。

口服抗敏藥屬內用藥物，如需要長期使用，就要考慮噴鼻劑。家庭醫生在處方藥物前會與病人溝通清楚。醫生會因應情況而為病人處方合適的治療方案。

而平日護理方面，不要忘記勤洗鼻，特別是兒童患者，洗鼻可以預防發作，減輕鼻敏感徵狀為兒童帶來的不適。研究發現，如鼻敏感病徵無法好好控制，兒童學習會受影響。

另外鼻敏感人士在空氣污染較嚴重的日子，除了服用抗敏藥預防發作外，亦應避免到人多稠密地區，並減少戶外活動。東