

wissen / November 11, 2009 11:55PM

[\[轉載\]抗過敏，4大招！](#)

[轉載]抗過敏，4大招！

康健電子報

飲食

嬰幼兒的免疫系統和腸胃道尚未發育完全，容易發生食物過敏，尤其異位性皮膚炎的患者，吃到特定食物往往會加重病情。對已經確知的致敏食物，應避免食用，但也不能過度限制，以免營養不良：

- 少量、均衡攝取多樣的食物，不要老是吃某幾種。以蛋白質來說，今天早上吃蛋、中午吃豬肉、晚上吃魚，隔天早上吃豆腐..蔬菜、主食也依照這樣輪替的原則。
- 調整油脂攝取。減少高油脂食物，多攝取有抑制發炎效果的 ω -3的脂肪酸，例如深海魚、核桃、亞麻仁籽。
- 加熱後再吃。某些會引起過敏的成分如蛋白質，加熱後會變性而減少致敏的危險。第一次吃的食物，不妨先煮熟再食用。
- 購買食品時看清營養標示，成分中是否含有會引起過敏的成分（例如巧克力中的花生），盡量少吃人工添加物。
- 多吃新鮮蔬菜水果，攝取足夠的維生素。維生素A有助維持細胞完整性及正常功能，減少過敏原，維生素C、E能抗氧化、減少發炎反應。維生素C及泛酸還能讓腎上腺素正常分泌，減輕過敏症狀。
- 多喝水，少喝含糖、冰冷飲料。

保養

對皮膚過敏的人來說，很難有完全舒服的時刻：冬天寒冷乾燥，皮膚保護功能變差，容易引起發炎；夏天悶熱，汗水讓癢感加劇，也會加重病情。因此平日正確的皮膚保養十分重要：

- 注意冷氣房中的保濕。為避免皮膚過於乾燥，可使用加濕器或在桌上放杯水。
- 運動流汗後，迅速以清水沖澡或擦乾汗水。以免鬱積在身上引起癢感及細菌繁殖造成發炎。
- 做好保濕。盡量選擇不含香精、防腐劑及殺菌劑的保濕產品，以能補充油脂、防止水分散失又不會不透氣的成分為主，經常補擦（但不要擦太厚）。
- 穿著透氣、吸濕力好、柔軟的純棉衣物，避免羊毛等動物或化學纖維。洗滌時不使用漂白劑、柔軟劑，以免化學物質惡化皮膚炎。
- 剪短、修圓指甲。異位性皮膚炎患者常不由自主搔抓，指甲太長會抓傷皮表，裡頭的細菌會惡化病情。
- 選擇低刺激或敏感皮膚專用的沐浴用品（如不含介面活性劑、無添加防腐劑、香料的肥皂，避免殺菌類產品，不太髒時以清水洗即可），充分起泡後使用，徹底洗淨不殘留於皮膚表面。洗澡時水溫不要太高，趁皮膚還濕潤時立即擦上乳液。

居家

台灣最普遍的過敏原是塵蹣。高溫高濕的氣候是塵蹣最愛，而都市空氣品質不佳、密閉空間多，更容易孳生黴菌，成為誘發過敏的危險因子。家中有過敏的人，應注意：

- 家具以木頭、皮革、塑膠製品較好，少用布製品及填充式家具。
- 因塵蹣從卵到成蟲約需要20.30天，加上不喜歡光照乾燥，糞便為水溶性，除了可用防蹣寢具套，每兩週以熱水清洗寢具，棉被、衣物多曬太陽或用烘乾機至少烘20分鐘。

■以除濕機控制家中濕度在50.60度之間，廚房、浴室也要保持乾爽，減少黴菌孳生。過敏人最好不要住在連著浴室的套房，以免濕氣太重，房間要通風、光線良好，天氣晴朗時打開門窗使空氣循環。

■避免放置、懸掛易堆積灰塵的裝飾品，及絨毛填充玩具。

■經常擦拭家具、牆壁，清理家中死角，減少黴菌生成。可選用有HEAP (High Efficiency Particulate Air Filter，能過濾到0.3微米灰塵粒子，集塵率達99.97%) 濾網的吸塵器和空氣清淨機。

■人的皮屑污垢也是塵蹣愛吃的食物，常接觸的抱枕、靠墊也要多清洗更換。

■空調出風口容易累積灰塵，要定期清理並更換濾網。

抒壓

對現代人而言，壓力可說是萬病之源，過敏也不例外。壓力會影響免疫系統運作，誘發氣喘，加重異位性皮膚炎患者的病情。想要控制過敏，必須同時管理好壓力：

■睡眠充足、不熬夜。足夠的休息可以回復身體平衡，有助緩解過敏症狀。

■做好時間管理。多運用空檔休息放鬆，讓生理時鐘運作良好。

■避免過勞。疲勞會降低免疫力，使自律神經系統失調。

■每天運動，就算只是散步都好。運動能減少壓力荷爾蒙分泌，還有助分泌腎上腺素，緩解黏膜充血，呼吸順暢。

■練習靜坐冥想。每次20分鐘，一天兩次，可以降低壓力、平靜情緒。

■以正向積極的態度面對。尤其年幼的孩子，別讓他們因過敏而沮喪。多鼓勵他只要好好治療，就能夠恢復正常生活。

■多做腹式呼吸 (少用嘴巴呼吸)。有助正、副交感神經運作正常，避免內分泌失調誘發過敏。

■戒菸或拒吸二手菸。吸菸雖能短時間解除壓力，卻會誘發過敏，二手菸也一樣。

■遵從醫囑服藥。壓力造成的焦慮和憂鬱，可能會影響服藥順從性，造成更容易發作的惡性循環。