



一、何謂過敏：

過敏是由於免疫機能異常或是身體與外界異物(過敏原)接觸，引起體內一系列的異常反應。

二、原因：

引起過敏反應的異物，我們通稱為過敏原，過敏原與其所產生的抗體在體內相互作用時，可以使我們各種器官組織的細胞出現水腫、發炎，肌肉的平滑肌出現收縮、痙攣等。所以產生了一系列的各種疾病：包括孩童期最常見的氣喘、過敏性鼻炎、食物過敏、昆蟲螫刺過敏、皮膚過敏(異位性皮膚炎、蕁麻疹)、過敏性結膜炎...等等。

三、症狀：

- 1.過敏性氣管炎(俗稱氣喘)：主要症狀為反覆發作咳嗽、胸悶、喘鳴、呼吸急促。
- 2.過敏性鼻炎：主要症狀為打噴嚏、流鼻水、鼻塞 鼻子癢、揉鼻子、挖鼻孔。
- 3.異位性皮膚炎(俗稱溼疹)：主要症狀為皮膚搔癢、發紅、水腫、滲出液、結痂、落屑、粗糙。
- 4.過敏性結膜炎：主要症狀為流眼淚、眼睛紅、眼睛癢、揉眼睛。

四、臨床處置：

- 1.藥物治療：依醫師指示口服或局部性藥物來預防及控制臥床休息。
- 2.減敏治療：注射過敏原，使身體產生阻斷抗體，以建立對過敏原的耐受性。
- 3.環境控制：改變居家環境，避免及清除過敏原。

【續後頁】

「臺北市立聯合醫院過敏護理指導單」發放收執紀錄聯

No.A0901

指導日期	指導方式	評量結果	需再加強項目	受指導者簽名	與病人關係	指導者簽章
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				

## 五、飲食：

- 1.避免隱藏的食物過敏原：許多食品裡可能有導致過敏的成分，包括牛奶、蛋、花生等，儘量少吃標示不全、不清楚的食品。
- 2.少吃加工食品：加工食品中的添加物，如色素、防腐劑、香料、人工甘味劑等，目前已知硫化物（如亞硫酸鹽、二氧化硫）會誘發氣喘。
- 3.只吃新鮮的海鮮：不新鮮的海產會孳生細菌，促使蛋白質分解成氨基酸，提高致敏物質（如組織胺）的濃度，更容易誘發過敏，就算健康的人吃了也可能過敏。
- 4.多吃蔬果：蔬果致敏性低，且蔬果中的維生素、蘿蔔素、維生素C、維生素E能預防發炎反應，因水果比蔬菜維生素C含量較高，建議每天至少吃兩個拳頭大小的水果，其中一種為高維生素C的芭樂、柳橙、橘子、葡萄柚等。

## 六、居家照顧：

- 1.避免引發過敏的食物、藥物，過敏原如：花粉、塵蹣、貓毛、狗毛...等，並尋求引起過敏的原因，詳細紀錄，以利醫師參考。
- 2.多喝水，以促進新陳代謝。
- 3.容易對保養品過敏者，最好要隨便試用成分明的產品。
- 4.搔癢情形若無皮膚損傷可以用濕毛巾輕拍，減輕症狀。
- 5.保護皮膚減少肥皂等清潔劑使用，沐浴後塗擦乳液。使用不含香料的肥皂及溫水清洗身體，可以減輕搔癢的程度。
- 6.若症狀加劇如：紅腫、疼痛、搔癢加劇、呼吸急促等情形請儘速送醫。

對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問\_\_\_\_\_病房，電話：02-\_\_\_\_\_轉\_\_\_\_\_

臺北市立聯合醫院護理部關心您的健康