

過敏性鼻炎

[發表醫師] :護理指導 醫師(耳鼻喉科)

[發布日期] :2011/4/7

- 一、不要飼養有毛或羽毛類寵物，並勿使住家滋生蟑螂、老鼠。
- 二、經常更換沾染塵蟎或灰塵過多之床墊及枕頭，利用填充枕頭取代羽毛枕頭(塵蟎過敏)。
- 三、以攝氏 54 度的熱水，規則清洗床墊及地毯（塵蟎過敏）。
- 四、如對灰塵過敏，避免用真空除塵器打掃。
- 五、經常以吸塵器清潔地毯並經常清洗地板，如果可能，起居室移開地毯，以殺蟲劑處理地毯，以防塵蟎。
- 六、減少藏污納垢的物品，如：書架、剝製的動物、書本、儲藏的毛毯、羊毛衣物等以防塵蟎。
- 七、窗戶以罩子或可洗式窗簾，取代百葉窗以遮陽，並應經常清洗，以防積塵。
- 八、所有房間都應該通風。
- 九、臥室內應放置高密度顆粒空氣濾清器以保持空氣清潔，以防塵蟎及花粉過敏。
- 十、使用空氣調節器，以減少濕度及降低溫度，緊閉窗戶防止和戶外之過敏原接觸（以防塵蟎和花粉過敏）。
- 十一、儘量避免臥室位於地下室或閣樓，以防黴菌過敏，避免潮濕及通風不良處，防止黴菌之滋生。
- 十二、定期清掃屋內黴菌滋生之處，例如：地下室、窗台、淋浴處（黴菌敏感）。
- 十三、定期檢查室內冷卻系統。室內冷卻系統應防黴菌滋生，以防塵蟎敏感。
- 十四、避免抽菸或吸二手菸。
- 十五、避免暴露於雜草及其他室外過敏原(花粉過敏)。
- 十六、顯花類盆栽儘量放置於室外，避免放在室內或臥室裡，以防花粉過敏。
- 十七、不要讓家中寵物進入臥室，應置於室外或車庫內以防動物過敏。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。