



家有過敏兒

過敏就是身體對一種或多重環境中的物質或刺激物，產生的不正常反應。台灣的空氣污染問題日益嚴重，再加上職業婦女多以嬰兒配方奶代替母乳育嬰，使得過敏症的比例逐年的增高。常見的過敏症有氣喘、過敏性鼻炎、結膜炎、異位性皮膚炎等。

據統計，80%的氣喘兒都在2~5歲發病，2歲以前可能以異位性皮膚炎、細支氣管炎或過敏性腸胃炎表現。氣喘的病童可能隨年紀的長大，氣喘發作的頻率和程度會有大部份的改善，但是不少過敏性鼻炎可以一直困擾到成人期。

在台灣，氣喘及過敏性鼻炎的幼兒90%以上對家塵過敏，而家塵裡最多就是塵蟎，攝氏25度的溫度，相對濕度80%最適合塵蟎生長。所以居家環境要以簡單清淨為主。

如何減少過敏原的產生？

- 家具應簡單好整理，不要使用毛毯、地毯、彈簧床、榻榻米、布製的窗簾。更換成容易清洗的木質或瓷磚地板、百葉窗、木板床，而沙發最好是皮面的。
- 每隔1~2週可用約60°C的熱水清洗床單、枕頭套。若無法使用60°C的熱水清洗，洗後至少用烘乾機烘乾20分鐘或是在陽光下晾乾亦可達到殺死塵蟎的目的。
- 使用吸塵器和濕抹布清潔地板。避免使用掃把或雞毛撻子。
- 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的條件。
- 吸塵器的集塵袋最好是雙層的，一般普通吸塵器有氣孔的濾網，會排出人體可吸入的微粒，反而會更加重過敏原的擴散。
- 保持良好的室內通風及使用空氣清淨機。
- 空調、吸塵器及空氣清淨機的濾網要經常清洗。
- 適時的使用除濕機。將室內的濕度控制在相對濕度50%~60%之間，既不會太乾燥而感到不適，又可減少塵蟎及黴菌的存在。
- 室內應該避免飼養貓、狗、鳥等寵物，因為動物的皮毛和排泄分泌物，也很容易引起過敏反應。
- 飲食方面，冰冷的東西會刺激氣管收縮，所以應避免冰涼的食物、飲料及性寒的食物。
- 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。
- 移除家中的絨毛玩具。

過敏兒的照護

根據研究顯示，天氣變冷也是氣喘發作的重要誘發因素，每年的 4 ~ 5 月和 10 ~ 11 月份氣喘發作率最高。

病毒感染也是另一個重要的誘發因子。有過敏家族史的新生兒，建議出生後，哺餵母乳至少 6 個月以上。

治療過敏症不只是靠藥物的作用，環境的控制絕對是非常重要的，必須相輔相成才能有效的控制症狀。減少過敏原刺激的機會，自然減少過敏症狀的產生。除了環境控制外，更要與兒童過敏科醫師一同討論藥物的使用及治療的方向。治療過敏疾病是需要時間與耐心的，全家動員一同清理自己的居家環境，也讓全家人呼吸的更好，更健康。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2128、2132