

預防過敏有撇步

◆各種過敏原之預防

(1) 塵蟎

- * 每周用超過 55°C 水清洗床單
- * 使用除濕機，保持濕度約 40~50%
- * 移除臥室內地毯、絨毛娃娃、盆栽、擺設品
- * 使用防蟎床罩

(2) 動物皮屑

- * 避免長毛寵物
- * 避免寵物進入臥室

(3) 蟑螂、黴菌

- * 保持廚房清潔，確實收拾食物及飲水
- * 修補壁癌、漏水

(4) 空氣汙染物

- * 使用具有 HEPA 過濾網的空氣清新機
- * 避免在戶外空氣品質不佳時外出
- * 避免進入打掃中的環境
- * 無法避免空氣汙染外出時，建議戴口罩

◆個人習慣要注意

(1) 異位性皮膚炎

- * 定期修剪指甲，勿過長或過尖
- * 洗澡水溫約 30°C，勿過熱
- * 避免使用含香精的沐浴用品及洗衣精
- * 隨時幫皮膚保溼

(2) 過敏性鼻炎及氣喘

- * 避免食用冰冷食物
- * 冬天起床時，用溫毛巾敷臉或喝溫水
- * 避免二手菸、室內香氛等
- * 定期接種流感疫苗及肺炎鏈球菌疫苗



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：門診製

製作日期：10412

修訂日期：10605

DL-02-1-011