

## 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：過敏性鼻炎：你睡覺時的不速之客

**摘要：**隨著現代生活節奏的加快，人們對於良好睡眠的需求日益增加。然而，有一個常見但被忽視的問題卻可能在夜晚悄悄困擾著我們：鼻塞。你是否曾經睡覺時感到鼻子不通？這可能不僅僅是一場普通的鼻塞，而是過敏性鼻炎的症狀。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

### 過敏性鼻炎與睡眠：一個密切關係

過敏性鼻炎是一種常見的鼻部疾病，特別常見於兒童和成人中。根據統計，台灣有高達七成的兒童罹患過敏性鼻炎，成人族群中的盛行率也約達二到五成。除了在清醒時帶來的不適外，過敏性鼻炎還會在睡眠時給我們帶來無法忽視的困擾。

### 鼻塞與睡眠品質

首先，讓我們看看為什麼過敏性鼻炎會在夜間悄悄打擾我們的睡眠。當我們躺下休息時，身體姿勢改變，鼻腔微血管靜水壓增加，血管壁通透性提高，進而導致鼻黏膜水腫。對於患有過敏性鼻炎的人來說，鼻黏膜因長期處於發炎狀態，其神經血管調控系統敏感度增加，進一步加劇了鼻子不通的程度。因此，我們常常在夜間感受到更嚴重的鼻塞問題，影響了我們的睡眠品質。

鼻塞不僅影響了我們的呼吸，還可能導致我們不得不轉向口鼻呼吸。然而，相對於透過鼻子呼吸，口鼻呼吸缺乏鼻腔內絨毛和粘膜的過濾、濕潤和溫度調節功能，使得呼吸道容易受到阻礙，進而導致呼吸中止症候群等嚴重問題的發生。此外，鼻塞還可能引起睡眠呼吸障礙綜合症，使得我們在睡眠中經常發生微覺醒，進而影響了整晚的睡眠質量。



### 睡姿對鼻塞的影響

睡眠品質常受到鼻塞的困擾，而睡姿可能是罪魁禍首之一。當我們躺下時，鼻涕可能會倒流，尤其是在鼻涕因過敏或鼻竇炎而增多時。此外，頭部位置不當也可能導致鼻腔受壓，阻

礙正常呼吸，例如，當我們俯臥或側臥時，頭部被壓迫在枕頭上可能導致鼻塞感。同樣地，某些睡姿可能導致鼻腔通風不良，導致鼻腔內的空氣流動受阻，並使鼻黏膜乾燥腫脹，例如，側躺時可能導致上方鼻孔受到阻礙而通風不良。

此外，如果睡眠環境中存在過敏原如塵蟎、花粉等，特定的睡姿可能使過敏原更容易進入鼻腔，刺激粘膜，引發鼻塞。另外，有些人在特定的睡姿下容易出現鼻部水腫，例如，有些人平躺時（仰臥）容易出現鼻腔黏膜充血，導致鼻塞加劇。了解不同睡姿對鼻塞的影響，將有助於改善睡眠品質。

### 鼻塞的根源及改善方法

鼻塞不僅僅是睡眠品質受損的主要元兇，它還可能由多種因素引起。皮屑、黴菌等過敏原是鼻子過敏的常見來源，尤其在夜間容易引發過敏反應，使得鼻塞等症狀更加明顯。此外，鼻竇炎、鼻中隔彎曲、鼻息肉或肥厚性鼻炎、姿勢問題以及溫度變化等因素也可能導致鼻塞的出現。

對於過敏性鼻炎患者和睡眠品質受損的人來說，我們可以採取一些措施來改善睡眠環境和減少過敏反應。例如，定期清潔床上用品，選擇適合的枕頭和床墊套，控制室內濕度和溫度，避免與過敏原接觸等等。通過這些方式，我們可以幫助自己和家人獲得更好的睡眠，提高生活質量。

因此，重視鼻塞問題並採取相應措施是非常重要的。透過理解過敏性鼻炎對睡眠品質的影響，我們可以更好地應對這一問題，讓我們在夜晚獲得更加舒適和健康的睡眠。

### 參考資料

鼻塞睡不著？耳鼻喉科醫：睡前 5 招緩解、關鍵一物 5 分鐘有效

<https://health.ettoday.net/news/2561550>

過敏性鼻炎影響睡眠之一\_ 失眠, 睡眠品質不佳, 夜間張口呼吸 2021-02-26

<https://www.kinderclinic.com.tw/content-66.html>

過敏性鼻炎影響睡眠之二\_ 睡眠呼吸中止與夜間磨牙 2021-02-26

<https://www.kinderclinic.com.tw/content-65.html>

正確認識過敏性鼻炎

<https://doctor.get.com.tw/m/Journal/detail.aspx?no=403216>

黴菌與塵蟎引發的過敏。其原因飄散在空氣中！？

<https://www.hotaidev.com.tw/streamer/kabidani/article/001.html>

為何晚上睡覺容易鼻塞？睡覺鼻塞 6 大原因解說

<https://helloyishi.com.tw/otolaryngology/nose-conditions/why-a-stuffy-nose-may-get-worse-at-night/>

睡覺鼻塞怎麼辦？打呼、鼻涕流不出來原因分析，改善睡覺鼻塞問題、提升睡眠品質

<https://dsensj.com/blog/%E7%9D%A1%E8%A6%BA%E9%BC%BB%E5%A1%9E%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6/>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖