

哈臣翔醫師專欄：

過敏：

什麼原因導致過敏？

當你的身體對一些東西有過度的反應,而那些東西對大多數人不會導致問題時,那就說明你有過敏。這些東西被稱為過敏原。你的身體的過度反應造成過敏症狀（見下面的症狀表格）。例如，所謂“花粉熱”，是用來描述你的身體對空氣中季節性過敏原，如草或花粉的過敏反應。記錄在一段時間中的過敏症狀可以幫助你和你的醫生確定哪些過敏原導致你反應過度。

你的醫生可能會決定做一個血液檢查，一旦知道你的過敏原，你和你的醫生可以決定最好的治療。。

常見過敏症狀：

流鼻涕

水汪汪的眼睛

鼻子癢，眼睛癢和嘴巴癢

打噴嚏

鼻塞

鼻子和臉頰覺得有壓力

耳朵覺得有水

眼睛有黑眼圈

蕁麻疹

什麼是最常見的過敏原？

樹木，草和雜草的花粉。發生在春季（四月底及五月）的過敏往往是由於樹花粉。發生在夏季（五月下旬至七月中旬）的過敏，通常是由於草和雜草花粉。發生在秋季（八月下旬至初霜）的過敏通常是由於豚草。

霉菌。水聚集的地方容易長霉菌，如淋浴窗簾，窗的骨架和潮濕的地下室。霉菌也可生長在腐爛的原木，乾草，覆蓋物，商業泥炭土，堆肥和落葉中。這種過敏通常發生在潮濕多雨的糟糕天氣季節中。

動物皮屑。存在於毛茸茸的寵物，如貓，狗的皮膚，唾液和尿液中的蛋白質也是過敏原。你可以從接觸動物或接觸含有皮屑的室內灰塵的過程中碰到這種過敏原。

塵。許多過敏原，包括塵蟎，是在灰塵中。塵蟎是生長在床上用品，床墊，地毯和軟墊家具上的微小生物。它們依靠死去的皮膚細胞和其它一些灰塵中的東西生活。

一些可以讓你的過敏症狀加重的東西

噴霧劑

空氣污染
冷的溫度
濕度
刺激性煙霧
煙草的煙霧
風
炊煙

如何避免過敏原？

花粉。睡前洗澡或淋浴可以洗掉頭髮和皮膚上的花粉等過敏原。避免外出，尤其是在乾燥，多風的日子。保持門窗關閉，並在家裡和車裡使用空調。

霉菌。去除室內植物，經常清洗浴簾，浴室的窗戶，潮濕的牆壁和室內垃圾桶來減少家中霉菌的數量。使用水和氯漂白混合劑來殺死霉菌。打開門，窗，使用風扇，以增加空氣流動，有助於防止霉菌。

不要在浴室或其它潮濕的房間鋪地毯，並使用防黴塗料以代替牆紙。降低家中濕度到50%以下也有幫助。你可以通過使用抽濕機，保持溫度在70度，清洗或更換中央空調系統中的小顆粒過濾膜來控制你家裡的空氣質量。

寵物皮屑。如果你的過敏很嚴重，你可能需要將你的寵物送走或至少讓它們在外面。貓或狗的皮屑經常聚集在家裡的灰塵中，一般需要4週以上才消失。

有些其它方法可以減少你家寵物的皮屑數額。使用抗過敏的床上用品，經常給你的寵物洗澡，並使用空氣過濾器可以幫助減少寵物皮屑。詢問你的獸醫是否還有其它方式可以減少寵物皮屑。

灰塵和塵璊。為了減少你家的塵璊，你可以去除窗簾，羽絨枕頭，軟墊家具，和柔軟的玩具。用油布或木材來取代地毯。拋光地板是最好的。經常用濕布拖地板，用濕布擦拭桌面。定期用具有高效率微粒空氣（HEPA）過濾器的吸塵機，對軟家具和窗簾以及地板進行吸塵。安裝一個具有高效率微粒過濾器或靜電的空氣淨化器。用特殊清潔劑，如單寧酸苄酯或噴霧清洗地毯和內飾。每7到10天用熱水（溫度超過130F）清洗所有床上用品。不要使用床墊套。用塑料蓋蓋床墊和枕頭。使用抽濕機來降低家中的濕度。

哪些藥物來幫助減輕過敏症狀？

抗組胺藥有助於減少打噴嚏，流鼻涕和發癢的過敏現象。如果你在接觸過敏原之前用藥的話會更有效。

有些抗組胺藥會引起嗜睡和口乾。另外一些可能這些副作用會較少，但其中一些藥需要開處方。詢問你的醫生哪一種最適合你。

減充血劑，如偽麻黃鹼和去氧腎上腺素有助於暫時緩解鼻塞過敏。許多藥物中有減充血劑，可以是藥片，鼻噴霧劑或鼻滴。它們最好是短時間用。鼻噴劑和滴劑不應使用超過3天，因為你可能形成依賴性。當你嘗試停止使用它們時，鼻塞更嚴重。

你不需要醫生的處方去買減充血劑。然而，減充血劑可以提高你的血壓，所以在使用它們之前和你的家庭醫生商量，特別是如果你已有高血壓的歷史。

色甘酸鈉是一種鼻腔噴霧劑，有助於防止人體對過敏原反應。如果你在接觸過敏原之前用的話會更有效。此藥可能需要2至4週才開始工作。色甘酸鈉不需要處方。

類固醇鼻噴劑減輕鼻腔組織對過敏原的反應。這有助於減輕鼻子的腫脹，讓你感覺鼻塞症狀減輕。類固醇鼻噴劑需要醫生處方。最多2週你會注意到它們的好處。

如果你的症狀嚴重或其它藥物沒有效果，你的醫生可能會開短期的類固醇藥或給你打一針類固醇藥。

眼藥水。如果其它藥品不足夠幫助你眼睛癢，流眼淚的症狀，你的醫生可能會開眼藥水給你。

如果您有關於全家健康的任何問題，請電哈臣翔醫師診所 (512) 999-7010, 9801 Anderson Mill Rd. #105, Austin, TX 78750