

遠離過敏誘發因子

上醫囡囡診所 蘇秦明醫師

(一) 什麼是過敏？

過敏是指人體對原本無害的外來物質，產生過度反應，造成身體不適。這些外來物質稱為“過敏原”。

(二) 為什麼會過敏？

先天體質帶有過敏基因的人，長期受到敏原的刺激後會產生過敏抗體 (IgE) 並附着在肥大細胞及嗜伊紅性白血球上。附着的 IgE 再次接觸過敏原時，會破壞細胞釋放出組織胺及白三烯素等物質，導致過敏性疾病出現。

(三) 常見的過敏原有那些？

1. 塵蟎
2. 寵物皮屑唾液
3. 蟑螂
4. 黴菌

(四) 如何減少過敏原？

環境控制：減少過敏原

(五) 減少塵蟎的方法

1. 保持乾燥(濕度要在 55%以下)
2. 不睡彈簧床，不用床墊
3. 不用棉被、枕頭、窗簾、地毯、填充玩具等厚重的毛棉製品，如有使用：
 - 3.1 每週用熱水浸泡 15 分鐘以上(溫度> 攝氏 55 度)
 - 3.2 每週曬太陽
 - 3.2.1 中午 11:00 - 下午 2:00, 曬 2-3 小時
 - 3.2.2 用黑色塑膠袋包裹
 - 3.2.3 曬完要拍打
4. 打掃時打開有 HEPA 功能的空氣過濾器
5. 使用可以吸塵蟎的吸塵器
6. 使用防蟎套(床套. 被套)

(六) 減少貓、狗過敏原的方法

- 1 不要養貓、狗 - 最理想

- 2 貓、狗養在屋外
- 3 貓、狗不進寢室
- 4 每週幫貓、狗洗澡

(七) 減少蟑螂的方法

- 1 不給蟑螂食物
- 2 方法：
 - 2.1 清除洗碗槽排水孔濾網內的食物殘渣
 - 2.2 垃圾桶加蓋
 - 2.3 餐後立即清理擦拭桌面及地上
 - 2.4 使用蟑螂屋

(八) 減少黴菌的方法

- 1 原則:保持乾燥,濕度維持在 55°C 以下
- 2 方法:通風
 - 2.1 每天打開窗戶 2 小時
 - 2.2 除濕機
 - 2.3 冷氣機
 - 2.4 抽氣扇

(九)、還要注意什麼？

有氣喘的孩子還要遠離刺激物

(十)、常見的刺激物有什麼？

常見的刺激物有二手菸、冰冷飲食、煙霧

(十)、怎樣遠離刺激物？

二手菸

1. 家人不抽菸 - 最理想
2. 不在家中及車內抽菸
3. 抽菸後，更換衣服洗手後再抱小孩

冰冷飲食

20°C 以下的飲料與食物不給氣喘病童

煙霧

1. 不燒香或點蚊香
2. 燒香時打開有 HEPA 功能的空氣過濾器
3. 不到廟裡
4. 不看煙火

(十一)、過敏會導致哪些疾病？

1. 氣喘
2. 過敏性鼻炎
3. 過敏性結膜炎
4. 皮膚過敏：異位性皮膚炎、蕁麻疹
5. 過敏性胃腸炎