

變天、沒碰過敏原也過敏？醫：很常見，2觀念助降過敏性鼻炎！



每當變天的時候，許多過敏族群總是相當難熬，且有時候還會納悶明明沒有接觸到過敏原，光是氣候改變就開始鼻癢、打噴嚏、流鼻水。高雄醫學大學附設醫院耳鼻喉科劉承信醫師指出，過敏性鼻炎確實有較大宗的人口，會是在沒有接觸到任何過敏物質的情況下引起過敏，建議過敏族群可從內外控制，減少過敏性鼻炎發生機會。

過敏性鼻炎普及率高，醫指 3 大影響因素。

劉承信醫師表示，過敏相當普遍，台灣學齡前兒童約有 10% 有過敏性鼻炎，國小時期約每 3 個就有 1 個，盛行率很高。其實不只是台灣，美國、歐洲等各國主流研究都發現，孩童過敏人口皆約落在 1/3 左右，甚至更高一些，成年後因後天因素部分逐漸改善。而過敏性鼻炎也常會合併出現其他如氣喘、過敏性結膜炎、異位性皮膚炎等問題，不單只在過敏性鼻炎。

醫師更進一步表示，影響過敏的因素主要可略分 3 大類，包括基因遺傳、免疫系統、環境影響。父母若其中一人過敏，小孩約有 3 成機會過敏；兩人都過敏，則約有 5 成機會。而過敏是一種身體免疫系統運作之下的反應，免疫系統較低落的族群也較容易出現過敏。至於環境影響範圍就相當廣泛，包括常聽到的灰塵、塵蟎等過敏原，或是其他「無形的過敏原」。

過敏性鼻炎普及率高， 醫指3大影響因素。

基因遺傳



父母一人過敏：
過敏機率約3成。
父母兩人過敏：
過敏機率約5成。

免疫系統



免疫系統較低落
易出現過敏。

環境影響



包括
「有形過敏原」
及
「無形過敏原」
詳見圖2。

學齡前約佔10%，國小可達約30%，
成年後，因後天因素部分改善。

資訊來源：高雄醫學大學附設醫院耳鼻喉科 劉承信醫師

變天、沒碰過敏原也過敏？醫：過敏可分3類型。

劉承信醫師指出，過敏性鼻炎主要可分成3大類型，一個就是「過敏性鼻炎」，也就是接觸到有形體的過敏物質所引起的過敏，常見如灰塵、塵蟎、貓毛、狗毛、堅果、海鮮等。

另一種則是「非過敏性鼻炎」，非過敏卻又出現過敏，這聽起來或許很奇怪，但確實存在，且比率還不低，或許是為了避免民眾混淆，醫師普遍較少和民眾提到，不過於此也可初步了解，有助避免這無形的過敏原。

劉承信醫師解釋，「非過敏性鼻炎」與前者相反，可理解為「不是實體的過敏原，所引起的過敏反應」。舉例來說如溫度、濕度、運動、情緒變化、懷孕後期等荷爾蒙改變，也有人會因為飲食而引起過敏，但原因不在於吃到海鮮等實體過敏原，而是在於飲食這個行為，迷走神經、交感神經在這類無形的變化刺激

下產生反應、出現過敏，因此不論是吃甚麼都會鼻癢、流鼻水等。這聽起來很不可思議，但若往民眾普遍知道的「天氣好壞也可能影響身心健康」方向想，也就不難理解。

劉承信醫師表示，其實台灣過敏人口約有3成就屬於非過敏性鼻炎，或是綜合兩者的混合型態，約佔44-87%，比例相當高。雖然過敏原因因人而異，但這或許就是為什麼許多人只是天氣改變、沒接觸到過敏原，就出現過敏症狀的原因之一。但當然也有可能是天氣改變時，過敏原增加，確實碰到了，只是肉眼看不見。

 今健康



變天、沒碰過敏原也過敏？ 醫：過敏可分3類型。

碰到過敏原	沒碰過敏原	混合型
		
過敏性鼻炎	非過敏性鼻炎	兩種都有
如接觸到灰塵、塵蟎、貓毛、狗毛、堅果、海鮮等「有形過敏原」。	如溫度、濕度、情緒、荷爾蒙變化等「無形過敏原」。	碰到有形的會，碰到無形也會。

台灣過敏人口約有3成屬「非過敏性鼻炎」，「混合型」約佔44-87%，比率相當高，可多觀察。

資訊來源：高雄醫學大學附設醫院耳鼻喉科 劉承信醫師

2 觀念助降過敏發生，醫：內外控制有助避免！

從上述可了解過敏從何而來，也就有助於避免過敏發生。劉承信醫師表示，基因無法改變，但外在的環境影響和內在的免疫系統是可控的。

醫師建議，有過敏問題的民眾，發生過敏時可觀察當時的情境，並盡量避免。

例如在懷孕後期遇到氣候改變的時候和貓玩出現過敏，這情境就有 3 種可能的過敏原，包括荷爾蒙影響、貓毛、氣候，日後就可以再觀察，若後續和貓玩沒有再出現過敏，就可以多關注在其他的可能，以此類推。

平時也應定期清潔環境、用溫熱水清洗衣物、被單等，及控制濕度在人類適合的 50-60% 左右，並可考慮使用高效能空氣清淨機，這些都有助減少塵蟎、灰塵等環境過敏原產生。

而免疫系統運作正常，也有助降低過敏發生率，因此除了上述環境控制外，也建議可以培養運動、飲食均衡，並可攝取有助防範過敏的食物及營養，例如蘋果、綠色蔬菜、葵花油、蜂蜜、番茄紅素、藻類、維他命 C、維他命 D、益生菌等。這些雖然不是藥物，無法立即改善，但有助培養出「抗過敏體質」，以長久來看是個良好的保養方式。

 今健康

今健康

2 觀念助降過敏發生， 醫：內外控制有助避免！

內 維持免疫



培養運動、飲食均衡、
助防過敏的食物及營養。

如蘋果、綠色蔬菜、葵花油、
蜂蜜、番茄紅素、藻類、
維他命 C、D、益生菌等。

外 避過敏原



- ．觀察並避開過敏原，
包括**有形**及**無形**（圖 2）。
- ．定期清潔環境、
溫熱水清洗衣物、被單。
- ．控制濕度在 50~60%。
- ．高效能空氣清淨機。

資訊來源：高雄醫學大學附設醫院耳鼻喉科 劉承信醫師

出處：<https://gooddoctorweb.com/post/1295>