

鼻

敏感有多普遍？養和醫院呼吸系統科主任林冰醫生說，鼻敏感可說是都市最常見的病症，香港多年前的一項研究發現，有百分之五十二人口有鼻敏感症狀。

怎樣才算有鼻敏感？林冰醫生說，「如果早上起牀後不停索鼻子，下意識地想將快要流出來的鼻涕索回鼻腔，就是鼻敏感徵狀；早上一打開窗，吸一口新鮮空氣，立即打十多個噴嚏，是另一個鼻敏感徵狀；晚上側睡

每朝在趕上班途中，大家不難發現有同車乘客在索鼻；回到公司，亦經常聽見有同事在打噴嚏、呖鼻涕、包雲吞……對於這種情況，大家都習以為常，很少會多口詢問，因為你我都知甚麼一回事——鼻敏感罷了。

當你我都以為是平常事，患者亦習以為常，不予理會，這是很危險的事。不好好控制鼻敏感，有機會引發更嚴重的問題！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：葉晉銘

► 林冰醫生指出，兒童如有鼻敏感而不治理，有機會影響發育。



▲ 天行現在鼻敏感發作時，會用鹽水洗鼻。

鼻敏感 莫輕視 勿怕藥

癢，求醫後確定對花生過敏，之後戒絕花生；其後再發現他經常流鼻水，鼻子痕癢，令他很不舒服，經常以手揉鼻，有時會擦損鼻黏膜，引致流血，其後經兒科醫生診斷，亦確定他有鼻敏感情況。」父親張先生說。

「兒子鼻敏感情況未算太差，只是常流鼻水，流血次數比較多，但幸而沒有狂打噴嚏，亦沒有鼻塞，相對之前的嚴重濕疹和花生過敏，鼻敏感病情算輕了。」

不過天行同時有哮喘，在鼻敏感發作的日子，如同

▼ 香港有一半人有鼻敏感徵狀，情況普遍，但卻很抗拒用藥，特別是類固醇。



時哮喘發作，便會加倍辛苦。

生兒育女情況轉差

現居於汶萊的Mandy有兩名兒女，小時候沒有任何過敏徵狀，沒有哮喘亦沒有濕疹，只是有輕微鼻敏感徵狀，「一見到太陽會打噴嚏！」她說。

太陽會引發過敏嗎？當然不會，後來她才知道，自己對花粉、塵蟎過敏，所以外出活動曬太陽，附近有花草樹木，就會狂打噴嚏。

「鼻敏感發作時，當然影響生活啦！不停流鼻水、打噴嚏，有時鼻塞，有時會加上咳嗽，引發哮喘發作……很辛苦……」Mandy說。

如病況不太嚴重，Mandy會用鹽水洗鼻，很快可以舒緩；如情況嚴重就需要用鼻噴劑；再嚴重的，就要服抗敏藥，不過會有困倦的副作用。

Mandy的鼻敏感病況，在幼女出生後變得嚴重，「鼻水、鼻塞、咳嗽、氣喘一齊來，晚上更咳得無法入睡……最嚴重的一次，要服類固醇療程六天，

點解有鼻炎？

鼻炎（rhinitis）是指鼻腔受到刺激而產生的炎症，典型徵狀是流鼻涕。

鼻炎是由於急性或慢性的鼻黏膜發炎，可以是病毒或病菌引起，又或是由刺激物而導致。鼻炎會產生過多黏液，即是我們常說的鼻涕，而鼻黏膜腫脹會令呼吸道變窄，所以感到鼻塞。

過敏性鼻炎則是由空氣的致敏源引致，例如花粉、塵蟎，這些致敏源令身體產生大量組織胺，引致鼻液大量分泌、打噴嚏、鼻腔痕癢及鼻塞等。

時，感到一邊鼻孔塞，亦是其中一個鼻敏感徵狀！」

何解有鼻敏感？林冰醫生說，鼻敏感人士主要因為本身有過敏的體質，如過敏徵狀表現在鼻就有鼻敏感，表現在皮膚就出現濕疹，表現在氣管就出現哮喘，有些過敏病人，同時出現三方面病徵。

十三歲的天行，正是三方面的過敏徵狀都有齊——「他出生後不久，才數個月大常被濕疹纏擾，要常塗抹藥膏；大約三歲時進食花生後嘴唇腫脹及喉嚨痕

感徵狀。經常打噴嚏、流鼻水、鼻塞，都是鼻敏感徵狀。

再加哮喘吸劑及噴鼻劑，慶幸很快得到控制。」

在不斷求醫的過程中，Mandy亦了解到自己對溫差的過敏反應強烈，例如晚上從冷氣房間入浴室，再回到冷氣房間，鼻敏感便發作；而鼻腔乾涸，又會發作；當欠缺休息，睡眠不足時，鼻敏感情況又會嚴重……所以她惟有盡量避免上述情況，希望減少發作機會。

氣喘難眠 嗅覺消失

居於澳門的何女士，亦是近年飽受鼻敏感之苦，「我三十年前有過鼻敏感，一轉天氣或是朝早起牀會打噴嚏，情況尚算輕微，當時見過醫生服了藥，很快得到控制，可以說是斷了尾！但近七年八載鼻敏感又回來，而且比前嚴重，很多時又服類固醇又抗敏藥加噴鼻劑，都要一至兩個月才康復。之後病況斷斷續續

▼ 噴鼻劑不能連續使用超過七日，否則會有反效果。



▼ Mandy在生了女兒後鼻敏感惡化，幸現已得到適當治療，鼻敏感發作次數大大減少。

的，時好時壞，到近三、四年更出現氣喘，平時行樓梯會氣喘，有時走平路都會氣喘，而晚飯後及睡前亦會氣喘……」她說。而另一個令何女士大感困擾的問題，是鼻敏感惡化，逐漸連嗅覺都消失，經檢查後發覺有鼻瘰肉。她分別在澳門及香港進行過兩次鼻瘰肉切除手術，惟術後三個月嗅覺又消失，一年後瘰肉又復發！沒完沒了的治療令她身心



▲ 鼻敏感發作時，正確使用噴鼻劑很快可以舒緩鼻塞。

下情況，不得不治理。

「如有鼻水倒流，會影響氣管，如本身有氣管問題，有哮喘，會令情況更差。控制哮喘，除了哮喘藥物，亦要控制好影響哮喘的問題，例如胃酸倒流、鼻敏感引致的鼻水倒流等。

「另外如果支氣管擴張患者同時有鼻敏感，鼻水倒流會令痰量增加，故控制好鼻敏感，就可減少支氣管擴張病發機會。有慢性氣管病人士，如有鼻敏感，都要醫治。」林醫生說。

Mandy在生育後鼻敏感情況轉差，林醫生說，這與懷孕時免疫系統改變有關，有些人的過敏情況會改善，有些人會變差，Mandy是屬於後者。另外由於她移居汶萊，空氣中有較多花粉，

相信與此有關。

鼻敏感患者在適當藥物治療下可以減少發作，得到良好控制；病人患鼻敏感年期久遠，口腔或鼻腔可能有很多部位呈腫脹，或長出瘰肉，這類單靠藥物都無法改善，可以切除瘰肉，術後要繼續用藥，否則很快又復發。

確定源頭 對症用藥

在病情輕微時，單用洗鼻水可以改善鼻敏感嗎？林醫生說洗鼻水只可以作為輔助治療，需配合其他藥物使用；而一些通鼻塞的噴鼻劑，不能連續使用超過一星期，否則會令身體太依賴，一停用可能會更嚴重。

林冰醫生了解過何女士的病

非過敏性鼻炎

在沒有上呼吸道感染下鼻塞、流鼻水鼻涕、打噴嚏，就是過敏性鼻炎嗎？

林冰醫生指出，有些人因為傷心落淚或哭泣，之後出現鼻塞，這種不是過敏性鼻炎。有時溫度改變亦會出現上述情況，例如吃熱麵，吃辛辣食物如麻辣火鍋，或看電影致感動時，都會流淚流鼻涕，這不是過敏性鼻炎。

如出現上述徵狀，只屬短暫性，徵狀很快會消失，毋須使用治療鼻敏感藥物。

俱疲。月前她到養和醫院見呼吸系統科專科林冰醫生，終於了解到自己的鼻敏感苦況是怎樣形成的。

林冰醫生說：「鼻敏感不是一種病，而是一種病徵，患者大多是遺傳了父母的過敏體質，因而出現鼻敏感病徵。可是下一代並不一定會遺傳相同的敏感，例如母親有藥物過敏，到了兒子身上，可以是鼻敏感！即使遺傳了過敏體質，也不一定會有過敏症，因為必須遇到致敏源才會發出來。」

正視問題及早處理

在香港常見的鼻敏感，患者鼻黏膜輕微腫脹，分泌增加，由於不影響呼吸，很多人不當作一回事！但林冰醫生提醒必須正視：「兒童有鼻敏感，鼻塞時張開嘴巴吸氣，長此下去會令下巴愈縮愈後，有機會變啞牙仔！而下巴向後縮亦會令上呼吸道狹窄，當睡覺時肌肉放鬆，呼吸道再收窄，便有機會出現睡眠窒息。」他說。

成人有鼻敏感，如情況輕微，可否不治理？林冰醫生說如有以

適當用藥 控制發作

► 治療鼻敏感藥物包括抗敏藥、白三烯對抗劑、類固醇噴劑等。



治療過敏性鼻炎，即鼻敏感，有多種藥物可用。當中包括抗敏藥、白三烯對抗劑（善古寧）、類固醇噴鼻劑等。

「如果患者的鼻敏感發作的時間有季節性，就服藥較佳，因為見效快，好轉時可停藥。噴鼻劑需二至三星期才見效，故適合長期鼻敏感病人使用，例如朝早起牀後流鼻水、鼻塞人士，用一段時間會見效果。如想快見效，可同時服用敏感藥及用噴鼻劑，約二至三星期後可停止服藥。」林冰醫生說。

林冰醫生特別提醒患者不應擅自停藥或減藥，「很多時患者因為怕類固醇有副作用，所以很抗拒，但大家要明白如情況嚴重，類固醇能有效控制病情，而一般噴鼻劑，類固醇含量極低，毋須擔心。而新一代抗敏藥，服後不會出現眼瞼副作用。」

情後，先為她進行呼吸測試，以確定是氣管問題還是單一鼻敏感問題，結果確定兩者都有問題。

「我氣喘，原來是因為晚上吃得太多，胃氣脹，因而頂住氣管，令氣管更窄，所以咳嗽及氣喘。而失去嗅覺，是因為鼻敏感控制差，經常發作致鼻黏膜過厚，因而壓住嗅覺神經。林醫生教我早晚用噴鼻劑，晚上服善古寧後，情況好轉，嗅覺很快回復！上星期，我甚至可以停用吸入劑，昨天步行了六層樓梯，都沒有氣喘，現在真是舒暢得多了！」何女士開心地說。■



▲ 很多人移民外國後才出現鼻敏感，很多時與花粉有關。