## 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舖外, 還要拿走一些毛公仔和玩具, 而床單、被舖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。