

hi84137983 / June 27, 2011 01:51PM

[過敏！你懂多少？](#)

前言：過敏體質一定是遺傳來的？過敏兒不能養寵物？過敏只會找過敏兒？讓薇達營養師—卓珮瑜告訴您正確的過敏原因及觀念。

什麼是過敏？

過敏是指人體與外界某些物質接觸後，引起體內免疫系統高度活化所造成的一種發炎現象，這些引起過敏的物質稱為「過敏原」。過敏原包含塵蟎、動物皮毛、花粉、空氣中雜質、乳製品、帶殼海鮮、花生、蟑螂、灰塵、清潔劑、食品添加物等，而在臺灣最常見的過敏原是塵蟎。

你的過敏知識足夠嗎？

臺灣過敏人口急速攀升，面對氣候變化及空氣沙塵，每當換季醫院過敏門診與急診的病患突增，調查報告曾指出國人有三分之一的民眾過敏知識不及格。

檢測你的過敏知識

以下這幾點小問題，你的答案是什麼？

- (一)過敏兒童不能養寵物。
- (二)小時候沒有過敏問題，長大也不會發生。
- (三)過敏一定是父母遺傳來的。
- (四)只要使用空氣濾淨器就可以殺死空氣中的塵蟎；定期清洗寢具，就沒有塵蟎。

以上的答案皆為否定的，你的過敏知識答對多少呢？(反白即見答案)

過敏不單純只是氣候及環境變化影響，對過敏誘發原因的認知不足、錯誤方式處理過敏、以及缺乏「過敏體質平時就要調整」的觀念，都會讓過敏問題更嚴重。

一般人都認為飼養寵物會讓過敏狀況加重，尤其部分家長為了避免孩童過敏，也都拒絕飼養寵物；但，美國近期研究顯示：長期接觸寵物，反而會增加對過敏原的耐受度，只要維持寵物和居家環境的乾淨即可。

小時候沒有過敏體質，並不代表長大就不會有。畢竟，過敏有些是環境周邊因素引發的，不再只是把過敏原因歸類到遺傳；若父母其中有一人是過敏體質，意味著孩童會有50%的機會是過敏體質，但是不表示一定會出現過敏現象。

另外，現在越來越多家庭使用空氣濾淨器，其實空氣濾淨器主要是「過濾」空氣中的灰塵與皮屑，但是對於隱藏在家具中的塵蟎無法處置。多數民眾對於換季時認知：只要定期清洗曝曬寢具，就可以確保沒有塵蟎。其實，居家環境中有許多溫暖角落也是塵蟎愛藏匿的地方，如床褥、地毯、有毛的玩具、厚重棉被等，需要定期清潔、確保環境衛生，減少潮濕(可搭配除濕機)，都是減少過敏誘發的方法。

到底誰才是高危險族群？

了解誘發過敏的原因、擁有正確的防護觀念，都能降低過敏發生率，進而提升生活品質。過敏體質平常就應該要多注意，別對過敏冷處理喔！如果你是過敏的高危險族群，要比一般人更加注意。

以下是過敏的高危險族群—

經常鼻子、眼睛、喉嚨或皮膚癢

家族史當中有明顯的過敏問題

經常流鼻水、噴嚏打不停、鼻塞、咳嗽或喉嚨有痰

夏天或冬天流汗時，特別容易皮膚癢

吃冰冷食物或吸入冷空氣，容易咳嗽、或是鼻子、喉嚨不舒服

曾發生過異位性皮膚炎的問題

若想確認過敏原因，可做過敏原檢測，了解自己的過敏原同時養成正確過敏知識，規律運動習慣（輕、中度過敏，適度運動反而有助改善過敏）、良好的飲食習慣，亦可選擇補充益生菌來增強腸道內好菌量，讓新一代的我們學會照顧自己及親人，用乾淨的居家環境及知識來打敗過敏！
