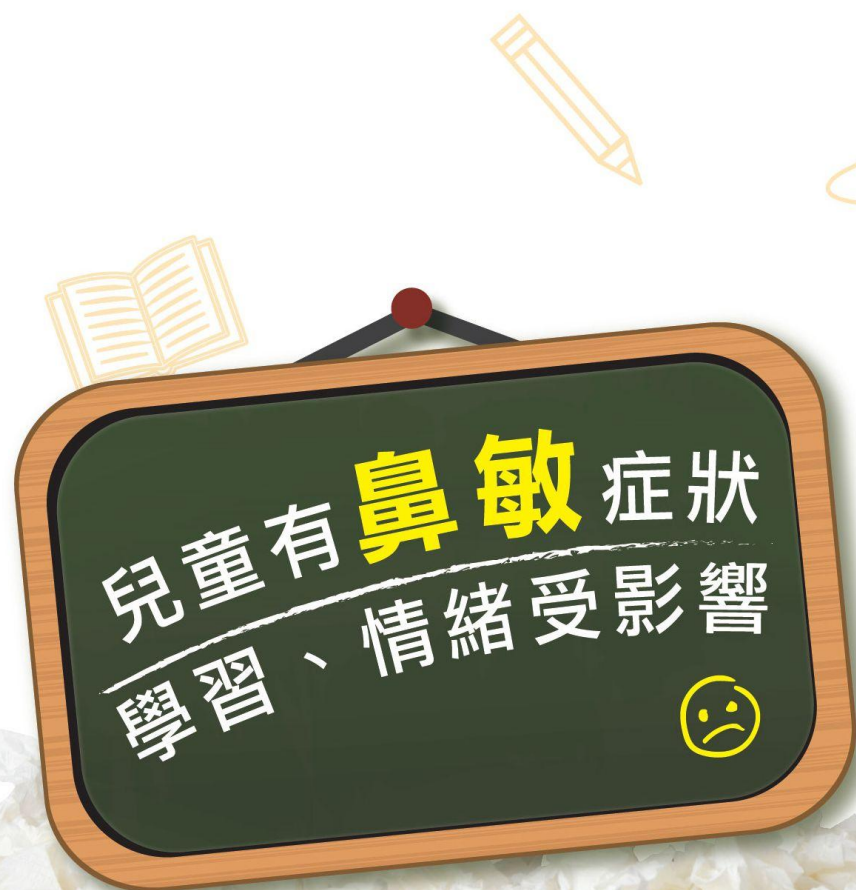




香港每4名兒童，便有1人有鼻敏感症狀，除了容易令孩子有鼻紅紅、鼻水長流症狀外，原來更會影響孩子學習能力及情緒，影響深遠。



鼻敏感症狀 轉季易發作

出現鼻敏感症狀，是因免疫系統失衡，鼻對某些致敏源反應太強烈，令鼻黏膜產生炎症狀而引起。除了遺傳外，環境亦是很大主因，天氣轉變(如春天轉季易發作)，或早晚溫差，容易令鼻黏膜受刺激，令鼻敏感症狀發作。此外，環境中如花粉、塵埃、塵蟎、動物毛髮等致敏源過多，亦可引發鼻敏感症狀。

影響身心健康

除了有常見的流鼻水、鼻癢等症狀外，更可影響睡眠質素，故三成半患者可出現疲倦、頭痛症狀等，令學習時集中力受影響，近兩成患者甚至出現情緒問題，例如煩躁、害羞、恐懼等，對身心影響頗大。



改善鼻敏症狀 2大關鍵

1) 遠離致敏源

雖然遺傳因素是難以改變，但改善後天的生活習慣，亦有助預防及舒緩鼻敏症狀。致敏源是元兇之一，故日常應設法令孩子減少接觸致敏源，如：



盡量避免飼養寵物
或種植花粉較多的植物



最少每星期清洗床單被套
(如能用熱水洗更佳)



盡量減少使用地毯



收起或用膠袋套好毛公仔



保持室內環境清潔
及空氣流通



減少出入空氣污染
嚴重的地區

2) 提升免疫營養

鼻敏症狀是因免疫失衡引發的炎問題，故補充有助改善免疫力，或可舒緩炎症狀的營養，對預防及改善此症具極大幫助。研究證實，優質魚油Omega-3 DHA，能有效對抗致炎問題的因子，有助舒緩鼻敏症狀，而且更是腦部發育重要營養，能改善患者常見的集中力及學習力下降問題。

此外，鯊魚肝臟所含的珍貴免疫營養-DAGE (AKGs)，亦獲科研證實能調節白血球的活性，全面改善免疫力，是孩子防過敏症狀、抗病的好幫手。但因此類營養來自深海魚或鯊魚，而深海易受污染，故選擇此類補充品給孩子時，應慎選已去除農藥、重金屬等雜質的高濃度DHA或DAGE補充品，令孩子遠離鼻敏症狀困擾之苦。

資料提供：
唐繼昇醫生



- 兒科專科醫生
- 香港醫務委員會執照
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家兒科醫學院院士
- 香港兒科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(兒科)