

免疫系統

免疫系統保護我們免受病毒和細菌等傳染性物質的侵襲。免疫防禦同時構成了監控系統和緊急操作部門，通過一系列複雜的生化和細胞過程，使機體保持完好和健康。免疫系統有兩個防禦部門，具有特殊的任務。第一種是所謂先天免疫或非特異性免疫，對一些非常常見的感染的基本防護。先天賦予免疫的保護是迅速建立起來的，它對病原體的入侵有警示作用。但它效率低下，無法不斷地適應不同病毒和細菌的多樣變化。幸好人體有所謂的 T 細胞及 B 細胞能辨識外來的入侵者。

人體的防禦力會隨年齡增長逐漸開始下降（由於免疫細胞的衰老，使生理免疫缺陷），因此老年人平均更容易患病和不能夠防禦致病微生物的攻擊。然而，即使是在健康的年輕人，如果你不遵循健康的飲食和多樣化，能夠確保足夠的能量供應和所有必要的營養素來正常工作，免疫可能偶爾會 "無效"。同樣重要的是，確保足夠的休息，每天至少睡眠 7-8 小時，並避免任何類型的過度壓力（專業，家庭，社會，心理）及避免暴露于更高患病風險的其他因素如酒精及吸煙。

咽喉腫痛

咽喉腫痛是由於感染或刺激現象而導致炎症引起的。他們可以影響喉（喉炎），咽（咽炎）和扁桃體（扁桃體炎）。

咽炎

咽炎是咽喉粘膜的炎症，位於口腔後部的肌肉膜腔，允許空氣通過呼吸和食物進入食道。咽喉炎，可以由刺激物、病毒和細菌引起的。根據病程，咽炎可能是急性或慢性的。急性咽炎炎症通常由病毒或少些細菌感染引起。急性咽炎常是鄰近地區炎症過程的延伸。第一症狀是吞咽困難和局部發紅的粘膜；有時急性咽炎發生于頸部腫脹腺體，咽喉粘膜充血，耳部也有疼痛。經常也有發燒現象。

喉炎

喉炎是喉頭的炎症，器官在舌頭根的地方，執行二主要任務：它產生聲音，通過震動聲帶對空氣段落和防止食物進入氣管。炎症可能是細菌或病毒的起源，甚至是由刺激或誤用的聲音造成的。喉炎可急性或慢性。急性喉炎通常是由病毒引起

的感染引起的。其他原因的咽喉炎可能是長期的冷暴露，吸入蒸汽和空氣污染。

急性喉炎可能會出現疼痛和不適的喉嚨，特別是當試圖吞咽食物或唾液，顯著嘶啞，說話困難，乾咳和駭客攻擊。有時你呼吸困難。急性喉炎常伴有感冒、氣管炎、咽炎或支氣管炎。在這些情況下，你可能會發燒和痰。如果咽喉炎的原因不被消除，經過幾次急性..。

依據國內外各個國家對於過敏性鼻炎流行病學之統計，近 50 年 其盛行率約為 1% - 50%，過敏性鼻炎盛行率最低的國家為韓國約 1.14%，其他國家的盛行率英國約為 11% - 29%、台灣為 24 - 29%、美國為 26 - 50%、瑞典為 14%、中國大陸為 10 - 25%。

鼻炎一般的治療

A.藥物(口服或鼻噴劑)

■ 抗組織胺(oral or spray)

- 解除鼻癢、流鼻水、打噴嚏症狀，對鼻塞無作用，有嗜睡的副作用

■ 去充血劑(oral or spray)

- 去充血劑可減少鼻組織的腫脹，使鼻腔暢通，減輕鼻竇的壓力。不建議長期使用，因為若是長期使用或劑量過多，停藥後會產生反彈性充血，反而會使腫脹症狀更嚴重，且容易產生藥物耐受性。

■ 類固醇(oral or spray)

- 類固醇是荷爾蒙製劑的一種，它的作用是保護鼻腔組織不受刺激物的刺激，以達到可以減少腫脹及減緩鼻癢、打噴嚏等症狀。與去充血劑不同的是它只能由醫師處方。

■ Cromolyn(spray)

- 這種藥的作用是穩定肥大細胞，使其不釋放組織胺。它可以用預防過敏性鼻炎，但在過敏性鼻炎已經發作後效果較差。使用方式為一天 4-6 次，且需要長期使用才有效果，與類固醇相同，它只能由醫師處方。

B.手術

通常手術無法治療鼻過敏，但它可以利用矯正鼻中隔彎曲或修剪下鼻甲，以解除鼻塞的症狀，或以功能性內視鏡手術治療鼻息肉或鼻竇的問題，使鼻炎不再惡化。

C.草本鼻噴劑

草本鼻噴劑，目前較為被接受，因所含抗發炎成分為天然，有效降低鼻炎的不適，而無藥物治療的副作用。以下為市場上常見之天然成分及作用：

1. 海洋水成分可以舒緩鼻黏膜充血，暢通和清潔呼吸道

2. 金盞花可藉由抑制發炎細胞激素及 COX_2/PGE_2 的生成，來降低發炎反應

3. 赤楊可使 $TNF-\alpha$ 濃度降低而有抗發炎的作用

4. 黑醋栗莓能夠減輕日本花粉症的症狀，包括打噴嚏、鼻子癢、眼睛癢和流淚

5. 狗薔薇具有高度的抗氧化及抗發炎活性

6. 紫蘇的萃取物 rosmarinic acid 能夠改善過敏反應，如：過敏性鼻炎和過敏性結膜炎

7. 錳(Mn) 是 Superoxide Dismutase (SOD, 超氧化物歧化酶) 可以將毒性高的氧自由基轉變為毒性較低的過氧化氫(H_2O_2)和氧，它存在於粒腺體和細胞質中，SOD 需要與錳(Mn)結合成 MnSOD 才能發揮作用。