

隨著早晚溫差大及氣溫的降低，因過敏的症狀來求診的病患也跟著明顯的增加，過敏體質也造成許多人在生活、工作或是課業學習上長期的困擾。了解預防並如何積極的治療應該是現代人必須具備的常識。

什麼是過敏體質？

所謂的過敏體質是指身體的免疫系統對外來的異物(稱為過敏原 allergen)的一種過度反應(hyperreaction)。免疫系統為了保護身體，會在外來物侵入時產生發炎(inflammation)反應，並利用白血球及其它化學物質攻擊並消滅外來物。這個反應不會對身體正常的組織產生傷害，但在有過敏體質的人身上，體內的免疫系統會將正常的組織視為外來物而攻擊之；或是當真正的外來物已被消滅，免疫系統並沒有停止反應，而繼續攻擊其它的正常組織，進而引起過敏性的炎症反應。

過敏性疾病有那些？分別有什麼症狀

哪些人體的器官組織是過敏性反應的攻擊目標呢？最常見的是鼻腔粘膜、支氣管平滑肌及粘膜、眼睛的結膜及皮膚...等。分別簡述如下：

v 過敏性鼻炎：常有下眼袋黑、經常性交替性的鼻塞、早晨起床前後會有鼻癢、打噴嚏、流鼻水、眼睛癢、流眼淚。症輕者在中午前就可緩解，症重可延續整日。

v 氣喘：支氣管平滑肌痙攣造成呼吸道變窄，支氣管壁粘膜發炎腫脹並產生粘液，進而引起咳嗽、呼吸困難、呼吸急速、痰量增多並伴隨哮鳴聲，反覆發作...等。

v 過敏性結膜炎：指對空氣傳播的特定過敏原或溫差過大或氣溫太低產生過敏反應，造成結膜紅癢、灼熱、水樣分泌物產生...等。

v 異位性皮膚炎：過敏反應誘發皮膚發生不適當的發炎反應。發生的部位多在肘、膝關節屈側位。局部皮膚乾燥、紅斑、丘疹、脫屑、發癢甚至苔癬樣。如果抓破皮膚而感染更會造成發炎、紅腫、濃水？出...等。

v 過敏性紫癜：主要因為毛細血管壁通透性及脆性增加，而出現局部異常出血。
引起過敏的因素很多，主要包括：

(1)先天遺傳基因：過敏體質具有家族史並大多數取決於母系。

(2)空氣污染：香煙及汽機車或工廠排放廢氣，甚至家中的灰塵、？，室外的花粉...等。

(3)食物：從嬰兒食用的牛乳蛋白到海鮮等各種食品，都可能因人而異的引起過敏反應。

如何預防及治療過敏反應？

(1)環境控制：保持室內的清潔，以減少接觸過敏原的機率，避免食用引起過敏的食物...等。

(2)減敏治療：利用抽血或皮膚檢驗的方式找出過敏原後，再將低劑量的過敏原注射入人體，並經多次的治療，以減低過敏的程度。

(3)藥物治療：

急性期 - 用支氣管擴張劑、類固醇來降低發炎反應，抗組織胺藥物減少?出液來緩解症狀。 ?緩解期 - 用中藥調整免疫力，糾正體質的偏差；並用穴位敷貼的方式加強療效，並減少病症發作的頻率及減低病情的發作程度。

中醫認為過敏性反應的產生，主要是正氣與邪氣兩方面交戰的結果。邪氣是指身體感受風寒濕熱等外來病邪；而外邪則與病毒、細菌等病原微生物及氣候變化、天氣寒冷有關。正氣主要是指人體對病菌的抵抗力及免疫力而言。

中醫是開立不同的藥物來改善不同的體質。常見的證型如下：

(1)脾虛：食量減少、容易脹氣、大便稀軟，食油膩易腹瀉，飲食不當容易誘發。

(2)肺虛：多汗、怕風、容易感冒，氣候變化或寒冷容易誘發。

(3)腎虛：動喘、呼吸困難、心慌、腰腿痠軟，過度勞累容易誘發。

有時候病患或病患的家長並不容易分辨現有的症狀是單純的過敏發作或是罹患感冒；以鼻腔的症狀來看，如果有發燒、黃涕、黃痰或是痰涕的分泌量比往常增多應是感冒所致。

在過敏體質的護理中，關鍵性的建議如下：

(1)禁止食用冰涼的食品。

(2)適度的運動，睡眠充足，心情安適。

(3)冬日睡眠時頸部圍上絲巾。一年四季中，睡醒後馬上套上長袖衣物---鼻過敏及氣喘患者。

我們雖然不能根治過敏體質，也不讓“它”成為影響我們情緒、學習、生活的病源。