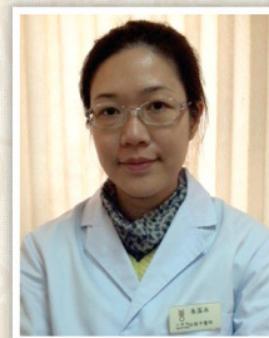




仁愛系列

中醫防治鼻敏感

立春後，又到了季節變更的時候，天氣由寒冷漸變為春暖花開，許多人的「花粉症」亦隨之發作，出現明顯的鼻癢，繼而噴嚏頻作、鼻塞和流清涕，甚者更伴有頭痛，嗅覺遲鈍等症狀。此病無論年齡大小均可發病，嚴重時更會影響日常工作及生活。



仁愛堂中醫師朱荔冰

「花粉症」即是季節性發作的「過敏性鼻炎」，屬於中醫所講的「鼻鼾」範疇，病者會突然和反覆出現鼻癢、噴嚏、流涕、鼻塞等症狀，是常見的過敏性疾病，可分為季節性和常年性兩種類別。季節性主因是對花粉過敏，故又稱為「花粉症」，尤以春秋兩季花粉散播之時最易發病。常年性則指常年皆會發作，過敏源可包括塵蟎、毛髮等，發作以清晨時分最為明顯，嚴重者則早晚皆可發作，尤以夏冬兩季較為嚴重。

早於《黃帝內經》已載有「鼻鼾」的論說，歷代文獻多將其致病成因歸納在一個「虛」字：由於臟腑功能失調，人體自身的防禦及調節系統，因適應不了外在自然環境的變化引發疾病，此即中醫術語所指的「外邪侵襲肺衛、鼻竅」引致。「鼻鼾」主因與肺、脾、腎失調有關，由於肺氣虛弱，衛表不固（指人體防禦系統不牢固），以致風邪外侵，最終引發鼻腔疾病如「過敏性鼻炎」。



調理首重肺、脾、腎

因此中醫治療「鼻鼾」的原則，亦以調理補益肺、脾、腎為主。中醫認為「肺氣」之充實，有賴「脾氣」的輸送分布，而「氣」之根本在於「腎」，故其病在肺，但其本在於脾腎；所以治療方向以補肺固表、祛風散寒為主，再輔以健脾補腎等治法。除了內服中藥外，還可配合針灸、天灸等治療法。

除了上述發作時的治療外，「鼻鼾」在日常的預防與調護亦很重要。氣候變化時首要注意保暖，避免受涼；此外應保持環境清潔衛生，避免或減少塵埃、花粉等刺激物；而有過敏史之患者，為了避免反覆發作，應避免接觸或服用容易引起過敏反應的食物和藥物；最後是患者應多鍛煉身體以增強體質，若能持之以恆，定可減輕、減少或控制鼻敏感的發作。

善 仁愛堂
YAN OI TONG

電話：2655 7757

網址：www.yot.org.hk