

# 過敏疾病簡介

## 一、常見過敏原：



蛋類



奶類



塵類

## 二、過敏的疾病及症狀：

受影響身體部位	過敏疾病	症狀
鼻子	過敏性鼻炎、花粉熱	陣發性噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻癢、喉嚨癢、咳嗽、眼睛癢、鼻充血
肺	過敏性氣喘	呼吸急促、哮喘、胸緊迫、咳嗽
眼睛	結膜炎	分泌物變多、流淚、眼睛紅腫、眼睛乾癢、結膜充血
皮膚	濕疹、蕁麻疹、異位性皮膚炎	發癢紅疹，主要在新生兒的臉及身體，學齡前兒童則大多發生在手肘上及膝蓋、脖子皮膚發癢、紅熱(突然發生)、皮膚乾癢
消化道	過敏性胃腸炎	胃痙攣、噁心、嘔吐、腹瀉、血便

## 三、預防過敏注意事項：

- (一) 室內避免養寵物以避免掉落毛髮皮屑。
- (二) 應避免使用棉花、羽毛等充填的玩具。
- (三) 經常清理廚房、浴室等，保持室內乾燥通風。
- (四) 枕頭、被套定期清洗，勿使用地毯或厚重窗簾。

- (五) 室內勿放容易積塵物品，如舊報刊、雜誌書籍放封閉書櫃內。
- (六) 避免直接接觸花粉(如避免採摘花枝及室內養花等)。
- (七) 經常使用吸塵器除塵，環境潮濕建議使用除濕機。
- (八) 營養均衡、充足睡眠、紓解壓力、保持良好心情等可增強抵抗力。
- (九) 避免突然接觸冷空氣及服用冰冷食物。
- (十) 適當運動，增加體力，運動前勿忘熱身。

圖片來源：<https://www.freepik.com/search?format=search&query=%E5%A1%B5%E8%B9%A3>