

過敏病照護須知



長庚醫療財團法人 編印

壹、什麼是過敏病

- 一、常見的過敏病有氣喘、過敏性鼻炎、過敏性結膜炎及異位性皮膚炎，偶爾可見蕁麻疹等。這些過敏病可以混合發生，也就是同時有氣喘、過敏性鼻炎或過敏性結膜炎等疾病；如有以上狀況，應儘早就醫，請專科醫師診斷。
- 二、過敏病常有家族史，上至祖父母、父母、下至兄弟姐妹都有可能患有氣喘病或其他過敏病(過敏性鼻炎、濕疹或蕁麻疹)。
- 三、氣喘為呼吸道慢性發炎疾病，輕微的病人可能只是慢性咳嗽，嚴重時可聽到喘鳴聲或呼吸困難症狀。若咳嗽持續三星期以上未改善，就應考慮是否有氣喘的可能性。
- 四、兒童型氣喘與成人型氣喘是不同，只要好好的治療與控制，絕大部份的兒童型氣喘會隨著年齡漸長而改善。
- 五、氣喘在規則使用保養性藥物，其日常生活作息也可以與正常人一般，無須過度擔心。

貳、如何治療氣喘病及過敏性鼻炎

治療原則為藥物控制、預防併發症、注意生活照護、環境控制及避免接觸過敏原等。

- 一、氣喘是呼吸道經外在環境(如過敏原、病毒等)刺激後，發生呼吸道收縮、狹窄，進而引起慢性發炎

(一)治療氣喘之抗發炎藥物

- (1)吸入性類固醇為治療氣喘最有效及最重要之藥物，其作用為降低呼吸道發炎反應，以達控制氣喘之目標，減少疾病惡化。目前此類藥品包括 Fluticasone、Budesonide、Ciclesonide 等。使用方式錯誤可能造成聲音沙啞及口腔念珠菌感染，故使用完後應立即漱口，以避免發生副作用。

- (2)白三烯素阻斷劑(如欣流、萬克喘)：是一種非類固醇的口服抗發炎藥，主要功能是抑制白三烯素所引發的氣管收縮和腫脹，屬於長期控制保養藥物，無擴張氣管效果及當作急性期發作的緩解藥物使用。

(二)緩解氣喘症狀藥物

此類藥物主要為支氣管擴張劑，目前有短效及長效兩類。短效支氣管擴張劑有 Fenoterol、Salbutamol 等，主要作為緊急急救及緩解氣喘急性發作症狀之用，不宜經常使用；長效支氣管擴張劑則需與吸入性類固醇合併使用，促進氣喘治療之效果，減少

氣喘症狀及急性發作頻率。

(三)二合一吸入型藥物

為上述長效支氣管擴張劑與吸入性類固醇合併之藥物，目前有 Relvar、Seretide、Symbicort 及 Foster 等藥物。

二、過敏性鼻炎的藥物治療

(一)早期用藥：當過敏性鼻炎的症狀影響白天的工作、就學或妨礙夜間睡眠，就應開始治療；一般可使用類固醇鼻噴劑合併口服抗組織胺，以快速達到症狀緩解。

(二)持續用藥一段時期：在症狀改善後，最好能在醫師指示下持續用藥一段時間；使用局部類固醇鼻噴劑時，儘量在清潔鼻水或鼻涕後再使用為宜，效果約一至二週才會明顯。

(三)交錯或合併用藥：可使用局部類固醇鼻噴劑或併用口服抗組織胺治療，幫助症狀的控制。

三、減敏治療：若病人有反覆喘鳴發作或藥物治療效果不佳者，可藉由過敏原測試找出過敏原，然後接受減敏治療(經皮下注射或口服)，改善過敏性氣喘或鼻炎的症狀。

四、生物製劑：用於6歲以上，傳統氣喘藥物控制不良的嚴重氣喘病人，如：Anti-IgE(抗免疫球蛋白E)。

參、居家照護

過敏原包括空氣過敏原(如：家塵、塵蟎、蟑螂、羽毛、狗毛、貓毛、黴菌、花粉、舊棉絮)及食物過敏原(如：玉蜀黍、小麥、螃蟹、蛤、魚肉、牛肉、蛋白、蛋黃、牛奶、蝦、酵母、大豆、花生、芒果、巧克力等)，這些過敏原很可能是引發氣喘、過敏性鼻炎或異位性皮膚炎的主要致病原因。為了降低過敏原，建議居家環境應注意下列事項：

一、避免接觸(吸入)刺激性之氣味，如：煙草、殺蟲劑、髮膠、汽油味或油漆味等。

二、對塵蟎過敏者

(一)家中避免鋪設地毯，並減少不必要的裝設擺飾。

(二)枕頭及棉被儘量使用合成纖維製成的，儘量不要使用彈簧墊，必要時可使用防蟎床單或床罩。

(三)採用防蟎寢具，每隔1-2週使用65°C熱水洗滌被單、枕頭或陽光曝曬。

(四)儘量維持室內(尤其是臥室)濕度在50-60%之間，可減少塵蟎

或黴菌的數量；使用空調時，需每天打開窗戶通風2小時。

(五)當孩童在室內時，避免清掃房間，勿使用吸塵器及掃把，應以濕抹布清潔。

(六)避免玩絨毛玩具，因塵蟎喜歡生長於有毛的玩具，故易引起過敏。

(七)避免使用地毯與布織的窗簾及布沙發。

三、寵物(貓狗)皮毛、垢過敏者

家裡最好不要飼養寵物，否則也應該避免寵物進入室內(尤其是孩童的臥室)，並且需勤加清洗寵物及清理室內寵物掉落之毛垢。

四、對花粉過敏者

開花時節應緊閉門窗，可利用空氣清淨機過濾空氣，以減少花粉進入室內。

五、對食物過敏者

均衡的飲食有益孩童的生長，也有益過敏氣喘或鼻炎的控制，除非檢查發現有特殊食物過敏或是食用某些食物後會引起過敏症狀者如：咳嗽加劇、皮膚癢等，否則不需限制任何食物的攝取。但呼吸道過敏的病人於病情不穩定時，應避免冰冷的食物或飲料。

六、運動

雖然氣喘病人，運動後可能發生咳嗽或氣喘發作，但是每位病人仍應有適當的運動，運動前必須作暖身運動，以避免氣喘的發作；若天氣冷，運動時可戴上厚的口罩(需蓋到嘴及鼻)，以減少運動時引起的不適。另外，鼓勵病人學會選擇適當運動，如：游泳、慢跑、騎單車或體操等。

七、其他

(一)避免接觸過冷的空氣，空氣品質不佳時(如:沙塵暴)，避免外出或外出時適時添加衣物或戴口罩且注意保暖。

(二)家中成員抽菸者應戒菸，避免吸入二手煙。避免待在有空氣污染的地區，且減少出入密閉的公共場所，以減少呼吸道感染的機會。家中祭祀焚香燒金紙的煙也應避免接觸。

(三)如有持續黃膿鼻涕、早晚咳嗽有痰、頭痛或嘔吐等現象，應及早就醫。

(四)教導減少出入公共場所，養成勤洗手的良好習慣。

(五)避免與上呼吸道感染者接觸。

肆、預後

過敏性疾病常常互相伴隨發生。避免過敏性疾病不外乎遠離過敏原，藥物治療及減敏治療。三者相輔相成才能減輕病症並延緩發作時間。

伍、建議看診科別：兒童內科、胸腔內科、過敏氣喘風濕科

陸、諮詢服務電話

基隆院區：(02)24313131 轉 2417

台北院區：(02)27135211 轉 3718

土城院區：(02)22630588 轉 2322、2323

服務時間 週一至週五 08:30-12:00、13:00-17:00

林口院區：(03)3281200 轉 2928

桃園院區：(03)3196200 轉 2527

嘉義院區：(05)3621000 轉 3328

高雄院區：(07)7317123 轉 2756

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N259 10.1*21.5cm 107年

<http://www.cgmh.org.tw>

