

稿類別:健康與護理類

篇名：  
過敏挖挖挖

作者：  
尹緯婷。市立大同高中。高二 2 班  
林懷真。市立大同高中。高二 2 班

指導老師：  
賴敏娟 老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

根據統計，越是高度工業化的國家，過敏體質的盛行率越高，尤其是生活在城市的居民。而這篇小論文的其中一位作者，就是鼻子過敏的患者，臉上掛著重重的黑眼圈，早上醒來就會鼻水流不停，甚至連在捷運上冷風吹來時也能使她打噴嚏打個不停，因此我們希望能藉由這篇小論文，探討過敏發生的原因、體質以及其改善方式。想更了解過敏嗎?還是想了解食品添加物是否會讓人過敏的問題?讓我們一起看下去吧!

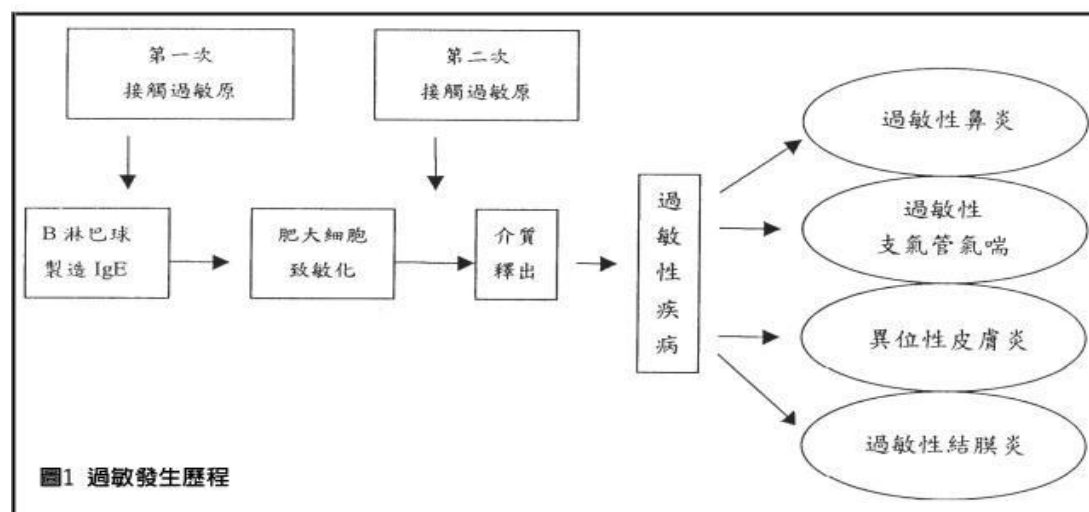
### 二、研究方法

藉由翻閱各式書籍、資料的查閱、討論及整理來形成研究。

## 貳●正文

### 一、何謂過敏?

過敏是指由免疫機制誘導的高敏反應。(如圖一)過敏可以是體液(抗體)或者是細胞的免疫機制。在大多數情況下，可產生過敏反應的抗體屬於 IgE 類，這些個體可以歸類于患有 IgE 的過敏反應。例如：包含右旋糖苷的免疫複合物導致的過敏性休克和現在罕見的血清病，在患有過敏性支氣管肺曲黴菌病 (ABPA) 病人中，IgE 和 IgG 抗體都可以被檢驗出接觸性過敏性皮炎是以淋巴細胞為過敏性疾病的代表。



圖一、過敏發生歷程(註一)

## 二、過敏性疾病有哪些？

過敏性疾病經常發生於鼻黏膜（過敏性鼻炎）、皮膚（異位性皮膚炎、蕁麻疹）以及氣管管壁平滑肌及黏膜（**ASTHMA**，氣喘、或譯哮喘）。因此，所謂的過敏體質或過敏性疾病，基本上指的就是過敏性鼻炎、異位性皮膚炎以及氣喘三種疾病。

「過敏性鼻炎」會有以下的症狀：慢性的鼻塞、晨起時特別容易打噴嚏、流鼻水（如果有鼻膿表示有感染）；鼻子癢、眼睛癢、流眼淚；下眼框黑黑的；其他較少見的症狀包括慢性咳嗽或疲勞等。異位性皮膚炎則是指乾燥、容易發癢的皮膚。受影響的皮膚看起來很乾，會有鱗屑，如果因為抓搔引起細菌感染，則會有發炎、紅腫的現象。

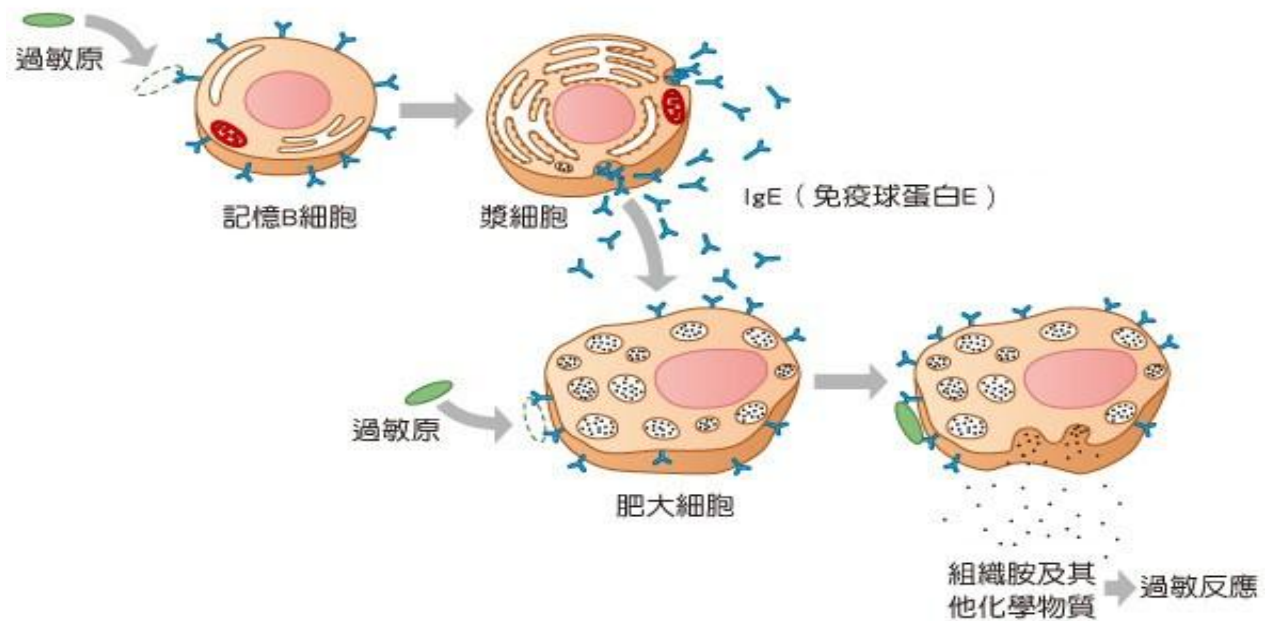
「異位性皮膚炎」是指因遺傳導致皮膚異常因而病變，會反覆發作且搔癢難當即異常敏感，癢也是異位性皮膚炎最主要的特徵。但除了皮膚很癢，患者皮膚亦可能會紅腫、有水泡及結痂。皮膚亦比一般膚質較為乾燥；長期患者的皮膚會變厚及膚色加深。患處會因患者不斷搔抓而破裂，滲出液體，嚴重的話可引起細菌感染，出現流膿現象。

「氣喘」則是因為呼吸道過度反應，因而引起氣管平滑肌收縮，使呼吸道變窄；並加上氣管管壁發炎及腫脹。典型的症狀包括：哮喘，咳嗽，呼吸困難，痰量及黏性增加等。長期的半夜咳嗽或劇烈運動後咳嗽也可能是氣喘所引發，如果有上述症狀，即可能是氣喘。典型的氣喘發作通常可聽到喘鳴聲，很容易診斷。如果缺乏典型的喘鳴聲，則需要臨床醫師根據病史、家族史及臨床症狀來診斷。久咳不癒（尤其夜間、晨醒或季節變化時）也是氣喘的一個主要診斷依據。

## 三、引發過敏反應機制

引發過敏反應的機制過程(如圖二)中免疫球蛋白 E(IgE)在啟動過敏反應中扮演主要的角色。當過敏原(Allergen)首次進入身體時，樹突狀細胞(一般分佈在皮膚和黏膜)上的 IgE 會結合過敏原，啟動 T 細胞分泌促白血球素 (Interleukins)，刺激 B 細胞製造對該過敏原有特異性的 IgE，新形成有特異性的 IgE 會鑲嵌在肥大細胞(Mast cell)和嗜鹼性白血球表面，等待再次接觸特定的過敏原。當過敏原結合到肥大細胞上的 IgE 時，發炎物質（組織胺）會被釋放出來，引發流鼻涕，搔癢，紅腫，腹瀉甚至嘔吐等過敏反應。

### 過敏挖挖挖



圖二、免疫反應機制(註二)

#### (四) 何謂過敏體質

所謂的過敏體質，事實上是身體免疫系統對外來異物的一個過度反應 (hyper-reactive) 的狀態。我們身體的免疫系統為了保護身體，會在外來物侵入時產生一個發炎 (inflammation) 的反應，利用白血球及一些化學物質將外來物消滅。對一般人而言，這個反應不會對身體正常的組織產生傷害；然而，在有過敏體質的人身上，因為某種錯誤使得免疫系統會將正常的組織誤認為外來物；或是在外來物被消滅、發炎反應該停下來時候卻沒有停下來，身體的組織反而成為發炎反應的另一個目標，這就是免疫系統的過度反應狀態，過敏性疾病也因之而起。

#### 五、過敏體質與遺傳有關嗎？

過敏疾病與遺傳有很大的相關。根據統計，如果父母親之一有過敏體質，他們的小孩有超過 25% 的機會有過敏體質，如果雙親都有，則此數字會超過 50%。除此之外，要引起症狀，仍然要環境中有過敏原存在不可。因此，要預防或治療過敏疾病，一個最主要的條件便是避免暴露於過敏原中。(註三)

#### 六、何謂過敏原？

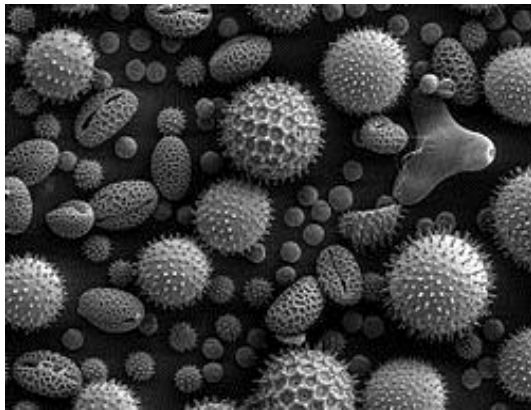
「過敏原」又稱為變應原、過敏物、致敏原、致敏物。會引發人體過敏的物

### 過敏挖挖挖

質。嚴格地說，過敏原是一種能促進在特應性個體發生第一型過敏反應的非寄生抗原。一般來說大部分的過敏原都是蛋白質，少數的過敏原則是一種「半抗原」，它們並不是蛋白，自己本身也無法引發過敏反應，必須與體內的蛋白（攜帶蛋白）結合才會引起過敏反應，這類「半抗原」包括金屬類物質(例如：鎳或鉻)以及一些化學物質（例：甲醛）等。人體的呼吸道、消化道與皮膚黏膜幾乎每天都會與外在環境中的物質接觸，因此也最容易暴露到這些過敏原，進而造成人體的過敏症狀。

#### （一）常見的過敏原

常見的過敏原分為四類:1.環境過敏原:羽毛、動物毛屑、真菌孢子、灰塵、地毯、填充玩具、溫度 2.藥物過敏原:各種藥物、疫苗、青黴素（盤尼西林）、阿司匹林、麻醉劑 3.吸入性過敏原:冷空氣、工業污染物 4.食物過敏原:牛奶、巧克力、貝類、蕃茄



圖三：植物花粉



圖四：塵蟎(註四)

#### 七、如何預防過敏?

如何預防過敏是「找到過敏原為何，斷絕過敏原進入體內，可以有效預防過敏發生。」(註五)過敏的人要盡量遠避引發過敏的原因與環境，例如：少吃麻辣鍋及碳烤食物、不吸煙及二手菸，麻辣調味、煙味的刺激會導致氣管的收縮。以及避免吃宵夜，即使晚進食，也不要立即就寢，且飯後不要立即躺坐，以免胃酸逆流而造成氣管收縮。過敏的因素，主要受環境所影響。例如在台灣，有 92%的過敏原因是家裡的灰塵，寵物等毛髮佔 56%、食物佔 50%，另還有黴菌、昆蟲等因素。

避免動物過敏原最簡單的方法就是不要接觸寵物，更不要飼養寵物；如果實在必

## 過敏挖挖挖

須養寵物，建議不要讓寵物進入臥室，並請其他人定期替動物洗澡。盤尼西林高度過敏者，雖極微量亦能引起休克。注入鞘內可致癲癇發作。大劑量長時間注射對中樞神經系統有毒性（如引起抽搐、昏迷等），停藥或降低劑量可以恢復。

## 八、過敏的健康飲食

飲食生活為過敏投下了很大的陰影，現代人的飲食正急速地歐美化。也就是肉類、蛋、牛奶、乳製品和油脂類的攝取量增加、而米飯的消耗量卻逐年減少。這種飲食變化被視為是讓東方人體質產生變化，且容易引起過敏性疾病的原因之一。在食品添加物的食用色素中，也存在著誘發過敏性反應的物質。

### （一）飲食的注意

避免接觸冰冷的食物，每天補充大量水份，少飲用含乳製品的飲料。除非對某種食物敏感，否則毋須特別戒口，只要注意飲食均衡便可，**如果真的如此忌口的話，過敏也不會改善，不如先建立過敏的平台，就照一般飲食即可。**(註六)相反的一些清淡而含有豐富維生素和植物蛋白質的食物，像大豆、糙米、蕎麥、豆類製品、栗子、胡蘿蔔、高麗菜、青椒、蘋果、胡桃等則應多去攝取，且平常飲食要營養豐富，才能提高身體的免疫力，如此也能減少過敏症狀的發生。以下為過敏應避免之食品：

1.冰冷的食品：冰冷的食品容易刺激我們的咽喉、氣管和腸胃道，引起血管和肌肉的緊張而收縮，因而引起一些過敏反應。

2.油膩的食品：近來小孩喜歡吃油炸食物和大魚大肉，這些油膩的食品容易妨礙腸胃的消化能力，一但腸胃功能失常，這也是致發過敏的一大原因。

3.辛辣刺激的食品：一些辛辣刺激的調味品，會散發有刺激性的氣味，容易刺激呼吸道和食道，也是容易致發過敏的發作。

4.蝦、蟹等鹹寒食品：這一些食物含有較高的異體蛋白質，很容易激發體內的過敏反應，因此要避免去攝取。

### （二）抗過敏藥膳

#### 1.四神湯(如註八)

### 過敏挖挖挖

材料：山藥、茯苓、芡實、蓮子各一兩，也可再加入薏仁。作法：將上述藥材先以清水浸泡後燉煮至熟爛即可食用，亦可加入各種素料等食材。功效：健脾、補肺、固腎、利濕、養心安神、調節免疫力。

### 2.加味玉屏風茶如(如註九)

材料：黃耆五錢、白朮三錢、防風二錢、山藥三錢、紅棗五枚。作法：紅棗拍開，將藥材加水以大火煮沸，再以小火煎煮二十分鐘後，濾出代茶飲用。功效：補脾益肺氣，調節免疫系統。(註七)



圖五、四神湯(註八)



圖六、加味玉屏風茶(註九)

### 3.補肺湯

材料：粉光參兩錢、紅棗四錢、核桃仁四錢、生山藥三兩。作法：粉光參、紅棗、核桃仁加水浸泡，先以大火燒開後轉小火續煮二十分鐘，再加入山藥同煮十五分鐘即可食用。功效：有滋肺補腎、補脾健胃功效，對於小孩、老人有過敏性體質者，有調節免疫力的作用。注意：感冒、氣喘發作、發燒、熱病急性期，應暫停服用。

## 九、鼻子過敏的醫治的方式

### (一)西醫:

可用血液檢查的方式找出過敏原，當有併發症出現時，也可以用檢查儀器(如X光片、耳鏡或其他精細的儀器)，加以證實並做對症的處理。(註十)

## (二)中醫：

接受三伏貼的治療，使過敏症狀獲得改善，鼻涕不再流不停。臨床研究發現，三伏貼能夠減緩 80%過敏性鼻炎患者或氣喘患者的發作頻率，明顯改善患者的生活品質。要有效控制冬季過敏，建議持續 3 年以上不中斷的三伏貼治療，患者只要在這段時間內利用細辛、甘遂、白芥子、延胡索等藥材，混和薑汁敷貼在身體背部的大椎穴、風門穴和肺俞穴位，就可以防治過敏性鼻炎、哮喘、慢性支氣管炎等秋冬容易發作的疾病。

雖然三伏貼的好處多多，但也並非每個人都適合這類用辛熱藥材才預防和治療寒邪所引起的疾病，除此之外，中醫師也建議最好能培養規律的生活作息，養成運動的習慣，選擇適合體質的健康飲食，雙管齊下，才能更快告別過敏。

## (三)中西醫的優、缺點

### 1.西醫:

#### (1)時效性

鼻子過敏雖不會致命，但如果有併發症出現，如細菌性感染引發敗血症或氣喘發作時，都可能危及生命，因此時效性非常重要。西醫的處理，在這方面是絕對有很大的幫助，藥物可以快速緩解症狀。

#### (2)精確性

經過儀器的檢查與化驗，可以明確而客觀的找出鼻子過敏病因、對症下藥，而且重視過敏的併發症，做正確的處理。

#### (3)便利性

目前藥物使用的方式不斷改進，讓服藥的方便性有很大的進步。以目前的治療方式，尤其是局部噴鼻方式，非常方便，劑量低、效果又好。

#### (4)副作用

雖然西藥對症狀的緩解非常有效，但其副作用卻不可忽視，尤其類固醇幾乎是患者的夢魘，包括胃腸不適、血壓上升、肥胖等副作用，不過如能與醫師好好



配合，是不用太擔心副作用的出現。

## 2.中醫:

### (1)分型用藥

因為中醫的治療是根據「辨證論治」的原則，以個人的體質、症狀來用藥，因為有些病症或問題，可能與個人體質有關，中醫注重調理與搭配用藥，不但能醫病，同時也能改善體質。

### (2)與西醫互補

許多長期鼻子過敏，且西醫醫治都無效的情況，可以改用中醫療法，不少研究也證實，中醫的藥物、針灸、穴道按摩也有其療效存在，如果在西醫治療無效時，不妨考慮中醫。

### (3)沒有科學實證

鼻子過敏在西醫來說，能運用儀器確切找出鼻子過敏的原因及發炎的位置，再以此作為治療的根據，但是中醫講究的是陰陽、表裡、寒熱、虛實各種症狀，運用表現的症狀來給予治療，但沒有任何證據可作為支持，較難以使人信服。(註十一)

## 十、食品添加物所引發的過敏

### (一) 常見食品添加物

食品添加物，根據食品衛生管理法第三條定義：「本法所謂食品添加物，係指食品之製造、加工、調配、包裝、運送、儲藏等過程中用以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質」，除此之外，所謂的食品添加物還有項很重要的特性，就是不會被直接當作食物食用。以下為食品添加物的種類：**1**、防腐劑(己二烯酸、苯甲酸)**2**、抗氧化劑(BHA、BHT、維生素 E)**3**、漂白劑(亞硫酸鉀)**4**、營養添加劑(維生素、礦物質、胺基酸等)**5**、著色劑(食用紅色六號色素)**6**、香料(香茅蘭醛)**7**、調味劑(味精、檸檬酸、糖精)**8**、黏著劑(鹿角菜膠、CMC) **9**、乳化劑(脂肪酸甘油酯、脂肪酸蔗糖脂)

### (二) 食品添加物致過敏事件相關報導

## 過敏挖挖挖

食品添加物也可能成為過敏原，特別是食用色素！第二屆世界自然醫學學術大會昨針對能量醫學、食療、自然醫學等發表多篇論文，其中美國自然醫學會亞洲辦事處教學示範中心、好樣診所醫師李德初，特別針對「食品添加劑過敏與病症」發表論文，提醒民眾避免食用添加物多的食物。研究顯示，排行前六名的易過敏添加物分別為食用藍色一號（七十一·八％）、味精（五十九·二二％）、大麥麥芽（五十四·三七％）、食用黃色四號（五十二·四三％）、蔗糖素（三十三·九八％）、食用紅色七號（十七·四八％）。（註十二）



圖七、藍色一號食用色素



圖八、食用色素(註十三)

## 參●結論

「過敏有特效藥可以醫治嗎？」A：「沒有特效藥！但，過敏者可以從打破原有的既定用藥觀念開始，重新認識過敏，深入了解過敏的整個運作生態以及循序漸進地治療；讓身體天生的基因與現有的環境共生共存，也就是與過敏反應共生，並在三叮嚀大家，這所有過程是極需要耐心、信心及恆心的！」。大部分我們對過敏的防治方法，都使用避免過敏引發源為主，但在台灣週遭環境的條件下，恐怕是避之唯恐不及，無法真正的避免過敏。一般人都希望「藥到病即除」，但是過敏需持之以恆的。過敏者無法控制外面環境汙染、溫差等嚴峻考驗，不如從自身居家開始做起，建議過敏患者戒煙、多運動、少壓力、讓生活作息正常而且不要把自己關在自我的禁錮裡自怨自哀，反而要走出家裡，多與人社交，讓自己的壓力透過談話，而獲得紓解或經驗分享。或是可以找活動來做宣洩自己，而東西來發洩。我們人體需要多方面的攝取，不能只能靠單一物質來治過敏，身體是需要多元化的營養，不能只單靠中、西醫及吃益生菌的方式來改善，過敏是依個人情況來看，除非對某樣物質敏感，飲食均衡最重要！

## 肆●引註資料

過敏挖挖挖

註一、兒童常見的過敏疾病。102年9月29日，取自

<http://www.tafm.org.tw/Data/011/177/190402.htm>

註二、國立台灣大學科學教育發展中心。102年9月29日，取自

<http://case.ntu.edu.tw/blog/?p=12036>

註三、Yahoo 知識+。102年9月14日，取自

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?gid=1105061202145>

註四、過敏原維基百科。102年9月14日，取自

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%BF%87%E6%95%8F%E5%8E%9F>

註五、陳永綺(2001)。啊!鼻子過敏完全搞定。台北市:原水。

註六、石原結實(2002)過敏兒的健康食療。台北:培根。

註七、Yahoo 知識+。102年9月14日，取自

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?gid=1206061011284>

註八、愛評網。102年9月14日，取自

<http://www.ipeen.com.tw/comment/11084>

註九、寶寶吧。102年9月14日，取自

<http://www.baobao88.com/mama/huli/xejb/03/038385.html>

註十、黃月華(2010)《過敏》和類固醇說再見。台北:發言權

註十一、Yahoo 部落格。102年9月14日，取自

[http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ls\\_eM2OYGRqJINz3EwriJfA-/article?mid=2583](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ls_eM2OYGRqJINz3EwriJfA-/article?mid=2583)

註十二、自由時報電子報。102年9月29日，取自

<http://www.libertytimes.com.tw/2008/new/oct/25/today-life2.htm>

註十三、食用色素。102年9月29日，取自

<http://www.orangebakingstore.com/webpage/colour.htm>