

過敏性鼻炎的環境控制

文：台大醫院 林怡岑醫師

圖：高醫附醫 孫宜緯醫師

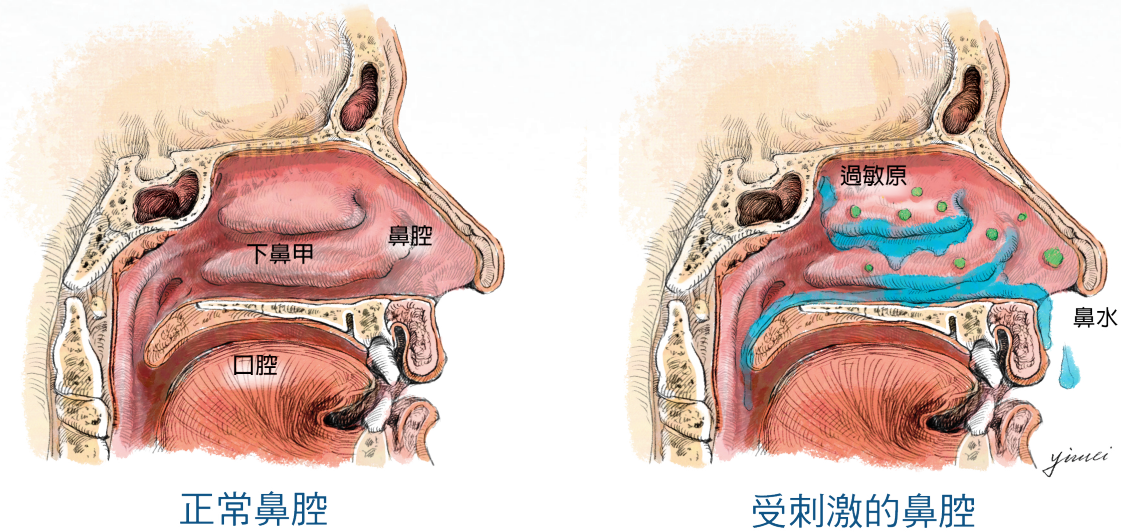
過敏性鼻炎主要是身體的免疫系統在接觸到從鼻腔吸入的過敏原，造成鼻水、打噴嚏或是鼻塞的症狀，除了藥物治療之外，減少過敏原的暴露可以減少過敏反應。台灣患者最常見的過敏原為塵蟎，此外常見的過敏原還有蟑螂、黴菌、貓毛、狗毛等等。近年來研究證據顯示，避免過敏原的環境控制，需要多管齊下，對於過敏性鼻炎的症狀改善才會有幫助。

塵蟎是什麼？

塵蟎是一種蜘蛛綱的八隻腳微小昆蟲，大小約 0.2-0.3 公釐，肉眼看不到，最喜歡生長在床墊、枕頭、地毯、布沙發、布窗簾、榻榻米、衣服、絨毛玩偶、軟墊等家中柔軟的材質，存在居家環境的粉末和灰塵中，塵蟎不會咬人，是以人類和動物的皮屑和毛髮或是黴菌為食。塵蟎與塵蟎排泄物是引起過敏疾病 (包括過敏性鼻炎、氣喘、過敏性結膜炎、異位性皮膚炎等等) 主要的過敏原，當這些過敏原飛揚到空氣中，被人體吸入就會引起過敏性疾病，台灣的過敏性鼻炎患者常常在早上睡醒時有打噴嚏流鼻水的症狀，正是因為於夜晚睡覺時已長時間暴露存在於臥室的塵蟎過敏原。塵蟎喜歡在溫暖超濕的環境，當環境的溫度在 25 到 30 度與濕度 55 到 75% 就是塵蟎最適合生長的環境，可以快速和大量繁殖，當環境相對濕度低於 65% 時塵蟎會開始出現脫水的情形，當濕度低於 50% 時塵蟎的生長和繁殖就會受到抑制，所以控制環境的濕度對於控制過敏原有相當大的幫助。

對寵物過敏怎麼辦？

狗和貓是常見的寵物，然而部分過敏性鼻炎的患者是對於狗或貓過敏，這些過敏原會出現在寵物的皮屑、唾液和毛髮上，也有可能附著在衣物或是整個室內環境，此外，動物的毛髮也可能或有其他室內過敏原附著 (如塵蟎或是黴菌)，引發過敏性疾病。減少接觸是控制過敏性疾病重要的方法，但如果要繼續飼養現有的寵物，可以經常為寵物洗澡，改變居家環境，減少使用地毯與布沙發，使用吸塵器並常常擦拭傢具和地板，盡量避免寵物進入臥室，並使用可以過濾過敏原的空氣清淨機。



蟑螂也是過敏原？

蟑螂喜歡住在有食物、溫暖潮濕的環境，由於都市化和高人口密度，家中環境常常有蟑螂出沒。蟑螂的皮屑、分泌物、糞便和本身都會有會造成過敏性疾病的過敏原蛋白，最常出現的地方是廚房，但可能整個家都會有分布，這些過敏原也容易懸浮於空氣中造成過敏。好好清理環境、將食物妥善保存、清潔廚房與水管管路，並使用誘餌藥物消滅蟑螂，並將環境好好擦拭清潔，有助於控制蟑螂過敏原引起的過敏症狀。

過敏性鼻炎的環境控制方法

- ① 減少使用布窗簾與地毯，減少絨毛填充玩具。
- ② 寢具與被套加強熱水清洗或烘乾，使用防塵瞞床罩與被套。
- ③ 控制環境的濕度，使用除濕機將適度控制在 50% 到 60%。
- ④ 可使用具有過濾過敏原之空氣清淨機，清除環境中懸浮花粉與動物皮屑。
- ⑤ 定期清洗或更換空調、空氣清淨機與除濕機的濾網。
- ⑥ 對於動物毛髮過敏的患者家中若有寵物，應加強打掃，使用吸塵器吸除地板與沙發上的毛髮，並減少寵物接觸寢具。
- ⑦ 打掃居家環境，避免蟑螂滋生。
- ⑧ 減少二手菸的暴露。