

## 過敏性鼻炎之居家照顧

恩主公醫院耳鼻喉科制

### 一. 前言:

過敏性鼻炎是指鼻子對一些特定物質，如家塵、蹣、花粉、蟑螂、霉菌等，或非特定的因素如氣候變化、空氣污染、冷熱食物、情緒因素等過度敏感而產生鼻子發癢、打噴涕、流鼻水、鼻塞等甚至引發過敏性結膜炎之疾病，尤其在換季時節時這些症狀於早晨起床時特別明顯。

環境改善與居家照顧是治療過敏性鼻炎最有效的控制方法，若經常曝露於過敏原中，藥物治療的效果則有限；必須雙管齊下才能有效控制過敏性鼻炎之發生。

### 二. 居家照顧注意事項:

1. 首先清潔臥房舊有塵蹣，避免使用掃把或雞毛撻子；每一至二星期使用吸塵器及濕抹布擦拭表面一次，吸塵器之過濾收集袋最好使用兩層，以防吸塵器排風時漏出。
2. 窗簾使用化學纖維製品，以方便拆洗為原則。窗戶使用玻璃或鋁門窗。
3. 床鋪使用木板、金屬、水床。床墊及枕頭則用防蹣床墊套或塑膠套封好，以防止塵蹣進出。不要使用榻榻米、棉絨毛等。定期清洗墊被及蓋被。
4. 床單、被單、及枕頭套最好每隔一星期換洗一次，並以 55 度以上熱水洗過。如果已經使用防蹣封套，則可以吸塵器在表面一星期吸一次，以取代水洗。
5. 拿掉所有裝飾用的地毯、壁毯、椅墊、窗簾、毛毛的填充寵物玩具，及所有容易沾黏灰塵的裝飾物；沙發宜用光滑易擦拭材質，避免藏污納垢。
6. 衣櫥儘量一塵不染保持關閉狀態。
7. 臥室內使用除溼機、冷暖氣機、空氣清淨機。以保持空氣清淨、溫度及溼度之穩定。濕度最好維持 55% 以下，以減少塵蹣及霉菌生長；尤其過濾網要時常清洗。
8. 地板不要用地毯，可以用木板或大理石。
9. 避免使用除臭劑、樟腦丸或有機溶劑，如油漆、甲醇因氣味太濃，會刺激鼻黏膜，當空氣污濁時，可使用口罩。
10. 室內不要養貓、狗、鳥等寵物，因為皮毛及排泄分泌物易引起過敏。如果一定要養，請在室外及遠離臥室，並須常常至少一星期一次洗澡，可減少寵物過敏原。並接觸前後須洗手。
11. 室內不要養盆栽，因易有真菌孢子及花粉飛散。
12. 室內儘量保持通風日光充足。

### 三. 結論:

過敏性鼻炎是個惱人的疾病，當症狀發作時，常影響日常生活甚至嚴重到頭痛。所以環境改善及嚴守居家照顧注意事項，必定能降低發病機率，提高生活品質。