

## 中醫衛教

### 鼻過敏衛教



每當天氣轉涼的時候，早上起床就會噴嚏打個不停，嚴重的話可打二、三十下才會停止，打得是頭昏眼花，鼻涕眼淚直掉，隨後就鼻子不通或鼻水流個不停，等到天氣暖和點，症狀才會慢慢改善一些。如果您有上述的現象，那麼您鼻子過敏的機會很高。

#### 什麼是鼻過敏？

通常鼻過敏的患者經常為頻繁的打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子癢、眼睛癢等症狀而煩惱，嚴重的還會疲倦、頭暈、注意力不集中、記憶力減退和鼻塞，導致晚上無法入睡，不但影響情緒、妨礙工作，還會帶來生活上許多的不便，古時候中醫將這種症狀稱為「鼻鼾」。

#### 引起鼻過敏的原因

1. 主要是接觸到過敏原，刺激人體產生免疫反應，在台灣最常見的是塵蟎，其他

如屋塵、黴菌孢子、花粉、蟑螂排泄物、動物的毛髮等等，都有可能引起鼻子過敏的一連串反應。

2. 其次，是自律神經機能異常，誘發副交感神經反射後，造成血管通透性變化，產生過敏症狀，例如突來的冷空氣、或是突然從冷氣房出來，情緒的改變、異常的氣味，都會增加副交感神經的活力而使症狀惡化。

3. 台灣氣候潮溼、空氣污染嚴重，患者發生鼻過敏的原因常常屬於二者混合的型態。

#### 日常保健之道

1. 晨起前先在被窩裡穿好衣服保暖，坐2~3分鐘才起床。
2. 起床後做約5分鐘的柔軟體操後再開始工作。
3. 保持輕鬆愉快的心情，要有充分的休息，不要熬夜。

- 4.適量的運動可以提升免疫力：如慢跑、舞蹈、打球、瑜珈、太極拳、游泳、爬山等。
- 5.凡是與噴嚏、鼻子癢、眼睛癢、咳嗽症狀有關的過敏原或誘發因素皆應避免。
- 6.對家中塵蟎過敏者應注意室內的清除打掃。
- 7.對花粉過敏者應儘量避免在花粉季節外出。
- 8.對黴菌過敏者應避免到潮濕發霉的地方。
- 9.對動物皮毛、棉絮等過敏者，應少用地毯、羽毛用具，並以人造纖維代替棉織物。
- 10.應避免生冷飲料，如冰淇淋、汽水、啤酒等；涼性水果蔬菜，如西瓜、椰子汁、葡萄柚、水梨、白蘿蔔、竹筍、白菜等。

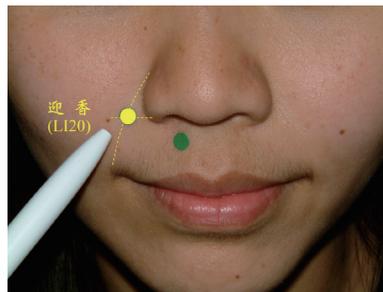
- 11.忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物，如辣椒、大蒜、蔥、沙茶醬、韭菜、羊肉、醃漬物、咖啡及咖哩等。
- 12.對於含黴量高的食物如花生、瓜、薑及乳酪等也應避免食用。

### 穴道按摩

內關：由手腕橫紋的中央，向手肘兩寸(約三橫指)處，兩條筋的中間。



雙手摩擦發熱後，可在鼻翼周圍按摩20下



敬祝您  
身體健康·平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31