



## 過敏疾病的預防及其居家照顧

### 一、前言

經常咳嗽、早上起床猛打噴嚏、感冒久而不癒等症狀，很可能就是氣喘或過敏病。

### 二、什麼是過敏病

過敏病是一群不同疾病的通稱，當我們的免疫系統對本來無害的物質產生過度反應時，就會發生過敏反應，過敏反應會造成組織的急性或慢性發炎，進而使器官功能失調。

### 三、引發過敏的兩大因素

- (一) 遺傳體質。
- (二) 環境因素。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

#### 四、常見的過敏原

- (一) 吸入性過敏原：沙塵、花粉、風媒花、蟲媒花、黴菌孢子、動物、貓毛及皮屑、狗毛及皮屑、昆蟲、家塵蟎、蟑螂。
- (二) 食入性過敏原：藥物、食物、食品添加物。
- (三) 注射性過敏原：藥物。
- (四) 接觸性過敏原：化妝品、乳膠。

#### 五、常見的過敏疾病及症狀

- (一) 過敏性鼻炎：打噴嚏、鼻腔充血、流鼻水、鼻塞、鼻子癢。
- (二) 過敏性結膜炎：眼睛癢、流眼淚、眼睛發紅。
- (三) 氣喘：呼吸困難、呼吸急促、胸痛、胸悶、持續性咳嗽。
- (四) 皮膚：
  - 1. 溼疹：皮膚癢、紅疹。
  - 2. 蕁麻疹：皮膚癢、發紅、發熱。
- (五) 過敏性腸胃炎：嘔吐、腹瀉。
- (六) 過敏性休克。

## 七、治療

(一) 去除過敏原。

(二) 免疫治療:單株抗體 dupilumab(杜避炎)。

## 八、居家注意事項

(一) 塵蟎的環境控制

- 1.最好的方法就是將枕頭套入防蟎枕套內，拉緊拉鍊後使用，將床墊被子套入防蟎床/被套內，扣緊拉鍊後使用(同一房間內的床/被須同時包覆)，每兩週以約 55-60°C熱水清洗床單、枕巾、被單、毯子，避免使用厚重及毛料毯子。
- 2.塵蟎最佳生長濕度是 75-80%，故控制濕度指標在 50%以下，室內勿使用地毯。
- 3.移除厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替，若必須使用窗簾，需經常清洗或定期噴灑除蟎溶劑。
- 4.以木製品、皮革製品或塑膠製品代替填充式傢俱。
- 5.減少塵埃飛揚，以抹布或吸塵器打掃，避免積塵。

- 6.使用除濕機、具有高效能空氣過濾系統的空氣清淨機(需經常更換濾網或清洗)。
- 7.房間避免放置錦旗類、懸掛絲緞製品飾物及其他易堆積灰塵的東西。
- 8.選購填充式玩具必須能以洗衣機清洗為佳。

## (二) 蟑螂的環境控制

- 1.未食用完的食物應密封貯存。
- 2.撲殺蟑螂：可使用殺蟲劑、殺蟑堡、殺蟑屋。
- 3.保持廚房流理台的清潔。
- 4.減少舊報紙、紙盒、紙箱等雜物之堆積。
- 5.廚餘垃圾不可倒入水溝中，應妥善包裝投入密封垃圾桶並儘快清除。

## (三) 動物毛髮及皮屑

- 1.不要養寵物。
- 2.若無法不養，儘量將寵物養在室外、不要讓寵物進入過敏者臥室、建議每週幫寵物洗澡、若寵物會進入室內，應每週以濕布擦拭地板及牆面。

## (四) 黴菌孢子

- 1.室內勿放有土盆栽。
- 2.室內保持乾燥。
- 3.蔬果勿儲藏過久。
- 4.定期清洗冷氣機。
- 5.室內潮濕漏水處應儘快修復。
- 6.使用除濕機及冷氣機將室內濕度保持於 50% 以下。
- 7.室外枯葉要定期清掃。

#### (五) 花粉過敏

- 1.應避免樹木、雜草開花的季節外出，若要外出應戴口罩。
- 2.花粉季節避免將衣物晾在室外。
- 3.在戶外開車時，窗戶關上減少花粉進入車內。
- 4.戶外回家徹底清潔，以免有花粉附著衣服毛髮。

#### (六) 食物過敏

- 1.對牛奶過敏的嬰幼兒，建議母乳為首選，若無法哺餵母乳者可選擇水解奶粉。
- 2.嬰兒 6 個月以後再添加副食品。

3.一歲以前避免食用容易造成過敏的食物，如：  
蛋類、花生、堅果及海鮮。

(七)其他:避開二手菸、香水、化學刺激物，沙塵暴  
來襲儘量避免外出運動，適時戴口罩及護目鏡。

## 八、結論

過敏疾病需從幼兒起就做好居家環境控制，才可  
有效預防氣喘及過敏症狀的發生，如果您對自己的過  
敏疾病有疑問，歡迎請教您的醫師。

## 九、參考資料

高羽璇(2020)．過敏防治－換季應如何過招．台灣氣  
喘衛教學會會刊，54，7-8。 [https://doi.org/  
10.6669/TAAE.202005\\_\(54\).0002](https://doi.org/10.6669/TAAE.202005_(54).0002)

Sapkota, A., Murtugudde, R., Curriero, F. C., Upperman,  
C. R., Ziska, L., & Jiang, C. (2019). Associations  
between alteration in plant phenology and hay fever  
prevalence among US adults: Implication for  
changing climate. *PLoS One*, *14*(3), e0212010.

讓我們來進行測驗，以確認您已經充分了解

1. 引發過敏兩大因素:遺傳體質及環境因素

是 否 不知道

2. 居家環境注意以塵蟎為例，防塵蟎被套及枕頭套每兩週以約 55-60°C 熱水清洗。

是 否 不知道

3. 塵蟎最佳生長濕度是 75-80%，故控制濕度指標在 60% 以下，室內勿使用地毯。

是 否 不知道

4. 若要養寵物，儘量將寵物養在室外、不要讓寵物進入過敏者臥室、建議每週幫寵物洗澡

是 否 不知道

5. 預防食物過敏，嬰兒 6 個月以後再添加副食品。

是 否 不知道