

# 如何擺脫擾人的鼻炎？

文：中西醫結合科 林子良醫師

隨著氣溫開始下降，早晚溫差也較明顯，門診區又開始出現了一群群深為慢性鼻炎所苦惱的病友。慢性鼻炎中又以過敏性鼻炎及其併發症最為困擾人們，過敏性鼻炎常會導致病友睡不安穩，也會造成注意力不集中而使學習品質低落或工作效率的降低，甚至引起慢性鼻竇炎、中耳炎和氣喘等併發症。

西醫在治療過敏性鼻炎的方法上很多樣，藥物療法最常用的有類固醇鼻噴劑，去充血劑，肥大細胞穩定劑，口服抗組織胺，白三烯調節劑……等，其他還有用於嚴重症狀患者的減敏療法，手術療法……等方法。

在中醫的理論上，認為之所以會有過敏性鼻炎的發生，其根本還是在於臟腑功能有所偏差所導致，於症狀期時先針對患者症狀緩解其標症，症狀緩解之後，再針對臟腑本身的虛損加以調補，其中尤以肺、脾、腎三臟的虛損最為常見。當然，除以中藥來調整臟腑的偏差之外，平常的保健工作及飲食得攝取也是非常重要的，如果保養的當，症狀通常可以減輕許多，甚至能使臟腑功能恢復正常，體質因而改變，使得過敏性鼻炎不藥而癒。

● 日常生活的保健可從以下幾點著手：

- 1、清晨起床時即開始注意保暖，最好在被窩裡就先穿好衣服。
- 2、穿好衣服後先坐在床上，按摩鼻子周圍 5 至 10 分鐘。
- 3、起床後再做 5 到 10 分鐘的柔軟體操。
- 4、生活作息要正常，不要熬夜。
- 5、適量且規律的運動，如慢跑、散步、爬山、瑜珈、游泳、太極拳等。
- 6、平常應保持心情的輕鬆愉快。
- 7、保持工作與居住環境的清潔、乾燥和通風。
- 8、盡可能減少會加重過敏性鼻炎症狀的東西，如寵物、毛絨玩具、地毯……等。

● 飲食方面也應該要注意，平常飲食應以清淡平和之物為主，且應營養充足而均衡，避免過食性味太偏之食物。

- 1、宜避免冰品冷飲，如冰淇淋、綠茶、汽水等。
- 2、避免過食寒涼蔬果，如西瓜、菇類、橘子、葡萄柚、水梨、冬瓜、椰子汁、白蘿蔔、竹筍、白菜、奇異果、番茄等。
- 3、也應避免過食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物，如辣椒、大蒜、蔥、沙茶醬、韭菜、羊肉、龍眼、荔枝、芒果、榴槤、醃漬物、咖啡及咖哩等。



林子良醫師

## 學經歷：

中國醫藥大學中醫系畢業  
中國醫藥大學中西醫結合研究所碩士班  
中國附醫中醫部中西醫結合科主治醫師  
行政院衛生署豐原醫院兒科主治醫師  
中華民國西醫兒科專科醫師  
中華民國兒科醫學會會員  
台中市中醫師公會會員

## 專長：

眩暈、頭痛、失眠、高血壓症、筋骨痠痛、坐骨神經痛、皮膚病、夜尿、氣喘、過敏性鼻炎、久咳、胃食道逆流、腸激躁症、便秘、月經失調、更年期症候、性早熟、青春期調理、生長緩慢。

門診時間 星期 1、星期 5 晚上