

如何避免居家過敏原

經胸腔科醫師檢視

台灣自於氣候潮濕，加上空氣污染嚴重，過敏病患日益增多，至目前為止，已佔總人數的25%。當過敏源進入體內時，免疫系統隨之產生免疫球蛋白E (IgE)抗體，與免疫細胞的受體結合後，就會放出組織胺和其他化學物質，而引起了各種過敏症狀，嚴重者可能導致休克甚至死亡。

過敏病人之必備常識

1. 以濕抹布或真空吸塵器打掃，避免使用掃把，以減少塵埃飛揚。
2. 應掛絲節製品飾物及其它易堆積灰塵的東西，書籍應避免置於書架上
3. 使用可濾住過敏原的減敏吸塵機 或使用較多層材質的集塵袋來降低過敏原的釋出。
4. 多餘的衣物及絨毛玩具、毛織物品，應置於儲物櫃內。
5. 以木板或磁磚為地板，不要使用地毯。
6. 以木製品
7. 或塑膠製品代替過充式家具或使用經過防蟎效果處理的皮革或布製品家具。
8. 避免使用厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替。若必須使用窗簾請常清洗。
9. 避免使用絨毛毛毯或絲質床單。
10. 應將傳統棉製枕頭換成人造纖維製品的防蟎枕頭，再裝入防蟎枕套後使用。
11. 將床墊裝入防蟎床墊套內，拉緊拉鍊後使用，若房中有多張床，則每張床皆需裝上防蟎床墊套。
12. 每兩週以約55°C熱水清洗一次外蓋寢具(指毯子、床單、枕巾、被單) 避免使用厚重及毛料毯子，將防蟎被心裝入防蟎套內。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#6563



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

12. 盡量避免在屋內噴灑殺蟲劑及芳香劑。
13. 保持居家空氣流通，避免草木堆積，以防黴菌孳生。
14. 潮濕與陰暗的地方〈如地下室〉應經常除濕，牆壁可使用預防黴菌的漆料來抑制其生長，更可便利儲存物品。
15. 過敏患者應注意室內溫度及溼度的控制，保持室內溫度25~27°C，溼度45~50%。
16. 將暖氣出風口以過濾網蓋住或改用電暖氣。
17. 除蟎空氣濾淨機能去除空氣中的過敏原，一般普通型家用空氣清淨機不具此功能。講選擇適合房間大小的機型，最好每小時能換氣6次。
18. 使用冷氣機可避免高溫及潮濕，防止塵蟎的大量繁殖，空氣濾網講常清洗可幫助空氣中過敏原的清除，在較潮濕處請使用除濕機。
19. 理想溼度指標是的45-50%'但勿過度使用除濕機而太乾燥。
20. 過敏患者應避免飼養寵物，如貓、狗、小鳥等，因其皮屑及排泄物是重要過敏原。
21. 對花粉過敏者，應避免在居家四週種植易造成過敏之植物。在花粉散播季節，應減少到郊外的時筒。
22. 浴室磁磚應經常刷洗，因為潮濕易造成黴菌及蟑螂的生長與繁殖
23. 過敏性鼻炎及氣喘患者，應避免劇烈運動，以緩和運動為佳，如游泳、慢跑、騎車車等。
24. 過敏患者需配合過敏專科醫師診治檢查出正確過敏原，並施以減敏或避敏治療，方能真正治本。

