

整體性改善過敏性鼻炎症狀及相關身心困擾的可能性

The Possibility of Overall Improvement in the Symptoms of Allergic Rhinitis and the Related Physical and Mental Disturbance

徐育春*, 詹秀玉, 邱嘉玲

Yu-Chun Hsu*; Hsiu-Yu Chan; Chia-Ling Chiu

HoloLife Research Institute, a division of BioNatural Labs, CA, USA.

摘要

目的

秉持全人照護觀點, 設計此一先驅性臨床研究(pilot study), 試圖探討與驗證: 是否存在一種可能性, 機能性食品可以整體性的改善過敏性鼻炎患者的症狀、身心困擾及生活品質?

方法

經醫師診斷的過敏性鼻炎患者, 病齡至少一年以上之個案, 並排除其他具急性症狀者。使用 1~12 週機能性食品後, 以鼻炎相關症狀量表(HoloLife Rhinitis Rating Scale, HRRS)及整體健康量表(HoloLife Holistic Health Rating Scale, HHRS)評估鼻炎症狀、相關身心困擾及整體生活品質是否有明顯改善。

結果

共 20 名 (男 7, 女 13) 完成 1~12 週之療程與評估。針對過敏性鼻炎相關症狀: 鼻塞: 有改善 69.23%、改善很多 30.77% ($p < .01$); 打噴嚏: 有改善 41.18%、改善很多 58.82% ($p < .001$); 流鼻涕: 有改善 33.33%、改善很多 66.67% ($p < .01$); 流鼻水: 有改善 44.4%、改善很多 55.56% ($p < .01$); 頭暈: 有改善 75%、改善很多 12.5% 沒改變 12.5% ($p < .05$); 胸悶: 有改善 83.33%、改善很多 16.67% ($p < .05$); 鼻子癢: 有改善 100%、改善很多 0% ($p < .05$)。身心困擾部分: 精神體力不佳: 有改善 46.15%、改善很多 46.15%、沒改變 7.69% ($p < .01$); 睡眠: 有改善 55.56%、改善很多 44.44% ($p < .01$); 規律性疲累: 有改善 50%、改善很多 50% ($p < .01$); 抵抗力弱: 有改善 60%、改善很多 20%、沒改變 20% ($p < .01$); 情緒煩躁: 有改善 71.43%、改善很多 21.43%、沒改變 7.14 ($p < .001$); 讀書或工作效率減低: 有改善 72.73%、改善很多 18.18%、沒改變 9.09% ($p < .01$); 記憶力: 有改善 66.67%、改善很多 16.67%、沒改變 16.67% ($p < .05$)。此外, 整體生活品質: 有改善 50%、改善很多 40%、沒改變 10% ($p < .001$)。

討論

本研究結果: 機能性食品可以明顯、整體性的改善過敏性鼻炎患者的症狀、身心困擾及生活品質; 同時顯示, 症狀治療及全人照護可以同步發展的可能性。

關鍵詞 過敏性鼻炎 生活品質 全人照護 機能性食品