

# 如何防治

## 乾草熱 (Hay Fever)

吳良也醫師

隨著夏天的熱潮，一年一度的乾草熱季節 (Hay Fever Season) 即將來臨了。乾草熱的患者極衆，據估計全美國十分之一的人口患此症。我們第一代來美移民患者猶多。這是因為我們在外地長大，缺乏從小培養出來的抵抗力。其實乾草熱既不因乾草而起，也不發燒，它是一種季節性的過敏性鼻炎和眼結膜炎，患者對種種散播在大氣中的花粉和黴菌的孢子 (Mold spores) 產生過敏。整個美國落磯山脈以東廣大的地區，從八月中旬至十月中旬初次下霜為止，是豚草 (rag weed) 散播花粉的季節。豚草的花粉是夏秋乾草熱的主因。此外，種種在春天 (三月至五月) 開花的樹木，初夏 (五月、六月) 開花的青草和一些在春、夏、秋季散佈孢子的黴菌都能在不同的季節引起過敏性的眼鼻炎。

病狀和診斷：主要的症狀

包括打噴嚏，流鼻涕，鼻阻塞，鼻眼騷痒、流眼淚、結膜 (白眼珠部份) 發紅和眼皮腫脹。病況較重者，耳內部和口腔上部亦發痒，渾身疲倦無力並且食慾減退。有些病人的氣管和支氣管也產生過敏性的發炎，而導致咳嗽、胸悶，呼吸困難和呼吸時產生哮喘聲 (Wheezing) 等等氣喘 (Asthma) 的症狀。患者眼、鼻黏膜水腫。用顯微鏡檢查黏膜的分泌液，可以看到許多伊紅性白血球 (Eosinophils)。如果將引起過敏的花粉或孢子的提煉液注入皮膚，在注射處會產生一小疙瘩 (幾分鐘之內)，用這種方法可以確定引起過敏的性質，這就是診斷過敏的皮膚檢驗 (Allergy Skin Test)。

治療：如果你患了乾草熱怎麼辦？治療的方法可分三方面來討論：

(一) 藥物治療：抗組織胺 (Antihistamines 或 Antihistamine-decongestant) 是最常用的藥，藥品的種類繁多，有些需要醫生的處方才能買到，有些則可直接從藥房購買。後者之中，有一種藥名叫 Chlortrimeton，

如服用得當，效果並不比处方藥差。因此筆者要詳細的介紹此藥的用法。Chlor-Trimeton 每粒的劑量是 4 mg (四毫克)，一天總需要量因人而異，介乎 4 mg 至 24 mg 之間，通常可以把總量平分三次服用，藥量過重可能引起的副作用是昏睡和疲倦，這些副作用特別容易在開始吃藥的几天發生，但稍久，即習以為常，服藥者在剛開始時，自當避免開車或推刈草機，等等操作機器的活動，以免意外，因為個人的需要量和耐藥力不同，宜自少量開始服食，在不發生副作用的原則下逐漸增加，至一天 24 mg 的限度，讀者如果想試服此藥，可以依照隨附圖表所提示的步驟，循序而行，便可在七、八天之內找出最適合自己的藥量，個人的藥量一旦確定，八月中旬一到，便可每天有規律且不中斷的服用，直到十月中旬一到，便可每天有規律且不中斷的服用，直到十月中旬初次下霜為止，除了 Chlor-Trimeton 以外，輕度的眼睛發癢，可以用一種便藥 Visine 點眼。

如果上述「自療」無效或者對 Chlor-Trimeton 特別敏感，

就得就醫，改用其他藥方，諸如採用腎上腺素 (Cortisone) 之類的藥物了。

(二) 改善環境：改善環境的目的在於減少過敏物質對空氣的污染。當花粉季節來臨時，可能的話，應閉閉門窗，用冷氣設備；同時避免到屋外刈草，郊遊或露營，如果不得不整理草坪，則可在一小時前服用抗組織胺 (Antihistamines)，並且戴口罩，以減少從空氣中吸入花粉。少數病人可以易地療養<sup>7</sup>去沒有野草生長的地方渡假。

(三) 打脫敏針以消滅過敏 (Allergy Shots)：如果病況嚴重，屢試藥物或改善環境，沒有見效，便須考慮長期打脫敏針，以消滅身體的過敏性。患者到了這個地步，常已患病多年，就醫多次，並且作過皮膚檢驗，確定了誘發過敏的花粉或黴菌孢子。打針的功用在於增加身體對這些過敏物質的抵抗力。從小量開始，一星期注射一次，逐漸增加劑量，經過一段時期，便可每半個月至一個月注射一次。「打針有沒有效」？一般言之，脫敏注射可

能很有效，但須持續三、五年，曠日費時，很麻煩，並且花費不少，因此，患者在接受脫敏注射治療之前，不僅應考慮病況的嚴重性，並且須顧及時間、費用等等因素。

總結上述，以筆者過去四年專治過敏病的經驗，乾草熱不難控制，這時採取預防措施和服藥，必要時打脫敏針，便能安然頓過花粉季節、而放心去欣賞繁茂的夏天了。

\*試服 Chlor-Trimeton 以確定個人藥量的步驟\*

日期	早起*	下午*	睡前
第一日	1粒*	1粒*	1粒*
第二日	1	1	1
第三日	1	1	2
第四日	1	1	2
第五日	2	1	2
第六日	2	1	2
第七日	2	2	2
第八日	2	2	2

\*開車上班者宜在開車之後服藥  
 \*如有副作用，則應將藥量減半，並暫緩依表增加。  
 —抄自北美台灣基督徒聯合通訊—

## 蕃薯第十八期

預定於明年三月出版，歡迎投稿。來稿請於二月十日前寄：

Editor  
 T A I  
 P. O. Box 6822  
 San Jose, Calif. 95125

歡迎同鄉的意見及指教!!

—編輯室—