

➤ 過敏性鼻炎的居家照護要注意哪些事項？

對於一些季節性過敏性鼻炎的病人而言，要避開戶外的花粉是很困難，而幾乎不可能實行的。但是對於減少暴露於室內過敏原例如家塵，動物皮屑，塵蟎，黴菌等，則有較多的措施可以做。

降低塵蟎

1. 居家保持清潔，減少灰塵，避免使用地毯，厚重窗簾
2. 避免絨毛玩具，填充玩具以可以用洗衣機洗滌為佳
3. 每週用熱水(55-60 度)清洗所有的床單，枕巾，被單
4. 使用防蹣寢具
5. 使用除濕機，控制室內溼度在 40-50%，降低塵蟎生長
6. 選擇性使用：空氣濾淨器，冷氣機加防蹣濾網，除蹣吸塵器

降低其他過敏原

1. 將寵物遠離臥室或客廳，或養在室外，每週洗寵物 2 次
2. 保持室內清潔，滅蟑螂
3. 處理壁癌，除濕，冷氣機的濾網勤清洗，降低室內黴菌量
4. 使用 1:10 的漂白水稀釋液可以有效抑制黴菌的生長
5. 勿讓孩童吸入二手煙

生活飲食注意事項

1. 鼓勵孩童游泳，增加對低溫的適應

2. 勿吃高油，高熱量，油炸食物，巧克力
3. 起床後到上學進入教室前可帶口罩，暫時隔開鼻子與冷空氣

臺北市立聯合醫院和平婦幼〈婦幼〉院區 林怡青醫師