

如何避免過敏原

作者: 林口長庚耳鼻喉部 張伯宏 醫師

當人第一次暴露於過敏原下，可能會引發致敏化，而當再次接觸到此過敏原時，就有可能引發過敏反應，在鼻部方面就有可能造成流鼻水、鼻塞、打噴嚏的症狀，因此對於造成過敏反應之源頭—過敏原，如何加以避免，就益顯得重要。在臨床上，我們首先要從臨床觀察及實驗室的方法找出病患的過敏原，在經由特定的過敏原避免措施來有效地減少過敏原暴露，進而減少過敏藥物的使用及改善生活品質。

常見之空氣過敏原包括塵蟎、蟑螂、貓狗皮屑、黴菌、花粉及家塵等，有效的避免措施如下：

- 減少家塵或塵蟎
 - 每隔 1–2 週用 55°C–60°C 的熱水洗滌被單、枕頭套。
 - 良好室內通風以及盡可能維持濕度在 50% 以下。
 - 家中避免鋪設布質地毯。
 - 使用 HEPA 濾網之空氣清淨機。
 - 使用品質良好的吸塵器並應以濕抹布清潔地板。
 - 移除或減少臥室布製窗簾。
 - 移除臥室內之絨毛玩具；使用 55°C–60°C 熱水清洗可殺除塵蟎。
 - 避免寵物進入臥室。
 - 直接在陽光下曝曬床墊、地墊、和地毯超過 3 小時以撲滅塵蟎。
- 避免蟑螂過敏原
 - 蟑螂的防治首重環境衛生，落實家中清潔，廚房、家具、牆壁經常擦拭洗滌，以減少蟑螂生存之條件。
 - 使用適當殺蟲劑消滅蟑螂。
 - 清除吸引蟑螂的食物來源，所有食物應妥為儲藏，清理垃圾，廚餘需密封包起來。
- 避免寵物過敏原
 - 家裡避免飼養狗、貓、鳥類等寵物，否則也應避免寵物進入臥室。
 - 勤於清潔寵物，一週宜清洗兩次。
 - 盡量勤使用吸塵器打掃地毯、床墊、及家具。
- 避免黴菌過敏原
 - 具 HEPA 濾網的空氣清淨機可以幫助黴菌孢子的去除。

- 保持室內通風。
- 溼度超過 50% 應使用除濕機。
- 使用含 5% 氨水清洗浴室和其他已受黴菌汙染之表面。
- 避免使用布質地毯和壁紙。
- 清理室內之滲水水漬。
- 迴避花粉
 - 開花季節時應緊閉門窗，尤其在傍晚時候，因為空氣中的花粉會往低處飛下。
 - 接觸花卉環境時戴眼鏡或墨鏡以避免花粉進入眼睛。
 - 在開花季節可考慮配戴口罩。
 - 利用空氣清淨機過濾空氣，以減少室內花粉。
- 避免接觸過冷的空氣，出門時可戴口罩，且注意保暖。
- 避免接觸刺激性之氣味，如：二手菸、殺蟲劑、髮膠、汽油味或油漆味等。