

曙光



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

今期的「曙光」將會和大家一起回顧一下「第四屆家庭健康大使培訓計劃」的花絮；並分別以中西醫角度探索一下「鼻敏感」。



第四屆家庭健康大使培訓計劃2019

第四屆「家庭健康大使培訓計劃」總結及嘉許禮已於2019年9月7日於林貝聿嘉健康促進及教育中心圓滿舉行。本計劃旨在提高市民的安全意識，同時鼓勵家庭健康大使在社區中傳揚家居及社區安全的訊息。

當日本會有幸邀請香港中毒諮詢中心副顧問醫生陳志強醫生就「認識中毒，預防中毒」為題向參加者分享有關預防中毒的資訊。其後香港防癆會董事及健康推廣委員會主席劉少懷醫生分享及總結是次計劃，並向家庭健康大使進行嘉許儀式，頒發獎狀及獎品。

本會早前舉行之「第四屆家庭健康大使培訓計劃」，設有「健康講座」及「健康促進活動」兩部份。講座內容包括：急救及救護服務；家居電力、氣體、升降機、交通安全知識；家居食物儲存和營養飲食知識；運動急救及預防受傷，還有認知障礙症和溝通技巧；「智友善」家居知識與家居改善的技巧。是次培訓計劃亦舉行了不少促進健康的活動，其中包括：參觀急症訓練中心、太極防跌班、伸展運動班、「樂在耆所」導賞團。

最後本會衷心感謝有關機構及講者為活動提供支援，令培訓計劃順利舉行，提升社會大眾的安全意識。



過敏

近年都市人過敏病患愈趨普遍，不少港人患有不同程度的鼻敏感、食物過敏或皮膚敏感，而本地患者病發年齡更有趨向年輕化，值得大眾深入了解。今期曙光將先探討鼻敏感。



過敏是什麼

過敏為人體接觸環境中部分對一般人影響不大的過敏原因子後，所引發的一系列超敏反應現象，過敏是免疫系統對某種物質的反應，這種物質對大多數人都是無害的。人體免疫系統會攻擊病毒和細菌等有害物質，從而保護我們的健康。過敏是免疫系統對某些物質發生的反應，這些物質稱為過敏原。過敏原對大多數人都不會造成傷害。然而，當出現過敏時，免疫系統會將過敏原視為入侵物質，並發生過度反應，從而使過敏者出現程度各異的症狀。

過敏症的病因

過敏原可與皮膚發生接觸，或通過呼吸、飲食或注射等渠道進入人體。人體一旦探測到過敏原，免疫系統便會產生一種名為免疫球蛋白E (IgE) 的抗體。這些抗體會使體內某些細胞釋放一種稱為組織胺的化學物質。組織胺能夠穿過血流，抵抗入侵物質或過敏原。過敏症狀取決於接觸過敏原的身體部位。絕大多數情況下，過敏反應多出現於眼睛、鼻、喉、肺部或皮膚等。

過敏原的種類

- 常見的空氣過敏原：
塵蟎是一種常見的空氣過敏原。這些小蟲會在您家中溫暖、潮濕、灰塵較多的地方逗留，並通過食用死皮細胞而存活。它們的排泄物是引發過敏症和哮喘的主要原因之一。其他常見的空氣過敏原包括：來自花朵和其他植物的花粉、霉菌、寵物皮屑（寵物身上脫落的死皮細胞）及蟑螂等。
- 常見的食物過敏原：
 - * 花生
 - * 木本堅果，例如榛子、胡桃、杏仁和腰果
 - * 蛋
 - * 牛奶
 - * 小麥
 - * 大豆
 - * 魷魚
 - * 貝類



假如情況嚴重，即使是少量的上述食物也會引發全身性過敏反應 (anaphylaxis)。全身性過敏反應是最為嚴重的一種過敏反應，需要緊急醫療救助。患者可能會出現皮疹（例如蕁麻疹）、呼吸困難、胃部不適（例如嘔吐）和低血壓（例如休克）等症狀。全身性過敏反應屬於緊急病症，患者需要立即就醫。應給過敏者施打腎上腺素（如有），並呼叫救護車。

- 其他常見的過敏原包括：
 - * 昆蟲叮咬
 - * 藥物

鼻敏感

據報章資料指出有國際研究發現本港每六名小一學生，就有一名患鼻敏感，而中一學生中，則每四人就有一名患鼻敏感。由此可見，鼻敏感在香港十分常見，特別是在14歲及以下兒童，鼻敏感的發病率高達24.5%，為他們的第二常見慢性病，15歲以上則患上鼻敏感的情況則相對較好。

如何知道自己是否有鼻敏感？

以下是一些問題測試你是否有鼻敏感：

- 你是否有鼻癢或突發性打噴嚏？
- 遇天氣、氣溫、濕度突變時情況會否加重？
- 鼻部或咽喉是否有不適？
- 時不時有出現頭暈頭痛，或睡眠和大便欠佳？
- 你是否有口乾口苦和口氣，甚至黑眼圈？
- 會常年反復發作，或季節轉變或特定某季節時發作？

如果以上的問題都有，那你就有很大的機會有鼻敏感了，但要注意，感冒和鼻敏感的症狀十分相似，最好還是找醫生徵詢專業的醫學意見。



過敏性鼻炎是什麼

過敏性鼻炎，亦即鼻過敏或鼻敏感，是鼻腔的發炎病症。指眼、鼻、咽、喉等因對一些物質(過敏原)敏感而有所反應，如灰塵、塵蟎、動物毛屑或空氣中的污染物等。其症狀為打噴嚏、流鼻水、鼻塞、眼睛發癢、流眼水等。

症狀

鼻敏感的症狀通常在早晚時間特別顯著，如患者在起床時或進出溫差較大的地方時，會不斷打噴嚏和流鼻水，但稍後或轉換了另一環境，症狀會稍為減輕或消失。

西醫治療方法

- 抗組織胺藥物：最常被使用的藥物，暫時消腫減輕鼻塞，舒緩過敏反應發生時種種不適的症狀。
- 類固醇鼻噴霧劑：能阻斷引起炎症的物質釋放，減輕患者對炎症的反應，可以減少打噴嚏、流鼻水及鼻塞的症狀，也能減輕鼻敏感發炎情況。
- 局部血管收縮劑：讓鼻黏膜血管收縮，使得黏膜不充血腫脹，可以消除鼻黏膜腫脹及鼻充血，改善鼻塞、流鼻水的情況。
- 手術：如果藥物無法得到完善的控制，會建議施行手術來解除鼻塞與過敏的症狀，常用的手術方法如，下鼻甲減積手術，鼻中膈矯正手術，或是根據神經分佈來施行後鼻神經阻斷術。
- 脫敏治療：透過持續刺激免疫系統反應，令身體逐漸適應，從而不再產生過度反應。現時使用的脫敏治療有注射及口服兩種，療程同樣需要3年，成功率均有約7成。

預防措施

- 1) 如外面溫度轉變較大，應盡量留在室內。
- 2) 如有室內溫度調節，可保持一個恆溫的狀態，及用家居潤濕器材令濕度上升。
- 3) 在天氣轉或空氣污染指數較差時候，減少室外運動，盡量留在室內做運動。
- 4) 保持室內空氣流通，勤清洗被舖，以及減少使用地氈、布梳化等傢俬。

鳴謝：律敦治醫院內科及老人科顧問醫生范漢祥醫生

中醫談鼻敏感

微觀而言，患者的鼻腔經常處於發炎的狀態，即是有液體滲出(即：鼻涕)、組織腫脹(即：鼻塞)，便稱為鼻敏感。鼻敏感分為過敏性鼻炎——意指有特定致敏原而起，和非過敏性鼻炎——意指沒有一特定致敏原。

中醫的理論是肺主管鼻腔、氣管等上呼吸道的運作。當肺臟陰陽失衡，管理鼻腔正常運作的功能便會減弱，因而令鼻腔對於外來的刺激相對地過敏，容易出現打噴嚏、流鼻水、鼻塞的症狀。

大部份鼻敏感患者是由於肺部的陽氣不足所致。有時患者更兼夾有其他內臟虛弱的情況，比較多見的有脾臟及腎臟。如果兼夾脾腎臟的虛弱，便要一併處理。

治療方法

- 針灸——可以局部針刺迎香穴、上迎香穴、神庭穴、印堂穴，可疏通鼻的經絡，減少發炎。
- 中藥——可以配搭通鼻竅、消腫通絡、溫通經絡與及補肺中藥。
- 天灸——天灸分為夏天的“三伏灸”和冬天的“三九灸”，具有溫經通絡，祛風散寒，調整臟腑功能，提高免疫力，扶助陽氣，使陽氣充足，增強抗寒能力等作用。
- 激光針灸——利用特定功率及波長的激光，照射在鼻孔內，有助發炎組織消腫、消炎，照射30分鐘，能即時改善鼻塞的情況。配合其他中醫療法，可減低鼻敏感復發的次數。

預防措施

日常飲食：少食損傷陽氣的食物，如冷凍食物和性質寒涼的食物（西瓜、綠豆、涼瓜等）。多飲室溫或暖水。

食療：使用增強肺氣的藥食，如黃蓍(即：北蓍)、黨蔘、冬蟲夏草等。注意的是，由於藥食兩用的食物都有一定藥性，因此，在選擇時，建議先諮詢中醫師意見。

日常生活：少涼冷氣、多曬太陽、多做運動、保持背部、頸部溫暖

鳴謝：註冊中醫師 馬穎林

督印人 : 陳日華
總編輯 : 梁思珩 蕭文鳳
委員會 : 翁婉文 何錦培 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集 : 孫澤元 李易宏 周梓琛 林銳 林子朗 吳逸駿

參考資料

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=804&language=ChineseTraditional>
<https://www.hk01.com/%E5%A4%A9%E6%B0%A3/281622/%E5%A4%A9%E6%B0%A3-%E9%BC%BB%E6%95%8F%E6%84%9F%E7%99%BC%E4%BD%9C%E6%8F%90%E9%98%83%A1%E5%8C%96%E5%9B%9B%E6%AD%A5%E6%9B%8B-%E7%A7%8B%E5%86%AC%E6%98%93%E7%88%86%E7%99%BC%E8%A6%81%E9%81%BF%E9%81%8E%E6%95%8F%E6%BA%90>
<https://beauty.readme.today/sundaymore/742024/health-fitness/healthcare/%E9%BC%BB%E6%95%8F%E6%84%9F%E7%99%BC%E4%BD%9C-%E9%BC%BB%E5%A1%9E%E9%81%8E%E6%95%8F-%E8%8A%B1%E7%B2%89%E7%97%87%E5%8A%A0%E5%8A%87%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6/>
<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20110706/15405389>
<https://health.mingpao.com/%E3%80%90%E9%81%8E%E6%95%8F%E7%B3%BB%E5%88%97%E3%80%91%E9%BC%BB%E6%95%8F%E6%84%9F%E9%A0%BB%E7%99%BC%E4%BD%9C-%E8%84%AB%E6%95%8F%E6%B2%BB%E7%99%823%E5%B9%B4%E5%8F%AF%E6%9C%9B%E6%A0%B9%E6%B2%BB/>

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：www.antitb.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522