

過敏性鼻炎成因跟症狀，與日常保養

1. 過敏性鼻炎成因？

過敏性鼻炎主要與基因遺傳及環境因素有關。

過敏性鼻炎主要又分為全年性與季節性的臨床類型，季節性過敏性鼻炎主要是由植物花粉與某些黴菌孢子所引起；全年性的過敏性鼻炎一年四季皆會出現症狀，以塵蟎、PM2.5、蟑螂、動物的皮屑、某些黴菌等為主。

2. 過敏性鼻炎的症狀？

過敏性鼻炎的症狀與一般感冒相似，過敏性鼻炎常見鼻黏膜蒼白、水腫、鼻涕呈清水樣；而急性鼻炎常見鼻黏膜充血、紅腫、鼻涕較黃且黏性較濃。

過敏性鼻炎所引起的發炎反應，最典型三大常見症狀為鼻塞、打噴嚏、流鼻水，出現的症狀有些是全年性存在，有些則是在特定季節才會出現，過敏性鼻炎除了常見症狀外，部分甚至會引起氣喘、鼻竇炎、異位性皮膚炎、過敏性結膜炎、中耳炎等併發症發生。

3. 過敏性鼻炎日常保養與預防

過敏性鼻炎出現的不舒服症狀易影響生活及工作，若有出現類似過敏性鼻炎之症狀，應盡早就醫診治，找出敏感因子，除此之外，居家預防也是非常重要的，該如何從日常生活中預防。

- 1) 維持居家環境通風
- 2) 定期清潔消毒環境及寢具
- 3) 避免擺放地毯及絨毛玩具
- 4) 維持健康的規律生活
- 5) 養成規律的運動習慣
- 6) 遠離食物及環境過敏源
- 7) 攝取當季新鮮蔬果，補充足夠的水份