鼻炎不治療，當心得氣喘

文/兒童部 顧明修 醫師

根據統計，鼻炎若未好好治療，將來會併發氣喘的機率較高

過敏性鼻炎是一個常見的慢性疾病，也引起許多擾人的症狀如鼻塞、流鼻水、睡眠品質不佳等。過敏性鼻炎的治療包括日常保健及藥物治療，但日常保健項目繁多又瑣碎，藥物治療漫長又無法根治；因此儘管症狀惱人，許多人還是不大注意鼻炎的保健，或只在症狀嚴重時吃藥了事。然而，他們可能不知道，鼻炎若不好好治療，可能會併發另一個同樣讓人困擾的疾病：氣喘。

根據研究統計，鼻炎若未好好治療，大約有10%至30%的病人將來會併發氣喘。為什麼過敏性鼻炎會導致氣喘病的發生？以下是一些可能的原因：

(1)**呼吸方式的改變**。鼻腔具有過濾過敏原、加溫、保濕的作用，使到達氣管的空氣乾淨又濕暖。鼻炎病人因鼻塞而用口呼吸，導致乾冷又充滿過敏原的空氣不斷刺激氣管，導致氣喘併發。

(2)**鼻腔分泌物吸入氣管**。鼻炎病人鼻腔內的發炎分泌物，倒流或吸入氣管，引起氣管發炎，導致氣喘。

(3)**神經傳導**。鼻腔受刺激時，刺激訊號會經由神經傳導至氣管，引起氣管收縮。

其實，過敏性鼻炎和氣喘都是過敏性疾病的不同臨床表現。鼻炎的嚴重度，反應了身體過敏的嚴重度；鼻炎未治療好，代表身體的過敏狀況一直未改善，日後出現氣喘的機率自然就增加了。因此，做好日常保健，好好治療鼻炎，不但可減少經口呼吸，避免鼻腔分泌物吸入氣管等會導致氣喘的因素，而且隨著身體過敏狀況的改善，更可以避免其他過敏疾病如皮膚過敏、食物過敏、眼睛過敏的併發。

看到這裡，鼻炎患者或其家長應該急著想知道，該怎麼做，才能改善鼻炎症狀，又可以避免氣喘的併發。以下為一些建議。

(1)**做好日常保健**。日常保健包括避免塵蟎、黴菌等過敏原，避免空氣污染，少吃冰冷、油膩、辛辣的食物。此外亦須注意保暖，不抽菸，鍛鍊身體，多吃蔬菜等。如此不但可以減輕鼻炎症狀，更可以改善過敏體質。體質改善後，氣喘自然不會發生了。

(2)**治療過敏性鼻炎**。治療過敏性鼻炎可使用口服抗組織胺，或局部類固醇鼻噴劑來減輕鼻炎的症狀。研究指出，過敏性鼻炎病人氣管或多或少都有發炎的狀況，因此可使用可同時減輕鼻腔及氣管發炎的藥物。其他治療如減敏療法，也可改善病人的過敏體質，使鼻炎及氣喘發生率降低。