

# 醫生教路

# 春天過敏不怕來



兒童免疫、過敏  
及傳染病科專科醫生  
莊俊賢

哮喘病發時需要  
借助藥物舒緩。

## 醫訊

■ 保持家居清潔，可減少致敏原。



## 鼻敏感預防小貼士

過敏原會刺激鼻黏膜導致過敏反應，如家居中的塵蟎、花粉、黴菌、動物毛髮、皮膚、羊毛衣和羽毛枕等。

- 避免接觸過敏原。
- 保持家居清潔，避免塵埃積聚。
- 避免廚房、浴室的牆壁和濕氣重的陰暗處長出黴菌。廚房、浴室要保持乾爽、通風，可採用抗霉劑或防潮劑。
- 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。隔塵網亦要每星期清洗。
- 睡覺時不要用力張開被服，以免揚起塵埃。應在鋪好被服後過一段時間才就寢，使浮游空氣中的塵埃落定，減少睡覺時鼻敏感發作的機會。
- 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。

來源：衛生署學生健康服務

冬去春來，萬物復甦。看着樹木發芽開花本來是件賞心悅目的好事，但對於有過敏性鼻炎（鼻敏感）和哮喘這些過敏性呼吸道疾病的人來說或是一件苦事。到底鼻敏感和哮喘有沒有關聯？

過敏又有否方法控制？這次邀請兒童免疫、過敏及傳染病科專科醫生莊俊賢，講解誘發過敏性鼻炎和哮喘的原因及舒緩的方法，讓患者的過敏情況不再惡化。



鼻敏感是指眼、鼻、咽、喉等因對一些物質（致敏原）敏感而

引致的反應。它分季節性和終年性兩類，前者如花粉引起的過敏；後者則為塵蟎、黴菌、動物毛髮引起的過敏。患者鼻子會打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子發癢、嗅覺遲鈍、鼻黏膜潰爛、鼻子發熱等，亦會眼睛發癢、流眼水，亦有可能有其他身體敏感的情況，例如濕疹、哮喘。

哮喘則是一種反覆發作的疾病，香港兒童的發病率約8%至10%。一般而言，哮喘病童會出現咳嗽、喘鳴（吸氣時氣道產生雜聲）、胸口發悶，以至呼吸困難的折磨，有些患者在夜晚或運動時也會咳嗽或感到氣促。哮喘的發病歷程變化多端，症狀可能持續或反覆數月甚至數年，但當有嚴重哮喘症狀出現，需要馬上處理，延誤處理，可能會引致呼吸衰竭甚至死亡。

鼻敏感和哮喘是有關聯的，鼻敏感發病是因為鼻黏膜受到刺激，而鼻黏膜和屬於下呼吸道的氣管是同一個器官，如果鼻敏感症狀不受控，就有可能誘發哮喘。所以說，很多時候患上鼻敏感的病人，日後出現哮喘的機率也會增加，值得注意。

鼻敏感和哮喘其實藥可以控制病情，隨著醫學發展的迅速，透過適當的藥物可減輕患者的不適，而最有效穩定病情的是避開致敏原。目前，對鼻敏感病人可以使用口服抗組織胺、噴鼻式類固醇等方法；至於哮喘患者則可以用吸入式的氣管舒張劑及吸入式類固醇的治療方案。但如果患者病情屬中度或嚴重，或者長期使用上述這些常規療法但效果卻不理想，患者要常用口服類固醇去治療哮喘又或者患者有鼻敏感同時患有鼻息肉，便可以考慮使用生物製劑這個新的治療方法。其實，對於患者來說，某些發炎因子是導致他們病情惡化的主要原因，而生物製劑可以作出中和，改善病情

和肺功能，減少對一般治療方法的使用和依賴，尤其是類固醇。

## 重新教育免疫系統減過敏

我們的身體有免疫系統，當身體遇到不同於本身的外來物質，基於保護功能，免疫系統就會產生一連串的變化，最主要的是要排除那些外來物質。但是在相關過程當中，可能出現了異於平常的症狀，這便是所謂的過敏反應。對於鼻敏感或哮喘患者來說，如果他們可以找到致敏原，便可考慮採用為期3至5年的脫敏治療。脫敏治療在原理上是重新教育身體的免疫系統，讓系統減少對致敏原的過敏反應程度，從而改善症狀及減少用藥。

脫敏治療可通過皮下注射或舌下敏療法來進行，前者可能出現打針部位紅腫、痕癢等反應，而後者則可能出現像痕癢那樣的口部局部反應。哮喘患者要注意的是，他們的病情必須要穩定下來，才可以開始進行脫敏治療。患者完成了3到5年的脫敏療程後，即使治療停止後效果仍然可以持續，他們的過敏症狀會得到舒緩，而且可以把原來的用藥量減少四至六成之多。如果患者未有哮喘，只有鼻敏感，做完脫敏治療後，將來患上哮喘的機會會相應減少。

鼻敏感和哮喘病人要跟醫生詳盡討論病情，醫生才會建議最好的治療方案。碰上症狀輕微的情況，使用傳統的治療方法便足夠了。但如果不幸病情中度或嚴重，便可能要使用生物製劑。生物製劑有不同種類，也有使用年齡限制，醫生會根據患者的具體情況來決定治療方法。

## 遏止哮喘小錦囊

- 利用哮喘日誌，作詳細的發作記錄。
- 隨身帶備快速舒緩藥物，在有發作跡象時及早服用，以制止哮喘發作。
- 改變生活習慣和環境，避開誘發因素。
- 如備有最高呼氣流速計，應定期使用以記錄病情。
- 按照醫生指示服用藥物和定期覆診。

來源：醫務衛生局



■ 隨身攜帶舒張劑可隨時使用。



■ 有些人會對動物毛髮鼻敏感。