BIG ZINE

bigsilver.org

是鼻敏感不是脉炎



2020 JUN-1

是鼻敏感 不是肺炎

公主如何 挖鼻屎?

鼻鼾的代價



是鼻敏感不是脉炎

「乞嗤!」聽到有人打噴嚏,

人人四散。其實在香港[,]

每四人便有一人患鼻敏感。



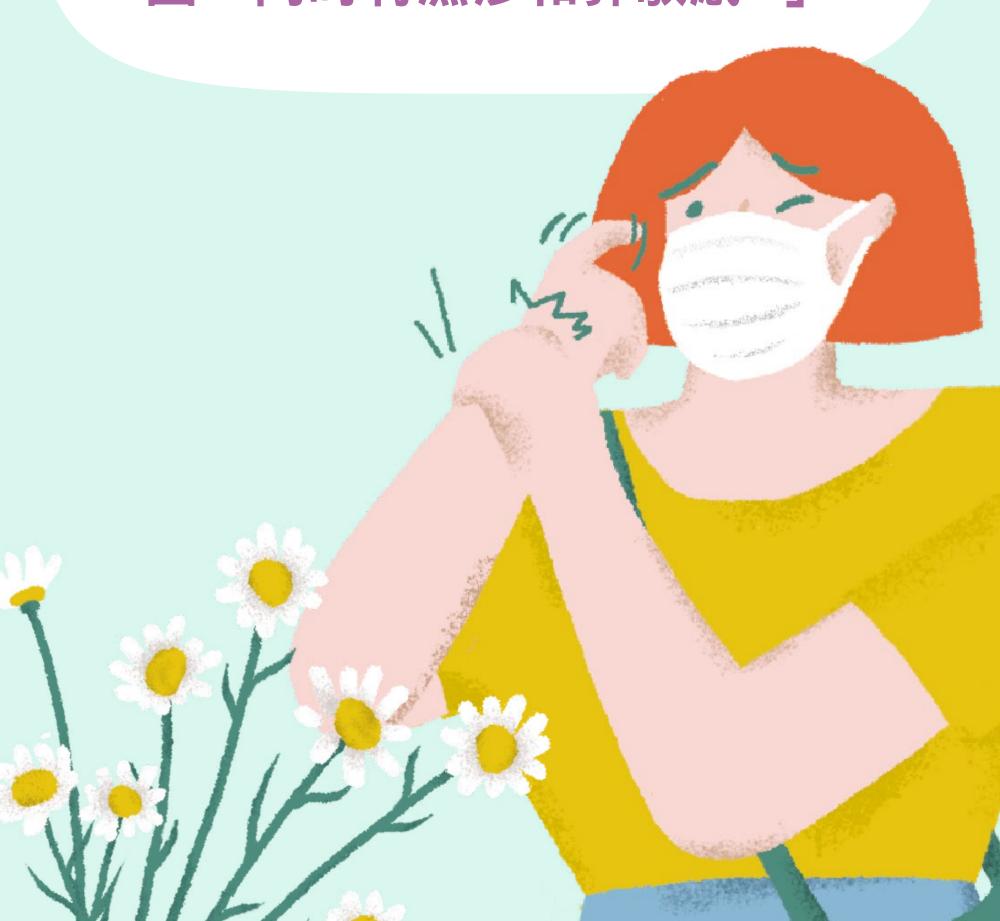


60歲CANDY:「我們一家從來沒有敏感症狀,最近發現媽媽時常打噴嚏和流鼻水,她已經88歲,是不是年紀大,免疫力差了?」





38 歲JESSICA:「現在外出 打個噴嚏都很大壓力,口罩布 加上到處噴了清潔劑,經常讓 我鼻癢癢的。最可憐是我囝 囝,同時有濕疹和鼻敏感。」



抗敏藥VS噴鼻劑

「患有哮喘的人,七成同時有鼻敏感,而濕疹、食物敏感都是誘發因素。」耳鼻喉專科醫生賴廣麟說。除遺傳外,環境因素最為重要,塵蟎、空氣中的的縣浮粒子、二手煙、家居噴霧清潔劑、毛公仔、寵物貓狗的毛髮都是致敏原。另外春天花粉四散、秋冬天氣乾燥也有關係。

年輕人與長者的誘發因素 比較特別,前者因為荷爾蒙影響,所以青春期最為嚴重。長 者則與鼻內的副交感神感和交 感神經失衡有關,容易鼻癢、流 鼻水,尤其進食後流鼻水問題更 嚴重。 賴廣麟説鼻敏感分間歇性和 長期性,「嚴重的會影響工作、日 常生活和睡眠質素,有患者更引 發睡眠窒息症。」因應嚴重性,他 建議以下的治療方案。

重性持續、嚴重影響日常生活

治療方法: 噴鼻劑

分類固醇和血管收縮劑,前者只用於鼻腔,無睡意和明顯副作用,兩歲以上可用,一日一次,惟需長期使用才見效。血管收縮劑以收縮血管、黏膜以通鼻塞,最多用七日,以免令身體因適應而致藥力反彈。

華堅性

間歇、接觸致敏原引起

治療方法:口服抗敏藥

分第一、二代,前者易有副作用,如睡意、口乾,並不建議使用。第二代藥物則一日一次,快速見效,可紓緩不適 以下。

情况。



Advisor

耳鼻喉專科 賴廣麟醫生



生冷飲食 VS頸椎移位

註冊中醫師林惠賢指父母其一有鼻敏感,下一代發病機率達30%,父母均有則機率升至70%。「年輕患者因發育中,肺脾腎功能不足,較易發病。而香港人偏愛生冷飲食,加上時常處於冷氣環境,易令身體積寒,寒氣累積令肺虛弱並加重髀胃痰濕,也易出現鼻敏感。」

使用手機的姿態不當,或長期坐姿不佳,原來也會致病,因 頸椎移位會壓迫神經,肌肉拉力 嚴重,影響控制自主神經,令鼻 腔分泌鼻水或血管擴張致鼻塞, 形成鼻敏感的症狀。 如因內在積弱,林惠賢表示 要先分是弱實或寒熱,從而選擇 補肺、清肺,健髀化濕或清理濕 熱的藥物。如跟骨骼肌肉有關, 則需要物理性的治療,如正骨、 針灸、敷藥、推拿等去放鬆肌肉, 令神經不再受壓。

三招化解鼻敏感

辛夷通鼻茶

材料:辛夷花、菊花、薄荷葉各一

小撮;陳皮一片;滾水200毫升

方法:辛夷花壓碎,洗淨食材後放入保溫杯以滾水沖焗20分鐘,可

功效: 通鼻塞、改善流鼻涕、噴嚏、 理氣化痰(注意: 感冒期間不宜飲用)

按壓迎香穴

位置:鼻翼外側與鼻唇溝的中間點

按摩方法:以雙手食指指尖,順時

針逆時針各按兩分鐘;可在鼻翼

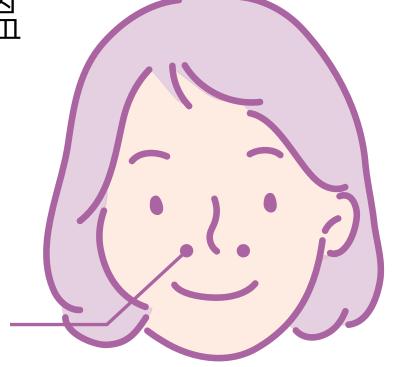
兩側上下拭搽至溫

暖;早晚各一次

功效: 紓緩鼻敏感帶

來的不適

迎香穴



服用冬蟲草

冬蟲草性平、味甘,可益腎壯陽、補肺化痰平喘,若鼻敏感屬肺腎陽,就能有效改善,若是屬其他問題則效用未必顯著

Advisor

註冊中醫師 林惠賢



精油對付鼻敏感

對付鼻敏感,除了傳統的中西醫治療外,香薰亦是一個選擇。香薰治療師鄭穎通建議鼻敏感人士可以使用滾珠瓶(Roll-On),將稀釋的精油塗抹在鼻翼位置;或者使用擴香機擴香精油配方,從而紓緩過敏反應。

至於精油配方,她建議使用高山薰衣草(拉丁名字: Lavandula angustifolia)及德國洋甘菊(拉丁名字: Matricaria recutita)。前者含乙酸沉香脂,能安撫過敏反應、放鬆神經。後者則含天藍烴,有抗發炎、抗組織胺作用,改善鼻敏感問題。

可參考以下三種用法

1 將5滴高山薰衣草精油滴入 擴香機擴香

2 將1滴高山薰衣草精油直接 滴在紙巾上,然後慢慢吸聞。(禁忌:低血壓人士慎用)

3 1滴高山薰衣草精油+1滴 德國洋甘菊精油,混入 10ml底油內,用Roll-On 方式塗在鼻翼位置

(禁忌:低血壓及菊科敏感者慎用)

Advisor

勵進國際培訓學院 香薰及草藥學總監 鄭穎通



瑜珈洗鼻法

根據印度阿育吠陀(Ayurveda) 的學説,人體可分為五大元素、 三種體質。瑜伽導師Stephanie 解釋,水和風跟呼吸道有關,如 不依體質養生,失衡就會出現不 適。轉天氣、長期處於冷氣環境、 時常飲用或進食生冷食物是令身 體失調的原因。

中西醫均指洗鼻有助洗走鼻腔內的致敏原,至於瑜珈的洗鼻法,Stephanie表示已有千年歷史,起床或睡前,或到過空氣污濁的地方也可以做。

材料:半杯水、半匙鹽,或坊間購買現成鹽水;如沒有瑜珈洗鼻壺,可用針筒。

方法:混合鹽水後,把頭傾向一側,用瑜珈洗鼻壺把鹽水注入一邊鼻孔,側頭數秒讓水從另一邊鼻孔排出。如有鹽水留在鼻腔內,打側身或打噴嚏均可讓水流出來。



鼻子交替呼吸法

這是一個平衡左右的呼吸方法,可通鼻塞並有助入眠。 Stephanie指右邊鼻孔連接左腦, 代表陽,可令人感覺精神;左鼻孔 連接右腦邊,代表陰,可令人放 鬆,這練習有助身心平衡。

方法: 先用右手姆指按右邊鼻孔,左邊學孔,右邊學出;然後換成右邊呼出;然後換成右邊吸入,左邊呼出。以10至12次為一組,每次做三組。

Advisor

瑜伽導師 Stephanie



公主如何 控梟深?

有本童書叫作《公主怎樣挖鼻屎?》,教導小朋友不要 亂挖鼻孔。但假如鼻子真的 好癢,可以優雅地解決問題 嗎?

專家的答案是: 正常情況下,基本 不需要挖鼻屎。

Advisor

耳鼻喉科專科 周振權醫生

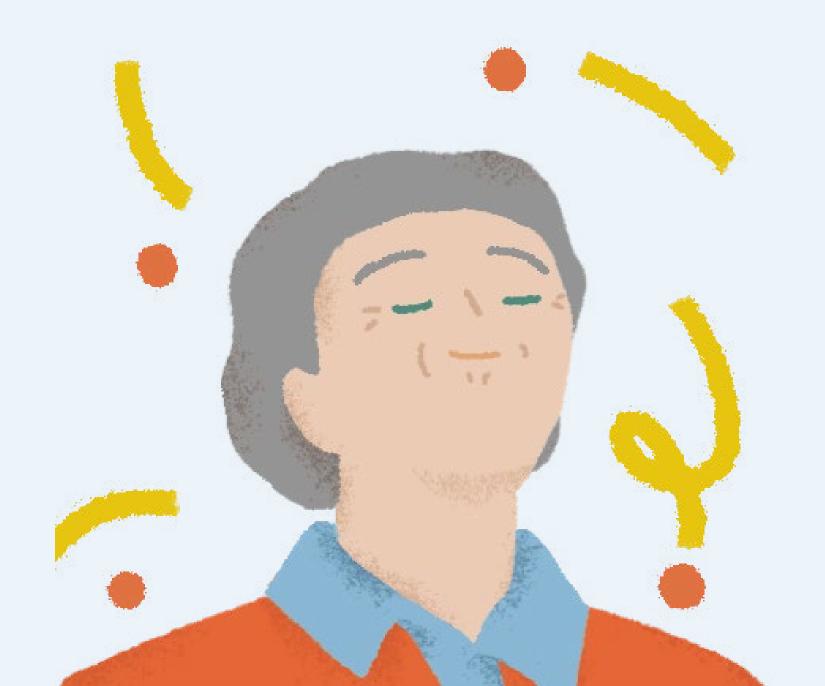


耳鼻喉科專科醫生周振權解釋, 鼻子本身有足夠能力抵抗外來髒物,「當環境骯髒或空氣污濁,鼻 涕會變多,其實是鼻子想保護身體,將髒物黏住再沖出來。」

亂挖鼻孔可能造成反效果:「挖鼻很容易將細菌帶到鼻中,減低了原有的保護能力。」他指最常見的感染情況,不是直接從鼻吸入病毒細菌,而是手指碰過口罩、樓梯扶手、電梯按鈕等而沾上細菌,用帶菌的手指挖鼻,鼻子因而分泌更多東西來中和及對抗細菌,分泌物越挖變得越多,乾掉後變成有臭味的鼻垢。「如果真的要挖鼻,一定要先洗手。」

暫長者潔鼻

照顧者如需要替長者潔鼻,周振權建議使用清潔的熟水,讓長者吸入少許,令鼻中污垢變軟,容易抹走。也可以嘗試按著長者一邊鼻孔,請他持續地輕輕氣,慢慢排出垢物。他強調:「清潔一下是損別。人長者感到舒服一點,但這不是最好的辦法。治本方法是減少挖鼻以免產生鼻垢、避開環境中的致敏源等。鼻子不癢,就不需抓癢了。」



鼻 鼾 的 代 價

香港有超過十萬人患有睡眠 窒息症,可是大部份人都不 知道自己有病。

有些男士以為經常半夜起床,是因為前列腺問題要上廁所,不知道原來是睡眠窒息而掙扎醒來。這病的後果可以很嚴重,導致高血壓、心臟病、肺功能受損、中風,甚至猝死。



老人科專科醫生 郭志銳教授



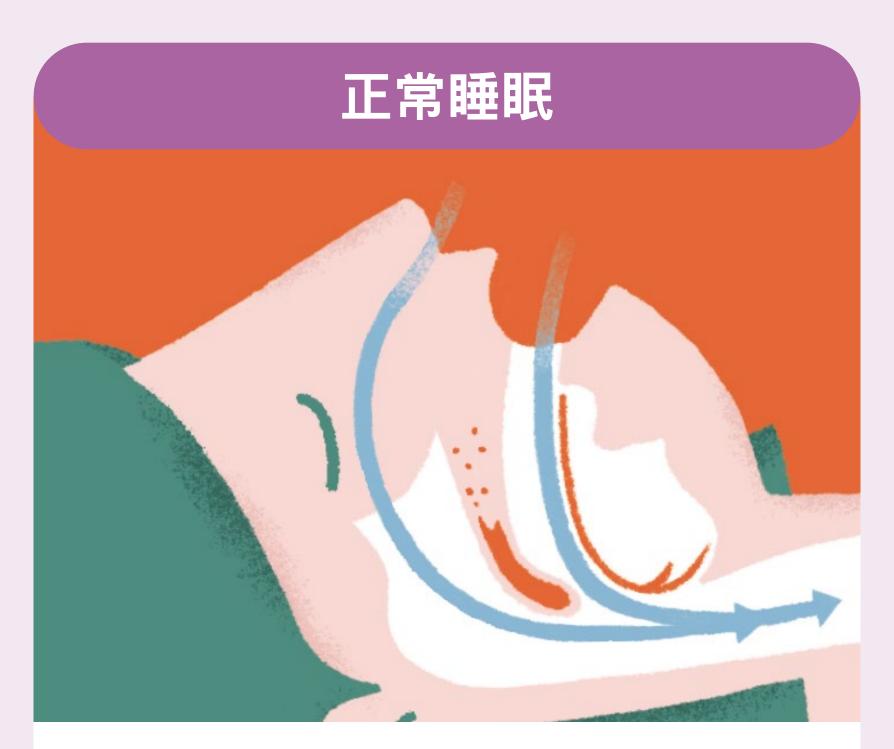
老人科專科醫生郭志銳教授每晚都會戴著睡眠窒息症的治療儀器睡覺。

他早在四十多歲時,因同事 研究睡眠窒息而接受測試,才知 道自己有病。「可能我小時候下巴 受傷,令下顎細了,睡著時舌頭 放鬆,就容易頂著喉嚨。」他很了 解這病潛在的危險:「睡眠窒息會 導致血壓高、腦血管閉塞、容易 中風,心臟病的機會也會增加。 我知道如果不理會,可能未來會 有問題。」於是他帶著治療的儀器 睡覺,這儀器不斷打入空氣,窒 息時,儀器會打入更多空氣。

然而這樣睡覺並不舒服,郭 志鋭堅持了三、四年,後來再檢 查,沒有睡眠窒息情況,於是停 用。

可是停了幾年後,他有時會發夢感到有東西跌進喉嚨,又或有人捏著他的頸等,就知道要處理。這次他選用新出的面罩,每晚都戴著睡。

「為了未來可能出現的疾病,你願意付出怎樣的代價?」他說,很多人抽煙,並不真的相信這會影響未來的健康,也有些人為未來的健康,願意付出代價。有問題,但相信這是為了時未來更大的問題,才願意「投資」。「所謂保健,就是先要知道自己的身體,相信一些實證的研究,身體力行出代價。」



正常呼吸氣道。舌頭放鬆,輕微向後。



鼻鼾是當呼吸時,呼吸氣道受到阻 塞,形成阻塞的氣道受到震動。

三種窒息症

患者在睡眠時,會多次因呼吸暫停而窒息,每次時間可維持數秒至一分鐘以上,每晚可發生十數次甚至數百次。這樣斷斷續續的睡眠,令早上起來仍然感覺疲倦。

香港中文大學醫學院 研究指睡眠窒息症的發病率: 中年女性為2%-3% 中年男性為5%

阻塞性睡眠窒息症

九成患者都屬阻塞性,呼吸道受阻,原因包括肥胖、上呼吸道過 多脂肪、鼻子有息肉、鼻骨移位、 下顎過小等等。

中樞性睡眠窒息症

腦部的呼吸中心因為中風、創傷 而不能發出呼吸指令,沒法正常 呼吸。

混合性睡眠窒息症

同時出現阻塞性和中樞性的睡眠窒息症。

阻塞性睡眠 達息症評估

Stop-bang score for obstructive sleep apnea

- 1 會否大聲打鼻鼾?(比平時說話 大聲,或者關上了門仍聽到?)
- 2 經常覺得疲倦、乏力,日間也 想睡覺?
- 3 有人曾經觀察你在睡覺時停止 呼吸嗎?
- 4 有否確診高血壓?
- 5 BMI是否等於或大於35?
- 6 年齡是否50 或以上?
- 7 頸圍是否超過40厘米?
- 8 是否男性?
- O-2 題答是 = 低度風險 | 3-4 題答是
- =中度風險 | 5-8 題答是=高度風險

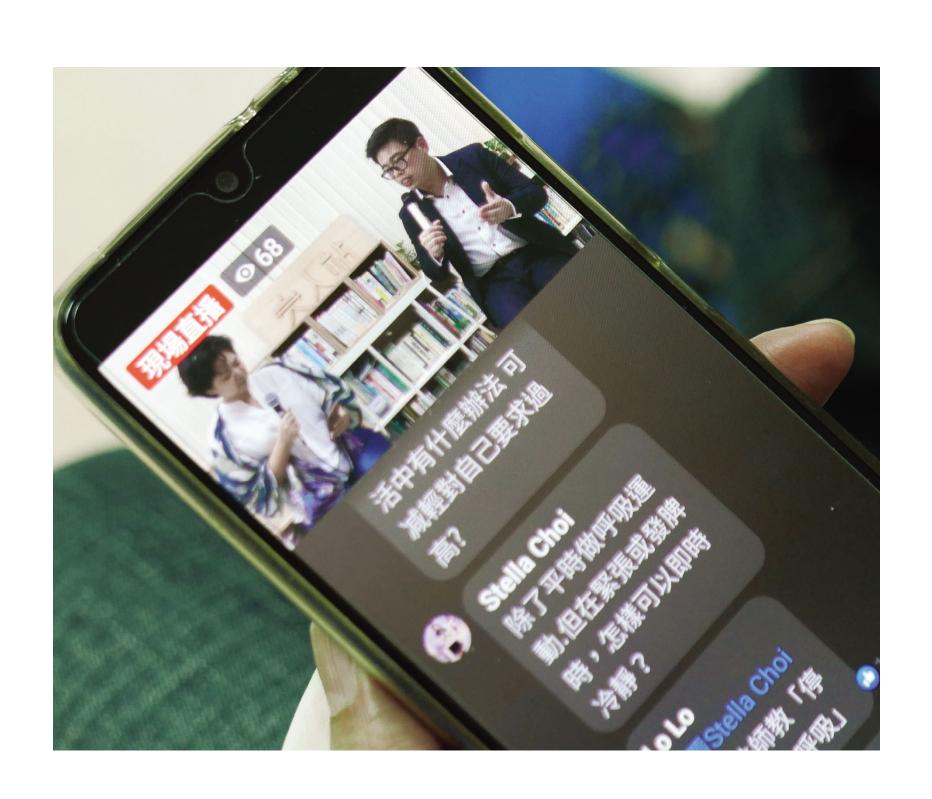
疫情下的精神健康

長期在家避疫要注意精神健康,獲 領展「愛·匯聚計劃」資助的「大人 健康社區」健康講座,請來香港大學 醫學院精神醫學系助理教授鄭柏榮 醫生講解疫情下如何面對情緒,近 八十人透過互聯網參與。



對疫情出現恐懼、情緒不穩, 鄭柏榮建議要注意作息定時、飲食 得宜、運動保持這三點:「不要小看 生活習慣,其實愈簡單的事愈重要。 就像駕船,船身的保養做不好、不 保養引擎、船底穿洞沒有修補,先 不要説下雨,風平浪靜也會沉船。」

日常生活中多做些放鬆練習,例如腹式呼吸及漸進式肌肉鬆弛法,累 有正念,情緒緊張時更能沉著應對。



六月活動 JUNE



13/6 ^(六) 2:00pm -3:30pm

講座:提升免疫力

聽唔到,可以令你無朋友?

搭巴士聽歌,可能令聽力受損?這次請來聽力學家和大家分享保護聽力的方法。

對於聽障人士,除了戴助聽器,原來有些公眾場所會提供小型輔助工具——這是年齡友善社區的無障礙設施。社企「好好生活」會介紹最新的聽力輔助工具。

講者:聽力學家趙凱勤/

好好生活Aries

方式:大銀面書直播

費用:全免

六月活動 JUNE



17/6 (\equiv) 7:30pm -9:00pm

大人健康社區 SILVER LINK

閃令令義工 視像 培訓

方式:網上軟件直播交流

費用: 全免



BIG ZINE

bigsilver.org

2020 JUN-1

顧問陳曉蕾

總編輯蕭煒春

記者黃曉婷、楊惠芬、姚敏惠

社工 鍾瑞平、馮笑霞

設計 Half Room

插畫 Charlene Man

出版大銀力量

電話 9885-2180

大人站油麻地上海街433號興華中心 2103-04室

項目贊助

