

## 乞嗤不斷 如何改善鼻敏感？



撰文：趙長成醫生

只要一轉季，不論是小朋友還是大人，都容易受到鼻敏感問題困擾。例如小朋友可能因鼻敏感而出現呼吸困難，感到鼻塞而影響睡眠質素，以及整天要抹鼻涕等，如果情況嚴重更可能出現睡眠窒息症狀。

由於鼻敏感可以因先天和後天因素所形成，雖然因先天性而出現的鼻敏感很難「斷尾」，但如果後天因素能夠控制得宜，那麼小朋友病發的機會便會大為減低。

### 如何預防後天因素引致的鼻敏感？

由後天因素引致的鼻敏感，主要包括以下因素：

1. 家居的致敏原
2. 室外的致敏原
3. 一些感染性的疾病

如以家居而言，積聚的塵埃愈多，愈容易誘發鼻敏感症狀，所以家長除了要勤於為小朋友清洗床鋪外，還要拿走一些毛公仔和玩具，而床單、被鋪及枕頭等易於藏塵的東西，則需要用 60 度左右的熱水清洗，每 4 天清洗一次就最好。



假如室外的環境較多塵，家長可能需要關上一部分的窗戶，保持空氣流通之餘，同時亦要減少塵埃。此外，減少感染機會也十分重要，因為一旦小朋友在學校裡出現互相交叉感染的情況，任何病毒也可以讓鼻敏感惡化。

除了減少接觸致敏原和感染機會外，我們亦可以在日常生活中預防鼻敏感，例如早睡早起、進行適量的運動和適當飲食，對防治鼻敏感會有很大的幫助。

### **鼻敏感有機會不再復發嗎？**

鼻敏感的治療需視乎病情對小朋友的影響有多大，如果影響屬於輕微，我們只需透過家居護理或控制環境因素就已經足夠。可是如果病情對小朋友影響較嚴重，令他經常感到不適，可能需要口服藥物的治療，有需要的情況下會使用一些噴霧式鼻劑治療，以減少小朋友的不適。



假如所有環境因素受到控制，再加上藥物的治療，在大部分情況下，鼻敏感都可以成功控制，也未必會再次復發。