

高雄榮民總醫院臺南分院

認識過敏



一、什麼是過敏

在接觸陌生外來物質如：塵蟎、花粉、蜂毒、寵物毛屑、帶殼海鮮或是堅果類等，免疫系統辨認這些外來物質，產生過度的免疫反應，反映在身體各器官上，例如皮膚的蕁麻疹反應、呼吸道反應如氣喘，或是影響消化系統如腹瀉、脹氣等，此即為過敏現象，而這些造成身體過度反應的外來物質即為過敏原。

二、常見的四大項過敏種類

1. 粉塵類過敏：鼻塞、眼睛、鼻子癢、流鼻水、眼睛泛淚、腫脹、咳嗽等症狀。
2. 食物過敏：嘔吐、舌頭腫脹、嘴巴刺痛、嘴唇、臉部、喉嚨腫脹、腸胃腳痛、呼吸短促、腸出血、腹瀉等症狀。
3. 蚊蟲叮咬過敏：氣喘、呼吸短促、叮咬處明顯紅腫、血壓驟降、皮膚癢、坐立不安、蕁麻疹，或是全身又紅又癢、昏沉、咳嗽、胸部壓迫感等症狀。
4. 藥物過敏：氣喘、舌頭、嘴唇和臉部腫脹、起疹子、發癢等症狀。

三、過敏原因

1. 環境過敏原：塵蟎、動物皮屑、黴菌、花粉、清潔劑、金屬、乳膠等。
2. 食物：蛋、海鮮、花生堅果、豆類、含麩質食物：如小麥。
3. 藥物：盤尼西林類抗生素、止痛消炎、磺胺類藥物。

四、治療的方法

1. 腎上腺素 (Epinephrine) —用於過敏引起的休克，並需住院觀察血壓及呼吸狀態。
2. 抗組織胺—過敏時免疫系統會釋放組織胺，使身體出現紅、腫、熱、痛等發炎反應，抗組織胺可抑制此類發炎反應。
3. 類固醇—可使用口服藥或外用藥膏、鼻噴劑、吸入劑等，減緩發炎症狀。
4. 減敏療法—在確定過敏原後，利用純化的過敏原，重低劑量或是口服過敏原疫苗，依反映逐漸加大劑量，為了降低之後過敏的發生率及程度。

五、日常生活注意事項

1. 不要搔抓皮膚，以免抓破皮膚造成二次感染。毛巾冷敷 10-15 分鐘，減輕搔癢感。
2. 避免使用會使皮膚惡化的泡沫浴、肥皂及加香料的浴鹽等，可採用溫和保濕或過敏專用的洗劑。
3. 以溫水沐浴(近體溫)，不要使用過熱的水，時間亦不可太長避免洗掉皮膚天然的油脂、擴張血管加劇皮膚發紅。
4. 洗澡後，可擦上不含有香精、藥性的乳液、乳霜等，使皮膚保持水份，增加耐受性和減少乾癢。
5. 避免暴露於過冷、過熱或過於乾燥的環境。
6. 如皮膚紅、腫、熱、痛，甚至呼吸困難或頭暈嘔吐等症狀請返急診進一步檢查治療。
7. 若有其餘急性症狀，請隨時致電本院急診進行諮詢。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作ER03