

乾草熱（花粉症）

Hay Fever

當和暖的天氣帶來春季的氣息，居住在美國以百萬計的人亦同時很容易患上乾草熱病，俗稱為花粉症。

花粉症是人體對於本來是極普通而無害的物體，稱為「應變原」(Allergen)產生異常的反應，以至身體分泌無數的化學物質以排除這些「應變原」。其中一種是「組織胺」(Histamine)。患者因此會有打噴嚏、流鼻水、鼻塞、眼睛痕癢及流眼水等症狀。花粉症患者主要是對空氣中不同類別的樹、草及野草等的花粉產生過敏。雖然患者並不因乾草而生病，同時亦往往沒有發熱，但是一般人都稱之為乾草熱病。

樹木一般是在春季撒播花粉、草類在夏季的初期而野草則在夏季的後期。在三藩市地區內，最普遍的「應變原」是來自樹木花粉（松樹、香柏樹及柏樹，這些樹木遍佈在金門公園、PRESIDIO 及花園角公園）。至於草類花粉則來自藍草、崔麥草、絨草、裸麥草、甜春草和貓尾草等。在街道及公路旁的金合歡樹和按樹也能引起花粉症。

診斷方法

將你的症狀過程詳細的記錄下來，例如，通常在何時或在什麼地方容易引起花粉症發作。另外，敏感專家會根據皮膚試驗，分析你花粉症的誘發根源。

減輕不適的建議

最佳減少季節性花粉症的方法是盡量少與「應變原」接觸。若你患有花粉症，可採取以下步驟以減輕不適的感覺：

- 盡量留在室內，尤其風熱強烈時。
- 保持窗門關閉，可以使用空氣調節機將花粉過濾，並經常更換過濾板。
- 避免在花園做種植的工作。
- 避免在清晨（十點鐘以前）的戶外活動，因為此時空氣的花粉特別多。
- 應在傍晚進行戶外活動，因那時的花粉較少。在室內運動可減少與花粉接觸的機會。

緩解花粉症藥物

服用舒解花粉症藥物可以減輕一些不適的徵狀。醫生或敏感症專家會配給你適當的藥物。在未請教醫生以前，不要隨便服用在中國或美國製造的成藥，因為它們都可能會有副作用。如果你是懷孕或患有長期性疾病如血壓高、心臟病等就應更加小心，不可隨意服藥。

以下是一些普通不需要處方的成藥和需要醫生處方的花粉症藥物:

1. 抗組織胺 (Antihistamine)可以減少痕癢和打噴嚏，可能發生的副作用包括瞌睡、頭暈和口乾。服用這種藥物時應避免駕駛車輛或操作機器。較新出的抗組織胺多數不會使你思睡，有關這些新出的抗組織胺可向醫生查詢。
2. 解充血藥 (Decongestant)可以減輕鼻道腫脹、恢復呼吸舒暢。可能發生的副作用包括煩燥、情緒緊張和失眠。避免使用不需藥方購買的噴鼻劑，因為它們能令到鼻塞更加嚴重和損害鼻黏膜。

3. 需藥方配給的噴鼻劑可以壓制組織胺。有可能發生的副作用包括，會感到鼻子有輕微的刺激。這些藥物通常需要在使用一星期後才能達到最大效果。
4. 類固醇 (Steroids) (口服或注射)可以減輕鼻塞和鼻發炎。服用這種藥物一定要按醫生的處方去做。不然，會引起嚴重的副作用。

如果以上藥物不能減輕你的不適，可接受免疫治療或注射敏感針。此種治療可以減輕或除去因長期花粉症所引起的不適。此方法包括定時注射微量的應變原，使身體對應變原慢慢適應過來。這種治療對花粉、灰塵蟲和霉菌過敏的患者特別奏效。

雖然花粉症或過敏症是不能完全治癒，但有很多減輕不適的治療方法。你的醫生或敏感症專家會為你提供最適合你的治療方法。

華人社區健康資源中心編譯, 1993年 版權所有
1/2010 修正

©1993 Chinese Community Health Resource Center
Revised 1/2010