

過敏性鼻炎

甚麼是過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎 (Allergic Rhinitis)，別稱鼻敏感，可分為季節性 (如花粉引起的過敏) 和終年性 (如灰塵、黴菌、毛髮引起的過敏)。常見症狀包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子發癢、嗅覺遲鈍、鼻黏膜潰爛、眼睛發癢、流眼水、哮喘等等。2013 年，美國國家衛生統計中心推算，國內未滿 18 歲以下的人士大約有 11% 患有過敏性鼻炎。傳統醫學上，醫生普遍認為過敏性鼻炎乃 IgE 介導，建議病人使用吸入式類固醇及抗組織胺等控制病情，甚少以 IgG 作為治療方向。

IgG 排除飲食法及症狀的關係

美國西南自然醫學院 Dr. Laura Kwiatkowski 帶領她的團隊著手研究食物特異性 IgG 和營養補充品治療過敏性鼻炎的可能性。2016 年，她於醫學雜誌《Alternative Therapies In Health And Medicine》發表一個臨床個案，主人翁是一名 10 歲女童，她自 8 歲起患有嚴重的鼻炎，需每日服用抗組織胺，醫生當時為她準備氣管舒張劑，以備不時之需。女童後來接受邀請，參與臨床研究，Dr. Laura Kwiatkowski 為她安排食物 IgG 測試，再按照結果戒除高度反應的食物，同時配合維他命 C、Omega-3 脂肪酸、益生菌等補充品。一個月後，咳嗽和鼻塞的症狀分別大幅改善 90% 和 70%，女童不再需要用藥；八個月後，鼻塞已經完全康復，吃下致敏食物後，症狀時會重臨，但只維持一會兒。

Dr. Laura Kwiatkowski 形容這是個令人鼓舞的個案，因為病人無需在增加用藥的情況下，單以飲食和營養補充便可得到如此理想的治療效果。她亦同時希望有關研究能吸引更多專家投放資源於 IgG 治療過敏性鼻炎的臨床研究。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018 年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Kwiatkowski, L., Mitchell, J., Langland, J. (2016). Resolution of Allergic Rhinitis and Reactive Bronchospasm with supplements and food-specific immunoglobulin G elimination: A case report. *Alternative Therapies Health Medicine*, 22(53), pp. 24-28.