

一、前言

避免氣喘發作最重要的是避開過敏原及環境控制，常見的過敏原包括：灰塵、塵蟎、花粉、黴菌、蟑螂、食物等。除了接觸過敏原引起氣喘外，也可能發生在呼吸道感染、空氣污染、氣候變化、劇烈運動、情緒不穩等也會誘發氣喘急性發作。所以避開過敏原與環境控制對氣喘病人而言就相當地重要了。如能改善居家環境，控制過敏原及刺激物，雖然不能治癒氣喘病，但會改善氣喘症狀，減緩病程的惡化及減少藥物的使用，而達到控制氣喘病的目的。

二、家中常見的過敏原

一般居家環境中最常見過敏原來源主要有四種：

1. 塵蟎:塵蟎是最常見的過敏原，喜歡生長在潮濕溫暖的環境，尤其是秋天季節，最常見於地毯、窗簾、沙發、床鋪，甚至一些填充玩具，主要以人類或動物脫落的皮屑為食物。
2. 蟑螂:蟑螂不但會使人氣喘發作，也會使沒有氣喘病的人肺功能

加速退化。蟑螂常見於陰暗污穢的地方，如垃圾、下水道、排水管。

3. 寵物:家中經常飼養的寵物，如溫血及多毛的動物像小老鼠、貓、狗、鳥類都會引起氣喘發作。其過敏原主要來自皮屑、唾液、排泄物。

4. 黴菌:如居住環境過於陰暗潮濕、食物儲存均會造成黴菌增生，而黴菌孢子也是過敏原之一。

三、佈置一個適合氣喘病人的居住環境

(一)遠離過敏原刺激

1. 避免接觸花粉，在花粉或黴菌量高的季節，緊閉窗戶；中午或下午花粉數量多避免外出。
2. 避開室內過敏原：包括塵蟎、動物、毛髮、皮屑、蟑螂及黴菌等，且家中不要飼養有毛寵物或接觸絨毛、毛玩偶。
3. 避開室內外空氣污染源：如二手菸、噴髮劑、油漆及任何燃燒之氣體，且家中避免抽菸。
4. 預防塵蟎：
 - (1)使用除濕機，控制相對溼度於50~60%左右，除濕機的集水槽與過濾網需定期清洗，併用空氣濾清機更佳。

(2)寢具方面，以尼龍製品為佳，因棉、毛或動物皮製品，較易藏匿蟎之繁衍。

(3)每週以55度熱水清洗床單、被套及枕頭套一次，而棉被則可二至三個星期，日曬一次。

(4)不要使用厚重的布窗簾，應以百葉窗或塑膠遮板代替。

(5)最好以木板取代彈簧床，如果需使用，要以防蟎床套包起來。

(6)不要使用地毯，應使用木板或磁磚地板。

(7)定期清掃臥室、廚房與地下室，並維持通風良好。清掃最好配戴過濾效果佳的口罩。

5. 避開食物、藥物過敏原，避免亂服成藥。

6. 保持空氣流通。

(二)遠離非過敏原刺激：

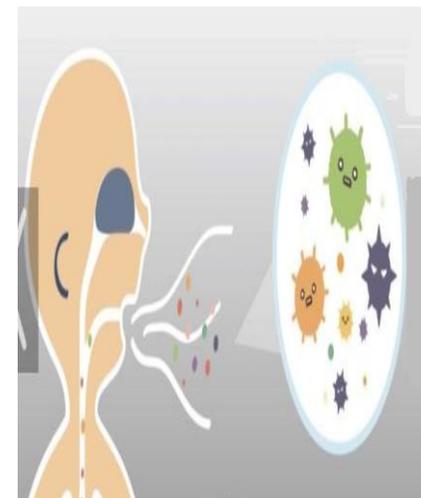
1. 氣候變化太大時，最好戴口罩及使用圍巾。

2. 減少出入公共場所，以避免受到感染。

3. 注射流行性感
冒疫苗，降低
呼吸道病毒感
染所引起之氣
喘發作。

內科衛教系列 (25)

氣喘過敏源 與環境控制



護理部印製
諮詢專線:03-3613141 轉
3581.3582 (5A 病房)
3583.3584 (5B 病房)
7585.7586 (5C 病房)
109.07 版 822284 B42570

聖保祿醫院