

# 舒適無敏 居家營造

文 / 王筱霏 花蓮慈濟醫學中心氣喘個案管理師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

夜間，一位年輕媽媽抱著五歲呼吸明顯有喘鳴聲的小兒子急急忙忙的進入急診室，身邊還跟了一位七歲大的小哥哥，醫生做了緊急處理後，詳細詢問經過，原來是兄弟兩人晚上在房間打枕頭仗，玩的不亦樂乎，才過十分鐘，就聽到小兒子開始咳嗽，又過了十分鐘，竟然越咳越厲害而且開始氣喘。

近年來環境的變遷，使得空氣污染源增加，又由於室內環境的西化，家家幾乎必備柔軟舒適的沙發、彈簧床，加上居家通風不良，使得空氣污染源與過敏原的濃度逐漸累積，造成全球過敏的嚴重程度及人數逐年增加。因此，想辦法改善室內的空氣品質及杜絕過敏原，成為防治過敏的不二法門。

## 防治過敏首步 改善飲食與環境

過敏是指當人體與外界某些物質接觸後，引發體內的免疫系統對於外來物產生過度的反應，輕微的皮膚會出現紅色蕁麻疹，嚴重則導致腫脹發熱等發炎反應。在臺灣，引起兒童過敏常見的吸入性過敏原有塵蟎、蟑螂、狗皮屑、貓皮屑、黴菌和灰塵，而花粉過敏則較常見於歐美各國。食物性的過敏原則包括帶殼海鮮（如蝦子、螃蟹等）、鱈魚、蛋白、和牛奶等。雖然過敏性疾病特別容易發生於孩童，但是過敏反應可能發生在任何人身上，沒有年齡、種族、性別的區別。過敏症狀可能會在初次發生後，隔了多年再次發作。

以下介紹三種常見的過敏症狀：

■**氣喘**，是一種慢性呼吸道發炎的疾病，可依其嚴重程度出現呼吸困難、喘鳴、胸悶和咳嗽等症狀。氣喘的發生除了遺傳體質外，外來環境帶來的刺激物誘發是很重要的因素。氣喘隨時都有可能發作，必須經由適當的藥物治療、改變居家環境，並搭配良好居家照顧，皆可讓氣喘問題得到控制。

■**過敏性鼻炎**，是由鼻黏膜接觸過敏原後產生的發炎反應，主要症狀表現為打噴嚏、鼻塞、鼻癢，有時候容易與感冒混淆，過敏的現象容易造成不專心、疲倦、睡眠品質變差等問題。

■**異位性皮膚炎**，是一種反覆發作的過敏性皮膚疾病，好發於嬰幼兒，並不會傳染，隨著年齡變化發作的部位也會改變，典型的皮膚炎分布在手腕、肘彎、眼角內側、和腳踝處。

### 改善環境 遠離塵蟎

對塵蟎具有嚴重過敏的病童，最好移除家中房間的彈簧床、枕頭、草蓆、榻榻米、椰絲墊、海棉墊，或者用防塵蟎套包裹。如果可以，最好改睡木板床、氣墊床或是塑膠拼墊。建議可使用綠豆枕或茶葉枕，如需使用其它枕頭也須以防塵蟎套包裹。以涼被、太空被、春秋被或睡袋（為化學纖維可水洗）取代浴巾被、毛毯、羊毛被、羽毛被或厚重的棉被，並去除地毯、

布製家具、布製填充玩具、絨毛娃娃或布娃娃。

因塵蟎腳有吸盤，需每一到二週以五十五度熱水浸泡可能存有塵蟎的寢具十分鐘，再以洗衣機清洗才能洗掉塵蟎。若有使用防塵蟎被套者，需用吸塵器或濕布擦掉防塵蟎套上的灰塵，防蟎套需一年至少清洗二到三次。另外，因塵蟎最佳生長的溼度為百分之七十五到八十，而在相對溼度百分之五十以下無法生長，所以可以使用除濕機將室內溼度控制在百分之六十以下。還要避免置放錦旗類，懸掛絲質品飾物及其它易堆積灰塵的東



小朋友喜歡絨毛娃娃，不過記得需常常清洗，避免塵蟎累積。攝影 / 吳宛霖

西。衣服、圖書要放置於櫃內，並關好櫃門。

### 居家通風衛生 清淨無毒好舒服

再來是使用濾淨效能良好的空氣清淨機，配合空間大小坪數使用，每次開啓使用必須超過十小時。每日開啓窗戶兩小時以上，保持室內通風。但在花粉散布季節中，則應保持門窗緊閉。定期更換清淨機及冷氣的慮網。房屋裝潢時，使用環保綠建材。遠離二手菸，避免誘發過敏。家中避免使用殺蟲劑、噴霧劑、芳香劑、樟腦丸、清潔劑、蚊香等揮發性化學物品。廚房進行食物烹煮時，使用抽油煙機並將窗戶開啓。另外，沙塵暴季節期間盡量少出門，在家請緊閉門窗，若出門則配戴口罩。

若是家中有養貓、狗、鳥等有毛寵物，最好將寵物養在室外，盡量不要讓寵物進入客廳及臥房。若寵物在室內，最好將室內地毯移除換上木質地板，寵物每週清洗兩次，寵物使用過的物品如襯墊一併清洗。並讓室內環境保持通風。

落實家中清潔，廚房、家具、牆壁經常擦拭洗滌，以減少蟑螂生存繁殖。晚上就寢前，應將廚房水槽、浴室盥洗盆的排水孔予以密蓋，防止蟑螂沿排水管逆行而上。在所有管道口添加濾網，濾網洞口需比德國蟑螂體

型還小。可以用矽膠填補牆壁或室內地板的縫隙。少用夾板與天花板，不留蟑螂藏匿空間，不堆積雜物。另外，所有食物應妥為儲藏，廚餘需密封包起來。

有些過敏只會短暫出現，有些則可能會持續一輩子，過敏雖然很難根治，但要擺脫過敏的困擾與糾纏並不難，需要的是正確的觀念與意志力，就都能成功戰勝過敏，向過敏說再見！🍀



小朋友接觸寵物可以培養友伴情感與愛動物的心，可讓寵物保持乾淨、並觀察一段時間看小朋友是否有過敏反應即可。攝影 / 吳宛霖