

投稿類別:生物類

篇名:

"Ah- Choo " -你是感冒嗎?

作者:

陳毓庭。市立景美女中。高三信班
黃美渝。市立景美女中。高三信班

指導老師:

張玲齡老師

壹●前言

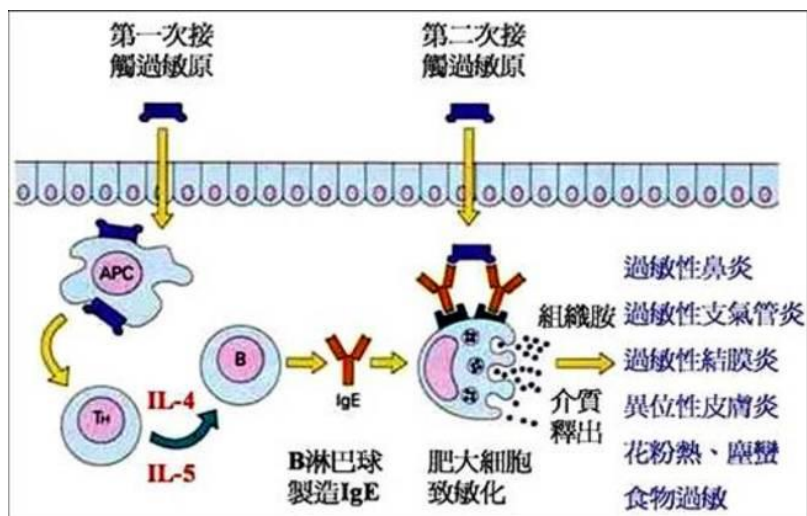
相信大家對過敏性鼻炎(以下簡稱鼻過敏)這名詞並不陌生，由於台灣濕氣較重且隨著工業的發展，空氣汙染也愈發嚴重，而造成鼻過敏的患者也愈來愈多。像大台北地區的國小生屬於鼻過敏的人將近50%，台灣鼻過敏的患者也大約占總人口30%。雖然鼻過敏並非什麼嚴重的疾病，可是卻大大造成生活上的不便，例如會影響睡眠品質以及別人對我們的觀感。作者本身也都是過敏性鼻炎的患者，所以我們想要深度了解鼻子過敏是如何造成的且會有哪些症狀，該如何改善這些症狀才能增加生活上的品質。

貳●正文

一、鼻過敏

(一)何謂鼻過敏

過敏的發生就是當人類體內的 T 淋巴球遇到過敏原後，而 B 淋巴球產生了免疫球蛋白 E，當免疫球蛋白 E 在血液或淋巴液內碰撞到巨大細胞時，便會黏在巨大細胞、嗜酸性白血球與嗜鹼性白血球的表面上。若此時再接觸到過敏原，免疫球蛋白 E、過敏原與巨大細胞、嗜酸性白血球與嗜鹼性白血球，將在巨大細胞上結合，而巨大細胞便會釋出化學物質。這些釋出物會在身體各處引起反應，例如：水腫、支氣管收縮、痰黏液增加、咳嗽、氣喘、眼睛紅。所謂鼻過敏就是當這些過敏反應發生在鼻子的症狀，就通稱為鼻過敏，而鼻過敏亦可稱為變態反應性鼻炎。



(圖一 過敏機轉圖 來源：Livers-Health)

(二)過敏性鼻炎之分類

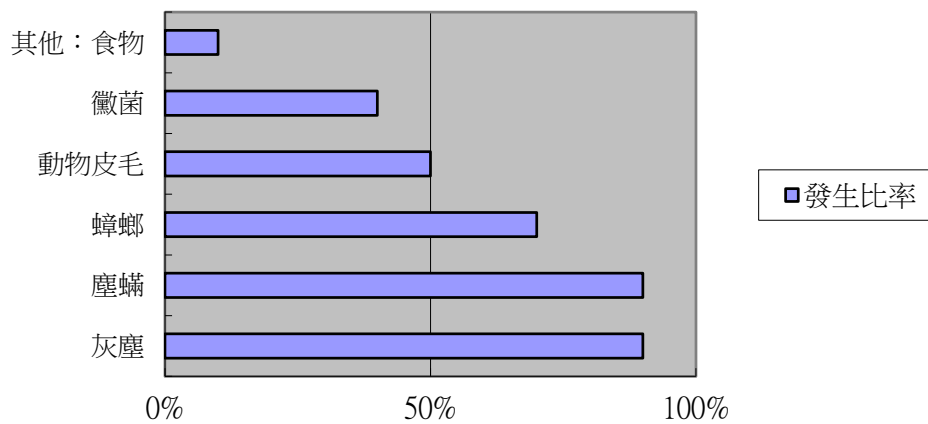
- 1、季節性過敏性鼻炎；有好發性之季節其過敏原以植物為主，如：花粉、黴菌、真菌等。這類過敏在台灣相對少見，通常發生於春秋季節交替的時候，由於濕度、溫度的轉變而引發。
- 2、長年性過敏性鼻炎：全年皆會發作，過敏原以灰塵、塵蟎為主。

(三)過敏原的種類

(表一 過敏原種類 自行製作)

塵蟎	塵蟎喜歡濕度高的環境，而台灣的海島型氣候濕度非常的高很適合塵蟎居住，而塵蟎的繁殖力相當驚人很難徹底清除，塵蟎引起過敏的物質主要為他的代謝物一分，有豐富消化酵素的蛋白質，經人體吸收後為較小的蛋白質，這些蛋白質為過敏原。
蟑螂	蟑螂會引發過敏的物質也是他們的代謝物，且她們的唾液與身體的分解物也是過敏原。需特別注意的精蟑螂經過的地方，若使用時沒有先洗乾淨直接將食物放於此用了吃了就會引起過敏反應。
貓	貓的口水為主要過敏物質，一旦因貓兒過敏往往不易治療。對貓的過敏不是剛開始就會出現，需經相當長的時間才會引發症狀。
狗	對狗過敏的發生率為貓的十分之一反應也較輕微。
黴菌	為台灣常見的過敏原之一，天氣較潮溼尤其梅雨季節時是黴菌較易滋生的時候。
花粉	對花粉過敏的季節性鼻子過敏在歐美很多，但在台灣相對少見。
飲食	蛋、海鮮、花生、魚、牛奶、肉含有高蛋白質，雖可提高免疫力但在攝取這些高蛋白質飲食的同時，過敏體質也慢慢被激發出來。
空氣汙染	在空氣中有許多物質，如：細菌、灰塵、煙霧，這些物質與過敏原類似是「誘發因子」，誘發已經發炎的組織，產生過敏症狀的物質。空氣汙染可分為室內室外兩方面來評估。 (1) 室內空氣汙染 香菸與二手菸：吸二手煙引發的過敏疾病的嚴重性高

	<p>於塵蟎。</p> <p>二氧化硫、碳氧化物、碳氫化合物：當室內有這些空氣汙染加上高濕度，過免濃度只要一點就會引發過敏反應。</p> <p>揮發性清潔劑、有機物質及噴霧性物質：主要是在於它們的製劑產物而不是物質本身，這些產物的作用干擾了過敏組織使過敏反應更加嚴重。</p> <p>(2) 室外空氣汙染</p> <p>汽車排放的廢棄物：交通空氣排放的廢氣使身體組織發生過敏性發炎，造成呼吸道的過敏反應是現代過敏增加的原因之一。</p> <p>臭氧：接近地球表面的臭氧是有害的物質，在日常生活中主要的來源是人為汙染物排放出來後經日光照射後產生光化學反應而產生。</p>
--	--



(圖二 過敏原引起過敏反應的發生比率 自行製作)

(四)鼻過敏會有的症狀

- 1、打噴嚏、鼻子癢：鼻過敏者因鼻黏膜內神經太多而太發達，當略受刺激就易發癢而猛打噴嚏。
- 2、鼻塞、打鼾：因為下鼻甲黏膜充血及發炎而腫大，鼻孔通道變小呼吸不能順暢造成鼻塞及打鼾。

- 3、頭(脹)痛、頭眼臉及後腦之脹痛：鼻黏膜充血腫大壓迫而造成。
- 4、鼻子一邊不通：因下鼻甲黏膜充血腫大所造成，其內充滿血管叢之海綿體容易充血腫大，尤其當側睡時，朝下那一側的鼻黏膜會充血腫大而鼻塞。
- 5、清水鼻涕：鼻黏膜上的腺體細胞分泌鼻水，本用以調節鼻腔內的溫度及濕度，但鼻過敏患者鼻內神經過度發達，輕微受刺激即馬上大量分泌清鼻水。若鼻涕呈黃膿狀表示屬於感染性發炎即鼻竇炎。
- 6、鼻涕倒流：鼻黏膜分泌過多鼻涕，又因黏膜腫大流不出來，而往咽喉腔排出造成鼻涕倒流或痰多、腫脹痛及異物感，常引發慢性咽喉炎及氣管炎。

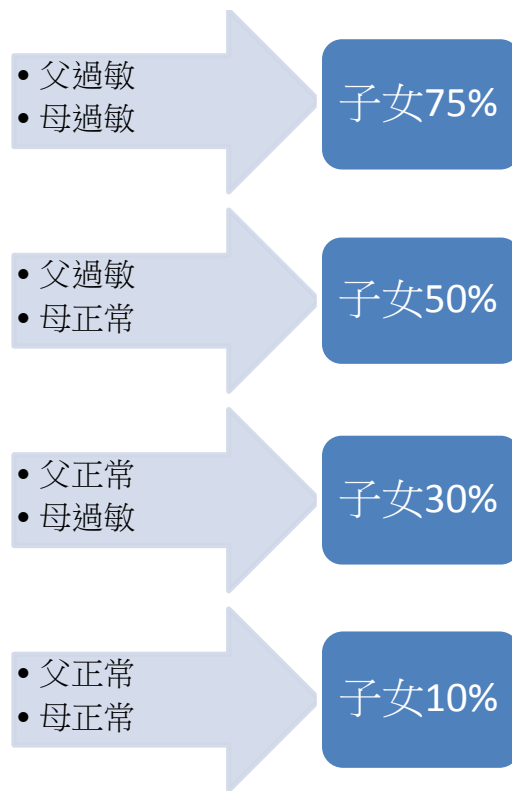
(五)鼻過敏的併發病症

- 1、紅眼睛：因其神經為鼻過敏神經之分支而有此現象。
- 2、黑眼圈：眼眶血管血液回流經過鼻腔受阻、血液滯留於眼眶造成腫脹(可因鼻過敏痊癒而消失)。
- 3、耳悶症：因耳咽管開口受阻、耳咽管功能不良、氣壓性中耳炎及化膿性中耳炎等造成。
- 4、精神恍惚、影響發育：因呼吸不暢氧氣不足造成兒童發育不良、情緒不穩、發育不良及脾氣暴躁。
- 5、氣喘：因氣管過敏而產生，其病理為氣管黏膜腫大而氣管黏膜變狹窄。與鼻過敏容易同時發生非常相似。

(六)過敏體質是否會遺傳

大多數人的過敏體質是遺傳而來的。若父母任一方有過敏體質，這樣生下來的子女有三至五成的機會得到過敏體質。如果只有母親有過敏體質那麼子女有一半的機率有過敏體質，如果只有父親有過敏體質那麼子女只有30%的機率有過敏體質。對於遺傳來的過敏體質而言母親對孩子的影響比父親來的大。若雙親皆沒有過敏體質，則子女約有10%的機率有過敏反應。

篇名：“Ah-Choo”這是感冒嗎？



(圖三 遺傳對過敏體質的影響 自行製作)

二、鼻過敏和感冒及鼻竇炎的差別又在何處？

鼻過敏的病因是由於環境的過敏原引起了鼻腔黏膜的過敏反應。

鼻竇炎的原因大多是因為病菌感染了鼻竇黏膜。罹患鼻竇炎時，鼻竇內常充滿著膿性的分泌物。

(表二 鼻過敏、感冒與鼻竇炎之分類 自行製作)

症狀	過敏性鼻炎	感冒	鼻竇炎(或中耳炎)
鼻塞	有(打噴嚏嚴重)	有(合併打噴嚏)	有
鼻涕類型	清澈、稀薄、水漾狀	顏色與性質依情況而不同	黏稠狀、黃綠色
伴隨症狀	耳朵、眼睛、喉嚨發癢，有時會頭痛、失眠	發燒、疲倦想睡、全身不適	偶而發燒，有時會咳嗽及頭痛
持續時間	數星期或數月(通常必須消除過敏原，	7~10天	依照情況不同，時間可長達12周以

	能解除症狀)		上，但通常為10~14天
致病原因	接觸過敏原刺激	病毒感染	細菌較多

三、鼻過敏需要開刀才能治療嗎？

鼻過敏無法靠開刀根治，不過如果鼻子過敏沒有適度治療與預防，長期會因過敏原的刺激而造成呼吸鼻黏膜肥厚或鼻息肉，此時則需開刀來改善。若沒有排除過敏的原因，時間久了鼻黏膜肥厚或鼻息肉還是會出現。

四、鼻過敏可以靠什麼預防及改善嗎？可以根治嗎？

(一)預防

- 1、遠離過敏原：如注重家裡的清潔衛生不鋪地毯、不養寵物、不吸菸及使用除濕機避免過敏原的入侵。
- 2、注意生活起居：由於過敏性鼻炎的患者對空氣與溫度的敏感性高，所以平時要注意保暖，保持鼻腔的溫暖減少冷空氣的刺激。
- 3、避免情緒起伏：精神受到重大刺激時，可能會引發過敏症狀對身體具有一定的影響。
- 4、適度的運動：過敏患者不適合做太劇烈的運動，因此運動種類以緩和性為主，如游泳、慢跑、散步。
- 5、規律的生活作息：若不正常的生活作息可能會導致抵抗力降低，進而引起過敏。
- 6、注意飲食禁忌：過敏患者應避免易引起過敏的物質外，平常應多吃營養豐富的食物如含維他命 A、C 的食物。

(二)治療

鼻過敏主要是由於鼻子黏膜內鼻過敏神經特別發達，而產生高度敏感的反應。因此要杜絕鼻過敏的症狀最直接的方式就是截除鼻過敏神經，讓其指揮控制的作用消失而痊癒。

- 1、服用抗過敏藥物、抗組織胺藥物
- 2、口服類固醇藥物：長期使用對肝、腎、骨骼有害，易形成月亮臉及水牛肩的副作用。
- 3、噴鼻藥劑：長效型類固醇，長期使用會漸漸失效且鼻黏膜也易產生病變，即黏膜表面會發生藥物燒傷及黏膜纖維化病變、潰爛或結痂而漸漸失去其作用。
- 4、類固醇懸浮 – 鼻內黏膜注射法：每周一次共需六次七成病人可治癒，有些效果好者可治癒有些僅維持一兩年，無大副作用。
- 5、免疫療法：效果很慢，緩不濟急，對全身性過敏者有效，但對鼻部之鼻過敏者甚無效果。
- 6、手術療法：對於鼻甲黏膜腫大者常以一般開刀手術或在門診以紅外線、雷射、熱透等方式。雖鼻黏膜已被削小，但鼻過敏神經依存，而黏膜之血管腺體細胞不斷增生，即病根留存而常有復發之餘。
- 7、微創手術：在下鼻甲黏膜前端，給予切開小傷口，再以小型刀片或以細小絞碎機伸入黏膜內給以絞碎組織，切除部分黏膜。
- 8、鼻過敏經截除術及血管凝固結痂術之應用：以神經切除及血管凝固手術處理都可以有效的抑制鼻過敏之症狀的發生，而達到治療的目的。

參●結論

經過這次的研究與討論後，我們可以知道過敏的發生是因體內的 T 淋巴球遇到過敏原而造成，了解鼻過敏的成因後，我們可以去探討哪些物質為過敏原。例如：家中處處可見的蟑螂以及微小到難以察覺的塵蹣皆為影響鼻過敏的重要因素，知道哪些物質是過敏原後，我們也可以比較清楚如何避免接觸到過敏原，並可以減少鼻過敏的發生機會。

每次一次流鼻涕都會以為自己是感冒，可是這次研究後，我們發現其實可以透過鼻涕的類型進而了解自己是否真的為感冒。而最好分辨出來的是鼻竇炎，若鼻涕長期呈現黏稠的黃綠色那麼有8成的機率是罹患鼻竇炎。再來感冒和過敏性鼻炎的分別，我們認為主要可以透過持續時間及是否有發燒來判斷。

最後關於遺傳問題，我們也可以做進一步的釐清。其實遺傳對過敏是有一定的影響，若父母皆有過敏體質的話，子女有過敏體質得機率比父母皆沒有過敏體質的人相對地高出許多。

但也不是父母皆沒有過敏體質，子女就必定不會得到過敏性鼻炎。

有了這次的研究後，終於解開多年對鼻過敏這個疾病的疑問，甚至更了解關於鼻過敏的各種資訊，例如人們常常與鼻過敏混淆的疾病。我們也藉由這個研究釐清很多對鼻過敏的疑惑，這小論文不但讓我知道了如何應對鼻過敏帶來的困擾也充裕了自己的知識。

肆●引註資料

註一：無恙 Wellness。2016年1月27日，

<http://naturedent.pixnet.net/blog/post/90975632-%E9%BC%BB%E9%81%8E%E6%95%8F%E7%9A%84%E8%BF%B7%E6%80%9D>

註二：元氣網。2016年2月29日，<http://health.udn.com/health/story/5969/1470841-%E9%BC%BB%E6%B0%B4%E6%B5%81%E4%B8%8D%E5%81%9C%EF%BC%9F-%E7%9C%8B%E7%9C%8B%E4%BD%A0%E6%98%AF%E5%93%AA%E4%B8%80%E5%9E%8B>

註三：亞東紀念醫院。2016年2月29日，<http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=4189>

註四：陳永綺(2004)。鼻子過敏健康指南。台北市：原水文化

註五：李宏信(2011)。鼻過敏真惱人 怎麼辦。台北市：健康新聞社有限公司

註六：葉秉文、林文勝(1999)。中西醫會診－鼻炎。台北市：書泉出版社

註七：劉國樹(2009)。不再讓鼻子跳舞——遠離我！鼻過敏。台北縣：漢宇國際文化有限公司

註八：陳永綺(2014)。家有鼻過敏的孩子怎麼辦？。台北市：城邦文化事業有限公司。

註九：李宏信(2009)。過敏性鼻炎~不可不知的九件事。台北市：健康文化事業有限公司