

是感冒還是過敏？

如果你有鼻塞、流鼻涕，或者打噴嚏、咳嗽，首先想到的可能是感冒了，然而，這些也是過敏的一些跡象，透過了解過敏和感冒之間的差異，或許可以找到快速的緩解方法。

一般的普通感冒是由病毒引起的，不同的病毒類型都可能導致感冒，雖然症狀和嚴重程度可能不同，但感冒通常具有一些相同的基本特徵，以下是一般感冒的主要特徵：感冒主要是病毒透過口沫飛濺傳播，病人在咳嗽或打噴嚏時散佈出去，除了咳嗽和打噴嚏外，感冒症狀還包括喉嚨痛和流鼻涕。更嚴重的感冒也可能導致頭痛、發燒和身體疼痛。一般普通感冒的恢復期通常很快，感冒的平均持續時間為 7 到 10 天，如果症狀持續超過一～兩周，病毒可能導致更嚴重的感染，如感染鼻竇、肺炎或支氣管炎，健康成年人平均每年感染兩～三次感冒，免疫系統較不成熟的幼兒感冒次數可能更多。

而過敏是當免疫系統對某些物質產生不良反應時便會發生的過敏現象。當接觸過敏原時，免疫系統會釋放出稱為組織胺的化學物質，組織胺是引起過敏症狀的主要原因，過敏和感冒有一些共同的症狀，如：打噴嚏、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、鼻塞…等。但普通感冒通常不會眼睛癢、流眼淚、皮膚紅腫癢...等，另外有一種是屬於季節性過敏原，如：樹，草、花

粉是常見的誘因，但也有全年對某些物質過敏，可能包括：塵蟎、動物皮屑或唾液、花生，堅果，牛奶和雞蛋…等。

由於感冒和過敏症有許多相同的症狀，因此可能很難區分，有一種方式可以用來區分他們，就是去留意共同特徵外的特殊症狀。

◆ 感冒的特殊症狀有：

- (1) 疲勞
- (2) 肌肉酸痛
- (3) 咽喉痛
- (4) 發燒

◆ 過敏的特殊症狀有：

- (1) 眼睛紅腫癢
- (2) 哮喘
- (3) 皮膚長疹，如濕疹或蕁麻疹
- (4) 特別是在兒童中，他們經常鼻子發癢，用手向上摩擦鼻子，看起來像一個致敬的動作。
- (5) 在特殊季節經常性感冒，如：對花粉過敏的人在春天特別難受。



感冒或過敏通常不太需要看醫生，但如果太過嚴重一定要去醫院治療，如果醫生認為您是嚴重的感冒，可能患有鏈球菌感染或肺炎等細菌感

染，則需要進行進一步的檢查，如細菌培養或胸部 X 光檢查。對於過敏症可能需要看耳鼻喉科或過敏症專科醫生，醫生會先詢問您的症狀，嚴重或危及生命的過敏反應通常需要過敏專科醫生的特別處理，透過各種檢測來診斷過敏症，像是皮膚測試可用於確定過敏觸發因素，也可能使用血液檢查來診斷過敏症。