



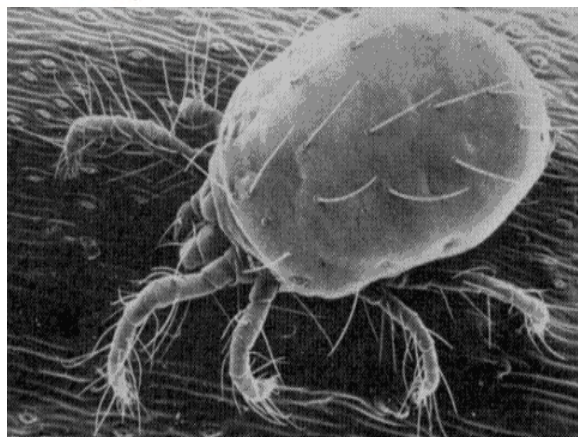
過敏原與 環境中的危險因子



南瀛過敏氣喘兒保健協會



生物塵蟎



是蜘蛛的親戚，約0.3毫米長。

主食是人類的皮屑。

存在於充滿灰塵和高潮濕度的地方如地毯、枕頭、床墊、窗簾、填充玩偶、衣服、家具。

引發氣喘的主要過敏原為其排泄物。





中時晚報 焦點話題 中華民國八十九年七月十一日 星期二 6

新公害?? 75%住家遭塵蟎入侵

環保署採集發現 多數家庭每公克灰塵逾萬隻計16種 寄生地毯床墊是誘發人類過敏原大敵

【本報記者王淑芬報導】一項由環保署委託中央研究院環境衛生研究所進行的「台灣地區室內塵蟎調查研究」報告指出，百分之七十五的住家，每公克灰塵中，塵蟎數量超過一萬隻。報告指出，塵蟎是誘發人類過敏原大敵，寄生地毯床墊是誘發人類過敏原大敵。

環保署採集發現，多數家庭每公克灰塵逾萬隻計16種。寄生地毯床墊是誘發人類過敏原大敵。

環保署指出，這項調查發現，多數家庭每公克灰塵中，塵蟎數量超過一萬隻。報告指出，塵蟎是誘發人類過敏原大敵，寄生地毯床墊是誘發人類過敏原大敵。

環保署指出，這項調查發現，多數家庭每公克灰塵中，塵蟎數量超過一萬隻。報告指出，塵蟎是誘發人類過敏原大敵，寄生地毯床墊是誘發人類過敏原大敵。

三期星 日二十月七年九十八國民華中

重嚴害蟎家住五成七

塵灰克公每 隻萬上蟎塵

劑蟲殺性水用少、器塵吸用多、被曬多織署保環 頭源的能敏過多許是它

【本報記者王淑芬報導】一項由環保署委託中央研究院環境衛生研究所進行的「台灣地區室內塵蟎調查研究」報告指出，百分之七十五的住家，每公克灰塵中，塵蟎數量超過一萬隻。報告指出，塵蟎是誘發人類過敏原大敵，寄生地毯床墊是誘發人類過敏原大敵。



南瀛過敏氣喘兒保健協會



有皮毛的溫血動物



貓

狗



所有溫血動物的皮屑、尿液、糞便及口水都有可能含有會引發氣喘的抗原。





蟑螂

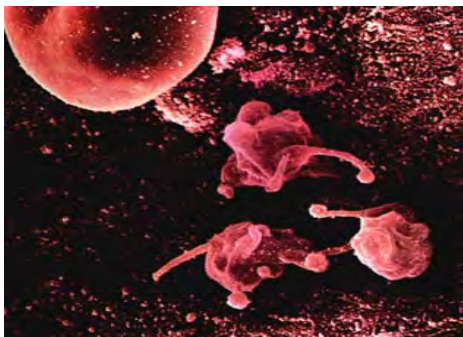




微生物



病毒感染



黴漿菌感染



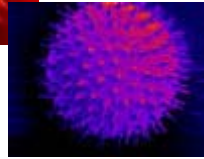
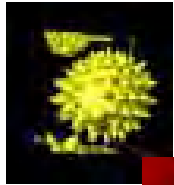
披衣菌感染



南瀛過敏氣喘兒保健協會



植物 花粉



南瀛過敏氣喘兒保健協會



個體因素

劇烈情緒反應



生氣



緊張

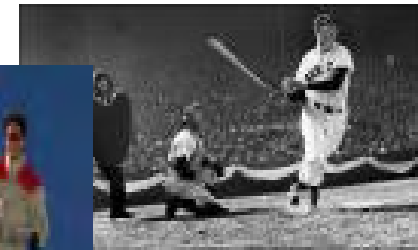
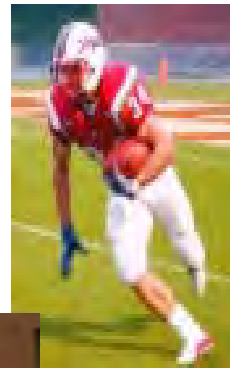
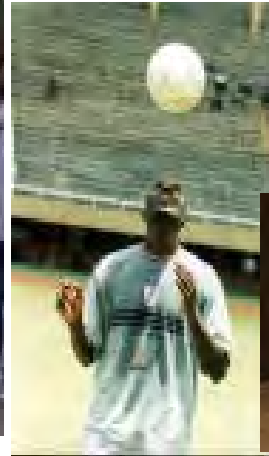


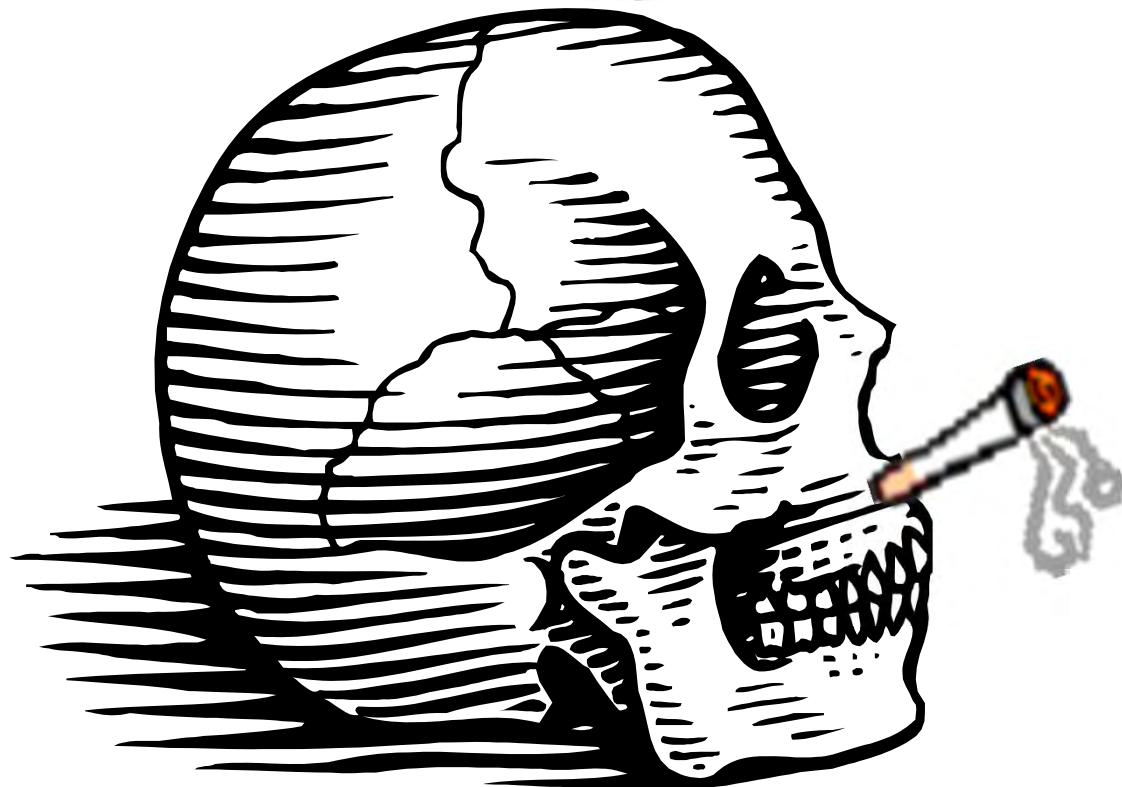
過度換氣





運動





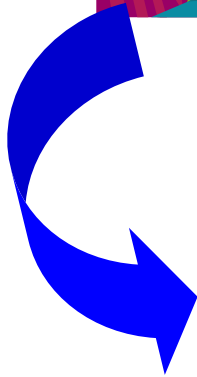
菸害



南瀛過敏氣喘兒保健協會



氣溫急遽變化



南瀛過敏氣喘兒保健協會



汙染的空氣



二氧化氮、臭氧、二氧化硫





化學物品篇

刺激性的化學物品或香水

- 使用通樂要小心，不要吸到。





藥物

1. 阿斯匹靈 (aspirin)
2. 非類固醇之抗發炎藥物 (NSAID)
3. 乙二型交感神經阻斷劑 (beta-blocker)





如何有效控制 氣喘的過敏原？



南瀛過敏氣喘兒保健協會



控制塵蟎 簡化居家佈置

- 使用乙烯材質或半透明的墊被和枕頭
- 每一到兩個星期用至少55°C熱水清洗所有寢具
- 利用除濕機減少室內濕度
- 移除所有室內地毯
- 避免躺臥在有布套的家具上





減少動物皮屑

(1) 不要飼養有毛的寵物

狗



貓





減少動物皮屑

(2) 如果辦不到，至少做到不要讓寵物進入屋內，最好每週幫貓狗清洗二次。





減少動物皮屑

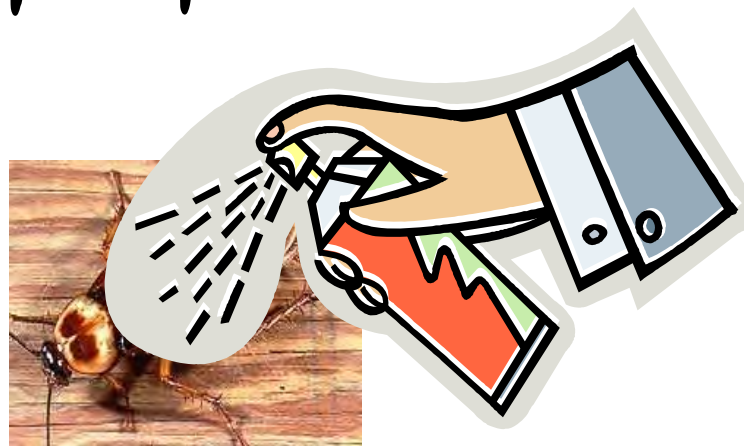
(3) 更不可讓寵物接近地毯和有布套的家具，更不可讓寵物跑到床上





消滅蟑螂

(1) 可使用滅蟑劑



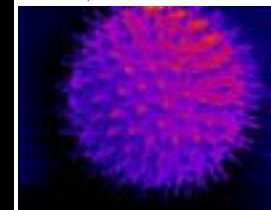
(2) 每天清除食物和飲料殘渣，
避免蟑螂滋生





避免接觸花粉和黴菌

在花粉滿天飛和黴菌量高的季節裡，盡量減少室外活動





避免室內黴菌滋生

- (1) 修復漏水和清除潮濕處的黴斑
- (2) 最好把室內濕度減至50%以下



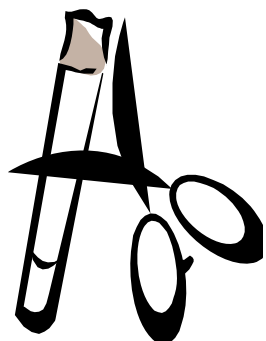


減少菸害

(1) 不抽菸

(2) 戒菸

(3) 避免二手菸





空氣污染

當空氣汙染指數高時應避免戶外活動





運動(I)

- (1)大部份氣喘病人在劇烈運動時會加重氣喘症狀
- (2)而運動時才發生的氣喘(運動引發型氣喘)在跑步時發生，尤其在乾冷空氣中跑步更容易發作
- (3)建議在運動前15至30分鐘使用吸入式乙二型交感神經興奮劑，可以有效預防其發作





運動(II)

- (4) 延長運動前熱身動作
- (5) 不必限制氣喘病人的運動，因為適當的運動反而可以提升他們對運動的耐受性
- (6) 再溫水游泳池游泳就是一種很好的運動



南瀛過敏氣喘兒保健協會





情緒反應

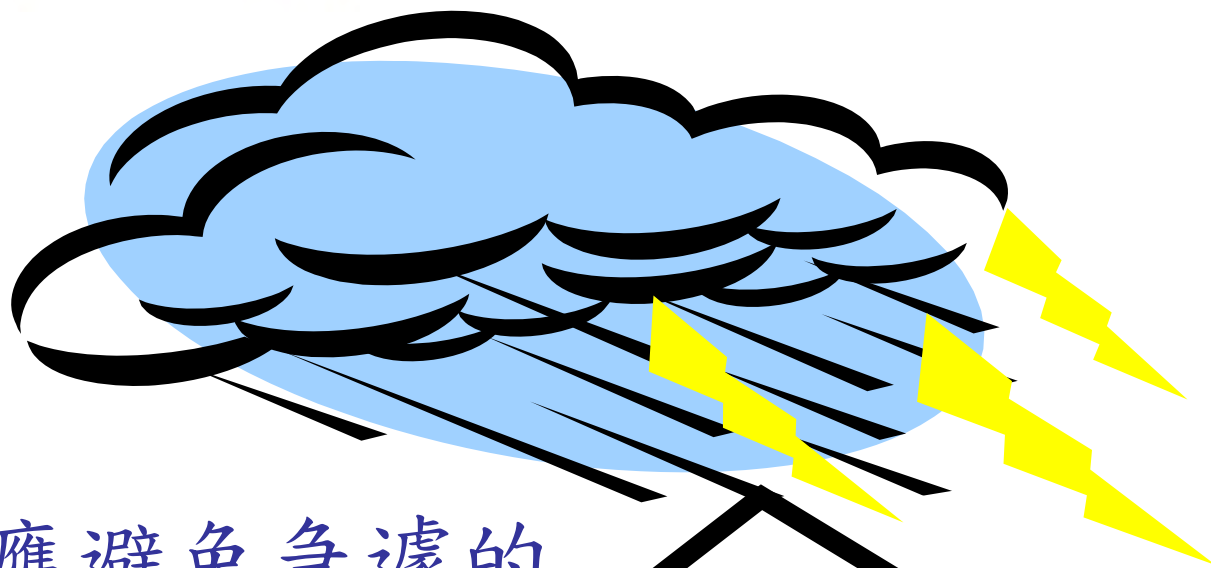
氣喘病人應避免劇烈的情緒反應

- 氣喘兒童要避免哭鬧
以免引發氣喘發作
- 應保持心平氣和

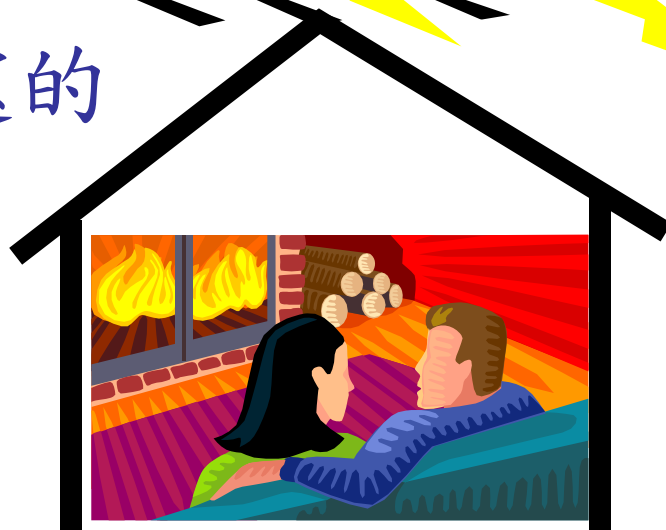




環境和氣候



應避免急遽的
氣溫改變





其他注意事項

- (1) 避免接觸刺激性的化學物品如新粉刷的油漆或噴灑的消毒水等
- (2) 避免服用阿斯匹靈、非類固醇之抗發炎藥物(鎮痛解熱藥)
- (3) 氣喘病人應避免服用乙二型交感神經阻斷劑(治心臟病的藥)

