

環境中常見的過敏原

1. 家塵：

家塵是台灣最主要的過敏原，雖然目前沒有證據顯示家塵本身是一種過敏原，但卻包含了許多室內過敏原，諸如塵蟎、動物的皮屑和蟑螂的過敏原等。因此家塵和屋外的灰塵不同。

塵蟎被認為是家塵中最重要的過敏成分，塵蟎的大小約 0.17-0.5 公釐，是以人或動物脫落的皮屑、指甲、毛髮為主食，喜好生長於床褥、枕頭、地毯、傢俱裝飾、衣服、有毛的玩具，在攝氏約 25 度，溼度約 80% 時生長最好，因此很適合在台灣的環境中生長，在夏末秋初時繁殖最多，也是氣喘病人最容易發作的季節，由此可知塵蟎的重要性。

由於塵蟎及其排泄物是一種常見的過敏原，而屋外的灰塵只是非特定性的刺激物質，因此居家環境中應盡量清除塵蟎過敏原，尤其是臥室及客廳是居家生活中佔據時間最多的地方，同時也是塵蟎生長主要的場所。許多研究歸納下列做法，可改善生活環境，大大降低過敏程度：

*將枕頭套入防蟎枕套內，或每星期以熱水清洗一次枕頭

*將床墊套入防蟎被套內，並每星期以攝氏 55 度的熱水清洗一次所有寢具（包括毯子、床單、枕巾、被單），避免使用厚重及毛料毯子等易長塵蟎質料

不要使用地毯

*避免使用厚重窗簾布，而以可清洗之百葉窗或塑膠遮板替代

*拿掉所有裝飾物，以木製品或塑膠製品替代填充式傢俱，或者使用經過防蟎效果處理的皮革或布製品傢俱，使房家盡量清爽

*臥室儲藏間內的玩具，包裹及其他易堆積灰塵的東西搬走，衣服放在衣櫃內，並關好櫃門，並儘可能使儲藏間的門保持關閉狀態

2. 草蓆、棉絮、羽毛：

不要用草蓆或榻榻米等稻草製品，棉被可使用化學合成纖維如尼龍被、太空被、或蠶絲被，避免使用羽毛、棉絮等易過敏材料製品。

3. 狗、貓、鳥類等寵物類：

室內不要養狗、貓、鳥類等寵物，因為動物皮屑及排泄或分泌物很容易引起過敏。

4. 黴菌：

黴菌易生長於高濕的環境中，因此居家環境保持溼度在 50%-65% 之間可抑制黴菌繁殖，宜使用除濕機再加上房間內採用空氣過濾器並定期更換濾網，則可達到避免接觸黴菌等過敏原。

5. 蟑螂：

蟑螂在溫暖氣候中，容易繁殖，因此蟑螂在台灣也是重要過敏原之一，因此要保持居家環境清潔使蟑螂沒有生存空間。

以上是避免或降低過敏原的方法，若能同時採用除濕機、冷暖機及空氣濾淨裝置，以保持空氣潔淨及溫、溼度的穩定。溫度最好保持在攝氏 24-28 度，溼度最好在 50%-65%，過濾網也要時常清洗，如此可減少塵蟎、黴菌的滋生。再使用可濾住過敏原的吸塵機或者較多層材質的集塵袋來降低過敏原的釋出，將可使預防效果更佳。

非過敏原的避免

除了過敏原之外，一些非過敏因素也會造成氣喘病人呼吸道的傷害，應盡量避免。

- * 呼吸道感染期間，應盡量避免出入公共場所如遊樂場、戲院、百貨公司等，避免呼吸道感染，因為呼吸道感染常常會加重過敏症狀，甚至引發氣喘發作。
- * 天氣變化較多的季節，如春夏之交，秋冬之際，早晚溫差變化很大，應注意保暖，以減少對呼吸道黏膜的刺激。
- * 避免進入空氣污染區，目前有許多證據顯示空氣污染會影響氣喘發病率。
- * 避免接觸刺激性味道，有報導指出抽煙及吸二手煙不僅會增加氣喘盛行率，也會使氣喘的症狀更加嚴重，因此屋內不僅自己不能抽煙也不可以有人抽煙(二手煙)
- * 避免接觸刺激性味道，盡量少用蚊香、燒香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等有刺激氣味物質，廚房宜使用抽油煙機，可減少油煙散漫，廁所也要隨時清洗，防止臭味產生，因刺激性煙霧很容易刺激呼吸道，增加呼吸道的敏感度。
- * 運動後及病情不穩定時避免食用冰冷飲料及食物，宜多喝溫開水，至於是否要迴避何種食物，則視病人吃了該項食物時是否會引發氣喘發作而定，一般而言氣喘發作與吸入空氣中過敏與非過敏刺激物質最有關聯，與食物種類較無關係，不過仍有少數病人會因服用某些特殊食物或藥物而產生症狀。
- * 在乾冷的季節進行劇烈運動時，很容易改變氣管管壁之溫度與溼度，引起氣喘發作。至於較緩和的運動如游泳，騎自行車及體操、慢跑等，則鼓勵去做，但需視病人情況適可而止，並隨時準備止喘藥物在做運動之前使用，避免引發氣喘發作。
- * 避免情緒過度激動、緊張。

以上種種過敏和非過敏因子，氣喘病人如能深切體認，好好避免，將可免除氣喘發作，或者把氣喘減到最低程度。

製作單位：成醫皮膚部

製作日期：92.12.10

修訂日期：98.10