

如何避免常見過敏原？

1. 塵蟎

塵蟎及其排泄物是最常見的過敏原之一。塵蟎看起來像是小型的蜘蛛或扁蟲，適合生活在溫暖而潮濕的環境，常附著於灰塵表面及各類紡織品，如寢具、枕頭、床墊、地毯、填充玩具等等。

如何避免接觸塵蟎過敏原？

- ◎寢具：床墊、枕頭、棉被、被單等應選用防蟎製品，勤洗勤換，定期在陽光下曝曬，以避免塵蟎滋生。
- ◎地板：勿使用地毯或軟墊，應使用磁磚或木質地板。
- ◎室內裝飾：居室內部盡量採用容易清洗的家具。
- ◎勿存放舊報紙及雜誌，書櫃及陳列櫃應常關閉。
- ◎使用空氣過濾器並定期清洗更換濾網。

2. 黴菌

黴菌繁殖時會產生黴菌孢子散佈在空氣中。患有黴菌過敏的人吸入這些孢子後會引發氣喘和鼻敏感的症狀。黴菌喜歡生長在潮濕的地方，室內或室外均可以發現，若地板、地下室牆面、浴室或是浴室用品出現黑色斑點，很可能就是黴菌生長的地方。

如何避免接觸黴菌過敏原？

- 室內：
- ◎保持家居乾爽及通風。
 - ◎清除有霉味的地毯和衣物。
 - ◎用含氯漂白劑擦洗牆壁及天花板或塗防霉油漆。
 - ◎室內盡量不要擺放盆栽，因為黴菌也可生長在土壤中。
 - ◎使用除濕機，讓家中溼度保持在50%以下，以抑制黴菌生長。
 - ◎潮濕衣物盡快弄乾。切勿把潮濕衣物放入櫃內存放，尤其是地下室等易潮濕陰暗處。
 - ◎冰箱經常除霜、清洗並保持乾燥，冰箱下的盛水格也須保持清潔乾燥，以防黴菌生長。
 - ◎使用空氣濾清機並定期清洗更換濾網。
- 室外：
- ◎不要逗留在室內游泳池、蒸汽浴室、自助洗衣店及溫室等黴菌多的地方。
 - ◎避免接觸土壤、堆肥、沙箱及乾草等，並避免在森林中露營散步。

3. 蟑螂

蟑螂是普遍的氣喘過敏原。蟑螂喜歡躲在陰暗處，死後不易被發現，時間一久，死蟑螂分解成小粒子飄散於空氣之中，容易被吸入肺中，引發氣喘等過敏性疾。

如何避免接觸蟑螂過敏原？

- ◎食物要收進容器內，斷絕蟑螂食物來源。
- ◎封閉蟑螂進出的通道，包括牆壁、窗戶和管線縫隙。
- ◎積極撲殺家中蟑螂，徹底清洗蟑螂屍體及其排泄物。

4. 動物

引起過敏的動物過敏原有貓、狗、豚鼠、雀鳥及農場內的動物。動物過敏原來自牠們的上皮、唾液及尿液，這些過敏原會存在於家塵中。

如何避免接觸動物過敏原？

- 如果您不是高度敏感：
- ◎使用木質、磁磚或磨石地板。
 - ◎每週替動物洗澡以減少過敏原數量。
 - ◎盡量讓寵物待在室外，並在屋外清洗整理動物的毛髮、寢具。
 - ◎定期打掃家居，用有過濾網的吸塵器來消除藏在家具、地毯和窗簾中的動物過敏原。
- 如果您非常敏感：
- ◎必須徹底避免飼養及接觸動物過敏原。
 - ◎避免搬進曾經飼養寵物的居所，若不得已，需用嚴格的清潔方法來清潔地板和牆壁上的過敏原。
 - ◎當探訪家中飼養寵物的朋友時，最好將外衣放在門外。

5. 花粉

散佈花粉是植物繁殖的必要工作之一，一年四季都有不同的植物進行受粉。當花粉散播在空氣中時，就有可能導致氣喘及過敏性鼻炎的發作。

如何避免接觸花粉過敏原？

- ◎使用空氣濾清器並定期清洗更換濾網。
- ◎戶外花粉值高時應該盡量減少外出。
- ◎在花圃田地工作時戴上防塵面罩。
- ◎避免在草地上運動。

如何治療食物過敏？

避免吃入引起過敏的食物過敏原是治療食物過敏的根本。然而在避免進食過敏原的同時，也應該注意均衡地攝取足夠的蛋白質、熱量、礦物質和維生素。

6. 海鮮過敏

- ◎一旦診斷明確，應嚴格禁食致敏食物。
- ◎避免吃入可能添加有海鮮的各種食品。
- ◎蝦、蟹、蝦蛄（淡水龍蝦）和龍蝦之間屬於同源或分類相似的品種，可能會引起類似的食物過敏反應，又稱做交叉反應，要仔細檢查。

例如：食物種類 可能產生交叉反應的食物

魚 / 鱈魚	鱈魚、鮭魚、三文魚、鱒魚、吞拿魚
蝦	蟹、龍蝦、烏賊、蝦蛄

◎對魚過敏的病人最好不要吃任何種類的魚，但是有些病人可能對某些品種的魚不過敏。

7. 牛奶過敏

- ◎可以用經臨床實驗證實有效，且營養均衡可以長期食用的水解酪蛋白奶粉，或其它蛋白質製造的低敏性配方奶粉代替牛奶。
- ◎在水解蛋白配方奶粉中可能仍含有致敏的蛋白，因此，在食用這類牛奶替代品前應進行血液或皮膚檢測。
- ◎豆奶並不是一良好的牛奶替代品，因在牛乳過敏的嬰幼兒中，約一成的嬰幼兒同樣也對豆類過敏，因此牛奶過敏患者食用豆奶作為牛奶替代品前，須確認不會對豆類製品過敏。

◎一般而言，牛奶過敏通常在

2~3歲以後就會自然全癒。

8. 果仁 / 小麥過敏

◎避免果仁 / 小麥過敏最好的辦法是不吃含有果仁 / 小麥的食物及採用替代食品！如果您不對其它穀物和麴質過敏，燕麥、大麥、小米、玉米、大麥、裸麥是很便宜和方便的小麥替代品。

◎仔細閱讀標籤，不吃可能含有果仁 / 小麥原料的加工食品，如蛋糕、糖果和巧克力棒等等。

◎小麥是釀造啤酒和白酒的常用原料之一，小麥過敏的病人要注意。

◎在某些藥片的生產過程中，小麥被用做賦形劑，應停止服用成藥，並聽取醫生的建議。

9. 雞蛋過敏

◎有些人僅對蛋白或僅對蛋黃過敏，可分別用蛋白或蛋黃檢測，看看您是否僅對其中某種過敏，再針對過敏的種類做避免。

◎若同時對蛋白及蛋黃過敏，則不要吃含有雞蛋成份的加工食品，包括乳蛋糕、薄煎餅、布丁、威化餅、麵包屑烹製的食物、雞蛋麵條等，或是冰淇淋、人造奶油等含有從雞蛋中提取的卵磷脂的食物。

◎由於人們常將蛋液塗在餡餅、小圓麵包、香腸肉卷等烘食物的表面，因此也要避免進食這些食物。

10. 水果過敏

◎芒果、草莓、蕃茄、香瓜、橘子、奇異果...等等水果都曾出現吃後產生過敏症狀的案例，若確定對某種水果過敏，則務必避免進食。

◎歐美研究發現，水果過敏原與花粉過敏原有類似的氨基酸成份，因此有五成以上的花粉過敏病人亦會有水果過敏的症狀。

◎乳膠過敏者也會對某些水果過敏，包括

奇異果、鱷梨、香蕉、馬鈴薯、鳳梨...

等等，又稱為乳膠-水果症候群。

11. 隱藏的食物性過敏原

目前市面販售的食品大多經過加工再製，消費者不易從產品名稱了解其所有成分，因此購買成分標示清楚的商品是避免接觸食物性過敏原重要的一環。目前市面常見隱藏的食物性過敏原及其加工食品如下：

食物性過敏原

花生
牛奶
豆類食物
穀類食物
蛋
酪蛋白
酵母

隱藏食物性過敏原之加工食品

花生製品、酥皮糕點、糖果、堅果零食、麥片粥
雪糕、鮮奶油、人造黃油、臘腸
漢堡、絞肉、熱巧克力、牛奶代用品
糕點點心、加工肉類、冰淇淋、湯內容物
義大利麵、肉丸、通心粉、檸檬派、湯內容物
奶油代用品、香腸、罐裝魚類、糖果、肉類
烘培食品、啤酒、美乃滋、蕃茄醬

如果您對自己的過敏疾病有疑問，請進一步向醫生諮詢。

