

## 過敏性鼻炎，中醫來幫忙

您家小朋友是否有這樣的症狀？

- 鼻塞
- 打噴嚏
- 鼻涕質地清清水水
- 鼻涕倒流，早上起床常常有痰
- 這些都是過敏性鼻炎常見的症狀

什麼是過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎是台灣常見的疾病，尤其在學齡兒童，平均每兩名學童就有一人有過敏性鼻炎的問題。

如何診斷？

過敏性鼻炎的診斷主要依照臨床症狀和相關血清檢查。

此外，過敏的小朋友外觀上常出現：

- 因長期鼻子癢揉鼻子所產生的鼻橫紋(allergic salute)
- 因皮下循環不佳產生的黑眼圈(allergic shiners)
- 明顯的下眼皮皺褶(Dennie-Morgan lines)
- 幼童因鼻阻塞常會張嘴呼吸

過敏性鼻炎會造成什麼影響？

頭痛、疲倦，影響睡眠造成注意力不集中、記憶和情緒控管較差。

鼻塞長期張嘴呼吸容易產生牙齒咬合不正，若鼻腔黏膜腫脹或歐氏管功能不佳，會進一步出現中耳積水。

日常生活保健

- 早睡早起，保持規律作息。
- 適當運動改善鼻黏膜血液循環。
- 時常打掃環境減少過敏原。
- 避免食用人工添加物較多的食品。

中醫師提醒：過敏性鼻炎不僅流鼻涕的症狀，疏於處理更容易讓小朋友注意力不集中、記憶和情緒控管較差。有過敏性鼻炎、鼻涕倒流、常常打噴嚏流鼻水的情況，請至新北市立聯合醫院中醫科就診。