

過敏性鼻炎

進入秋天，風漸起，夜漸涼，過敏性鼻炎也進入高發期，不少女性開始抱怨為什麼總有打不完的噴嚏和流不完的鼻水，而最令人擔心的是若不及時治療，過敏性鼻炎常常會發展成鼻竇炎、中耳炎、哮喘、鼻出血、鼻瘻肉，甚至炎症腫脹將鼻骨推歪而出現鼻骨移位等併發症。

Zoe 問：「我患過敏性鼻炎已 4 年多，這一兩年情況愈來愈嚴重，近日轉季，鼻炎幾乎每天發作，起床時就開始打噴嚏、流鼻水，平時鼻子也不敢碰，一碰就癢，癢就發作。甚至有時連打幾個噴嚏，之後鼻水長流，無法控制，偶爾打噴嚏的同時，眼睛也朦朧看不清，腦袋好像灌了鉛一樣重。鼻炎剛開始我有用藥，噴的、藥丸、消炎的，但都沒什麼效用。當時緩解一下，翌日依舊，鼻子發癢，鼻水長流，不知是否抹鼻水太用力，近日更見鼻子向左歪，很是擔心。」

我答：「從中醫角度看，本病屬於鼻竇範疇，多由臟腑（肺、脾、腎）虛損，人體正氣不足，腠理（毛孔）疏鬆，衛表不固，風邪、寒邪或異氣侵襲，寒邪束於皮毛，陽氣不能泄越，故噴而上出為嚏。肺氣虛寒，衛表不固，則腠理（毛孔）疏鬆，外邪乘虛而入；脾為後天之本，氣血化生不足，鼻部失去滋養，外邪或異氣從口鼻侵襲；腎陽虛損，則攝納能力不足，氣不歸元，溫煦無力，腠理、鼻竅失於溫煦；肺經素有鬱熱，肅降失職，邪熱上犯鼻竅，邪聚鼻竅，最終導致打噴嚏、流鼻涕、鼻塞等，發為過敏性鼻炎。腎主骨，腎虛則骨無以為養，加上外力創傷（用力抹鼻）造成鼻骨移位，呼吸道堵塞，惡性循環又會刺激鼻炎的發生。」Zoe 問：「除了鼻炎與鼻歪症狀，平時我也經常覺得累，氣短，容易怕冷出汗，有時我也分不清自己是感冒還是鼻炎發作，兩者有什麼明顯的區別嗎？」

感冒 vs 鼻炎

我答：「你的情況是屬於肺氣虛寒型過敏性鼻炎併發鼻骨移位，常見症狀為鼻歪不正、鼻癢、噴嚏頻頻、清涕如水、鼻塞、呼吸道狹窄、嗅覺減退、畏風怕冷、自汗、氣短懶言、語聲低怯、面色蒼白或咳嗽痰稀等。

感冒和過敏性鼻炎的區別如下：

1、打噴嚏：感冒雖然會打噴嚏，但一般只是偶爾一兩個；過敏性鼻炎的症狀之一就是連續打

噴嚏，甚至會一天打 30 次以上。

2、鼻癢：感冒的症狀通常是長時間的鼻塞；過敏性鼻炎患者，鼻腔與咽喉部位會非常癢。

3、流清鼻涕：流清鼻涕一般出現在感冒初期，尾期消失，而過敏性鼻炎相反，伴隨着打噴嚏的同時，不停產生大量鼻涕。

4、其他症狀：感冒是由於病毒或細菌導致，發病的主要原因是人體免疫力下降，因此在感冒的同時會併發一些全身症狀，如全身無力、肌肉痠痛等；過敏性鼻炎發作時通常不會出現以上全身症狀。

Zoe 續問：「請問中醫有沒有什麼好的方法可緩解我的情況？同時鼻骨移位又可怎樣處理，要做手術嗎？」我答：「你可以嘗試以下方法處理。」

針灸：針刺迎香、上迎香、印堂、鼻通、外關、合谷和足三里等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，疏風益氣、宣通鼻竅，同時可達到補肺溫陽之效。

鼻骨移位並不需做手術，只要用手法復位，就如肩關節脫臼一樣，用手法將移位的骨塊與骨關節恢復正常位置便可。」Zoe 大喜，問：「手法復位痛嗎？即時見效？」我答：「不痛，即時見效。」