

狂打噴嚏流鼻水？醫：當心植物過敏原上身

2025/08/26 09:59



季節交換之際，許多人出現打噴嚏、流鼻水、鼻塞或咳嗽等呼吸道不適，醫師提醒 當心植物過敏原上身。（嘉基提供）

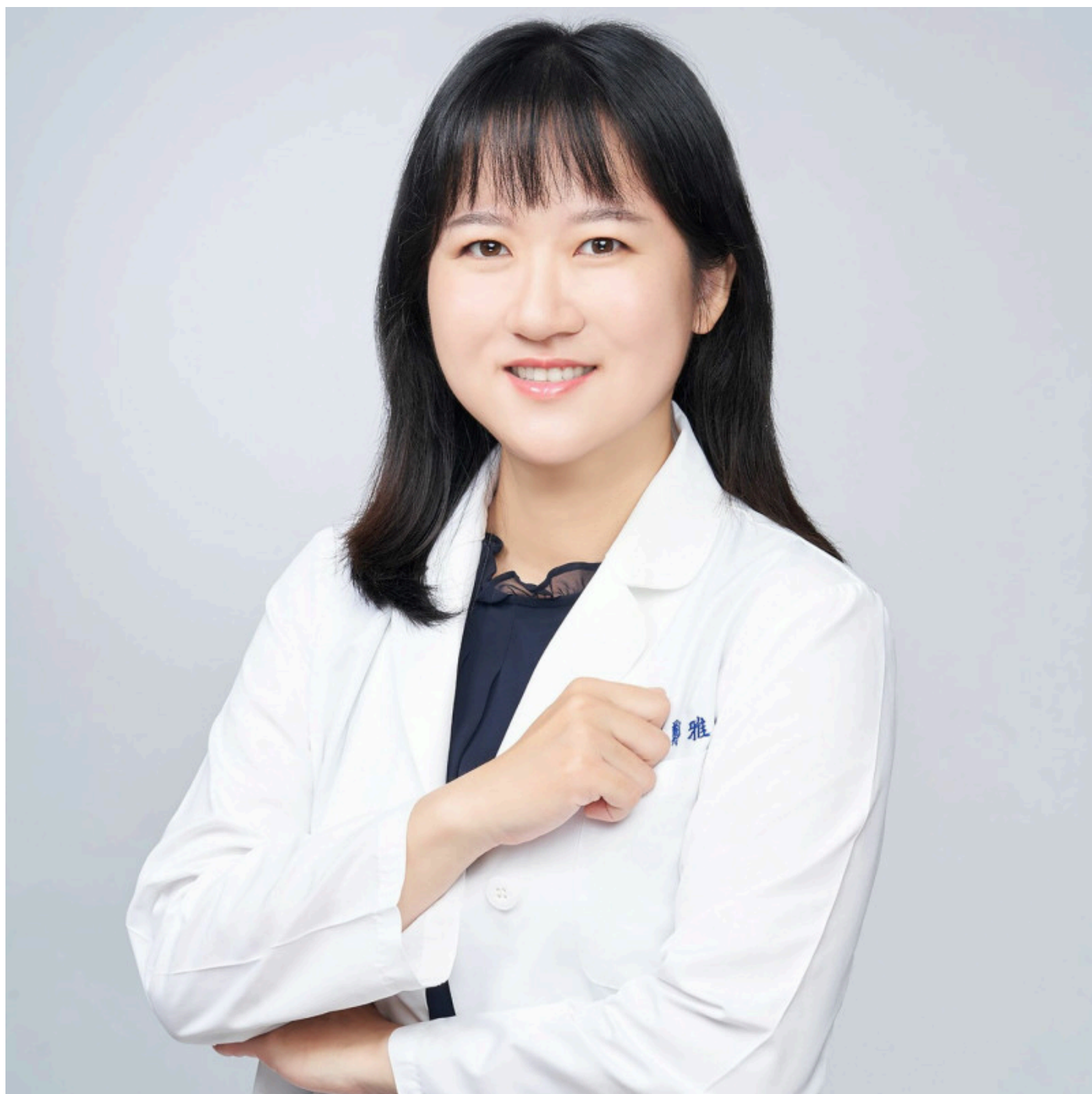
〔記者丁偉杰／嘉義報導〕季節交換之際，許多人出現打噴嚏、流鼻水、鼻塞或咳嗽等呼吸道不適，常誤以為是感冒。醫師提醒，除空污與塵蟎外，花粉、孢子與草木氣味，都是常見的致敏因子，可能是因為植物過敏原所引起的「過敏性鼻炎」或「氣喘」，若忽略症狀並未及早就醫，恐影響日常生活與睡眠品質，甚至誘發急性氣喘發作。

嘉基醫院家庭醫學科醫師鄭雅綺說，植物過敏原主要來自於花粉與黴菌孢子，尤其春夏之際樹木、雜草、花粉量大，盛夏雨季、秋冬又因潮濕導，致黴菌滋生，讓過敏族群一年四季都可能出現症狀；過敏反應發生時，引發打噴嚏、鼻癢、眼睛癢與流淚，甚至造成支氣管收縮，引起咳嗽、胸悶與呼吸困難。鄭雅綺說，感冒通常一至兩週可痊癒，但過敏症狀往往持續數週甚至數個月，且會隨環境變化而反覆發作；若長期鼻塞，恐造成睡眠品質下降、白天注意力不集中，對學習或工作都有不良影響。

請繼續往下閱讀...

臨床統計顯示，台灣約有2成至3成民眾受到過敏性鼻炎困擾，多與遺傳和環境因素有關，除空氣污染、塵蟎外，也有相當比例與植物性過敏原有關；兒童及青少年是高風險族群，若合併氣喘，更需特別注意避開致敏環境與規律使用藥物。

鄭雅綺建議，民眾若懷疑對植物過敏，可透過過敏原檢測找出元兇，並採取相應的預防措施，包括減少接觸過敏原如花粉季節避免清晨或傍晚外出，必要時戴口罩與眼鏡，返家後立即更換衣物並洗臉、洗頭，避免花粉殘留；保持室內通風與乾燥，減少堆積灰塵與潮濕，避免黴菌滋生；均衡飲食、規律作息與適度運動，可提升免疫力，降低過敏發作頻率；依醫師指示使用藥物，必要時配合免疫治療，從根本降低對特定過敏原的反應。



嘉基醫院家庭醫學科醫師鄭雅綺說，過敏反應發生時，引發打噴嚏、鼻癢、眼睛癢與流淚，甚至造成支氣管收縮，引起咳嗽與呼吸困難。（嘉基提供）

☆健康新聞不漏接，按讚追蹤粉絲頁。

☆更多重要醫藥新聞訊息，請上自由健康網。

免費訂閱

《自由體育》電子報

熱門賽事、球星動態不漏接