

如何避免過敏原衛生教育指導

過敏有兩個條件：一是由父母遺傳有過敏基因，這就叫「過敏體質」；二是要接觸到過敏原。兩者皆有才會發病。有過敏體質者容易同時有：過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎（濕疹、蕁麻疹）、腸胃過敏、過敏性結膜炎，以同時有過敏性鼻炎、氣喘最常見。

✦如何避免過敏原呢？

■環境的控制：避免室內或室外的過敏原

室內：在室內可利用空氣調節器，清除過濾中的過敏原，家中擺設力求簡潔，家中避免過度裝潢，少用填充式家具或玩具，而改以木質或塑膠品代替。避免用厚重的毛毯窗簾，並定期清除家塵。

室外：在室外應注意環保衛生，避免空氣污染，避免吸入二手煙。

✦塵蟎：床墊、枕頭、棉被是塵蟎最大來源，最好用防蟎罩包覆，或定期清洗，曝曬太陽，棉被不用時應裝箱收藏；不使用地毯或含襯墊的傢俱。

✦動物的皮屑：避免飼養寵物或不使寵物進入屋內。

✦蟑螂：保持環境的清潔。

✦黴菌：避免潮濕的環境可適時使用除溼機。

✦戶外花粉：減少暴露的機會。