



# 如何避免常見過敏原?



## 1. 塵蟎

塵蟎及其排泄物最常見的過敏原之一。塵蟎看起來像是小型的蜘蛛或扁蟲，適合生活在溫暖而潮濕的環境，常附著於灰塵表面及各類紡織品，如寢具、枕頭、床墊、地毯、填充玩具等等。

### 如何避免接觸塵蟎過敏原?

- **寢具：**床墊、枕頭、棉被、被單等應選用防蟎製品，勤洗勤換，定期在陽光下曝曬，以避免塵蟎滋生。
- **地板：**勿使用地毯或軟墊，應使用磁磚或木質地板。
- **室內裝飾：**居室內部盡量採用容易清洗的家具。
- 勿存放舊報紙及雜誌，書櫃及陳列櫃應常關閉。
- 使用空氣濾器並定期清洗更換濾網。



## 2. 黴菌

黴菌繁殖時會產生黴菌孢子散佈在空氣中。患有黴菌過敏的人吸入這些孢子後會引發氣喘和鼻敏感的症狀。黴菌喜歡生長在潮濕的地方，室內或室外均可以發現，若地板、地下室牆面、浴室或是浴室用品出現黑色斑點，很可能就是黴菌生長的地方。

### 如何避免接觸黴菌過敏原?

#### 室內：

- 保持家居乾爽及通風。
- 清除有霉味的地毯和衣物。
- 用含氯漂白劑擦洗牆壁及天花板或塗防霉油漆。
- 室內盡量不要擺放盆栽，因為黴菌也可生長在土壤中。
- 使用除濕機，讓家中濕度保持在50%以下，以抑制黴菌生長。
- 潮濕衣物盡快弄乾。切勿把潮濕衣物放入櫃內存放，尤其是地下室等易潮濕陰暗處。
- 冰箱經常除霜、清洗並保持乾燥，冰箱下的盛水格也須保持清潔乾燥，以防黴菌生長。
- 使用空氣濾清機並定期清洗更換濾網。

#### 室外：

- 不要逗留在室內游泳池、蒸汽浴室、自助洗衣店及溫室等黴菌多的地方。
- 避免接觸土壤、堆肥、沙箱及乾草等，並避免在森林中露營散步。



## 3. 蟑螂

蟑螂是普遍的氣喘過敏原。蟑螂喜歡在陰暗處，死後不易被發現，時間一久，死蟑螂分解成小粒子飄散於空氣之中，容易被吸入肺中，引發氣喘等過敏性疾。

### 如何避免接觸蟑螂過敏原?

- 食物要收進容器內，斷絕蟑螂食物來源。
- 封閉蟑螂進出的通道，包括牆壁、窗戶和管線縫隙。
- 積極撲殺家中蟑螂，徹底清洗蟑螂屍體及其排泄物。



## 4. 動物

引起過敏的動物過敏原有貓、狗、豚鼠、雀鳥及農場內的動物。動物過敏原來自牠們的上皮、唾液及尿液，這些過敏原會存在於家塵中。

### 如何避免接觸動物過敏原?

#### 如果你不是高度敏感：

- 使用木質、磁磚或磨石地板。
- 每週替動物洗澡以減少過敏原數量。
- 盡量讓寵物待在室外，並在屋外清洗整理動物的毛髮、寢具。
- 定期打掃家居，用有過濾網的吸塵器來消除藏在家具、地毯和窗簾中的動物過敏原。

#### 如果你非常敏感：

- 必須徹底避免飼養及接觸動物過敏原。
- 避免搬進曾經飼養寵物的居所，若不得已，需用嚴格的清潔方法來清潔地板和牆壁上的過敏原。
- 當探訪家中飼養寵物的朋友時，最好將外衣放在門外。

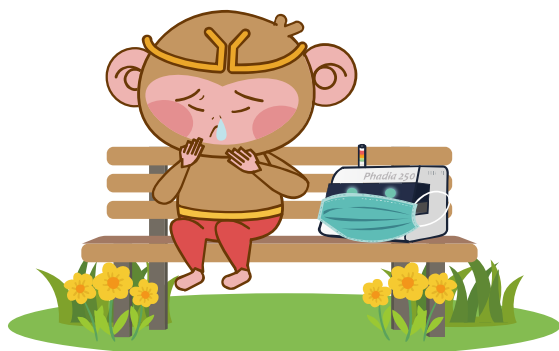


## 5. 花粉

散佈花粉是植物繁殖的必要工作之一，一年四季都有不同的植物進行授粉。當花粉散播在空氣中時，就有可能導致氣喘及過敏性鼻炎的發作。

### 如何避免接觸花粉過敏原?

- 使用空氣濾清器並定期清洗更換濾網。
- 戶外花粉值高時應該盡量減少外出。
- 在花圃田地工作時戴上防塵面罩。
- 避免在草地上運動。



## 如何治療食物過敏?

避免吃入引起過敏的食物過敏原是治療食物過敏的根本。然而在避免進食過敏原的同時，也應該注意均衡地攝取足夠的蛋白質、熱量、礦物質和維生素。



## 6. 海鮮過敏

- 一旦診斷明確，應嚴格禁食致敏食物。
- 避免吃入可能添加有海鮮的各種食品。
- 蝦、蟹、蝦蛄(淡水龍蝦)龍蝦之間屬於同源或分類相似的品種，可能會引起類似的食物過敏反應，又稱做交叉反應，要仔細檢查。

食物種類	可能產生交叉反應的食物
魚/鱈魚	鱈魚、鱈魚、三文魚、鱈魚、吞拿魚
蝦	蟹、龍蝦、烏賊、蝦蛄

- 對魚過敏的病人最好不要吃任何種類的魚，但是有些病人可能對某些品種的魚不過敏。



## 7. 牛奶過敏

- 可以用經臨床實驗證實有效，且營養均衡可以長期食用的水解酪蛋白奶粉，或其他蛋白質製造的低敏性配方奶粉代替牛奶。
- 在水解蛋白配方奶粉中可能仍含有致敏的蛋白，因此，在食用這類牛奶替代品前應進行血液或皮膚檢測。
- 豆奶並不是一個良好的牛奶替代品，因在牛乳過敏的嬰幼兒中，約一成的嬰幼兒同樣也對豆類過敏，因此牛奶過敏患者食用豆奶作為牛奶替代品前，須確認不會對豆類製品過敏。
- 一般而言，牛奶過敏通常在2~3歲以後就會自然痊癒。



## 8. 雞蛋過敏

有些人僅對蛋白或僅對蛋黃過敏，可分別用蛋白或蛋黃檢測，看看您是否僅對其中某種過敏，再針對過敏的種類做避免。

若對蛋白或蛋黃過敏，則不要吃含有雞蛋成份的加工食品，包括乳蛋糕、薄煎餅、布丁、威化餅、麵包屑烹製的食物、雞蛋麵條等，或是冰淇淋、人造奶油等含有從雞蛋中提的卵磷脂的食物。

由於人們常將蛋液塗在餡餅、小圓麵包、香腸肉卷等烘食物的表面，因此也要避免進食這些食物。



## 9. 果仁/小麥/麩質過敏

- 避免果仁/小麥過敏最好的辦法是不吃含有果仁/小麥的食物及採用替代食品!如果您不對其他穀物和麩質過敏、燕麥、大麥、小米、玉米、大麥、裸麥是很便宜和方便的小麥替代品。
- 仔細閱讀標籤，不吃可能含有果仁/小麥原料的加工食品，如蛋糕、糖果和巧克力棒等等。
- 小麥是釀造啤酒和白酒的常用原料之一，小麥過敏的病人要注意。
- 在某些藥片的生產過程中，小麥被用做賦形劑，應停止服用成藥，並聽取醫生的建議。
- 對麩質過敏者應特別注意含有麩質的食物包含:小麥、裸麥、大麥以及燕麥。



## 10. 水果過敏

芒果、草莓、番茄、香瓜、橘子、奇異果...等等水果都會出現吃後產生過敏症狀的案例，若確定對某種水果過敏，則務必避免進食。

歐美研究發現，水果過敏原與花粉過敏原有類似的氨基酸成份，因此有五成以上的花粉過敏病人亦會有水果過敏的症狀，此稱為「口腔過敏症候群」，又稱為「花粉-食物過敏症候群」。

乳膠過敏者也會對某些水果過敏，包括奇異果、鱷梨、香蕉、馬鈴薯、鳳梨...等等，又稱為乳膠-水果症候群。



## 11. 隱藏食物性過敏原/加工食品

目前市面販售的食品大多經過加工再製，消費者不易從產品名稱了解其所有成分，因此購買成分標示清楚的商品是避免接觸食物性過敏原重要的一環。目前市面常見隱藏的食物性過敏原及其加工食品如下：

食物性過敏原	隱藏食物性過敏原之加工食品
花生	花生製品、酥皮糕點、糖果、堅果零食、麥片粥
牛奶	雪糕、鮮奶油、人造黃油、臘腸
豆類食物	漢堡、絞肉、熱巧克力、牛奶代用品
穀類食物	糕點點心、加工肉類、冰淇淋、湯內容物
蛋	義大利麵、肉丸、通心粉、檸檬派、湯內容物
酪蛋白	奶油代用品、香腸、罐裝魚類、糖果、肉類
酵母	烘焙食品、啤酒、美乃滋、蕃茄醬



醫令名稱	院內代碼	過敏原檢驗項目	衛教參考
Allergen Screen-Mixed inhalant allergens 混和吸入性過敏原篩檢	L09143	台灣常見混合吸入性過敏原(混和篩檢)	①塵蟎、②黴菌、④動物、⑤花粉
Allergen Screen-Mixed food allergens 混和食物性過敏原篩檢	L09143A	f1蛋白、f2牛奶、f3鱈魚、f4小麥、f13花生、f14大豆	⑥海鮮、⑦牛奶、⑧雞蛋、⑨果仁小麥麩質
Specific Allergen Quant. Test (38 Tests) 特異性過敏原定量38項配套	L09144A	hx2 屋塵類過敏原混合篩檢2 (h2屋塵、d1屋塵蟎、d2粉塵蟎、i6德國蟑螂)、 ex2 寵物皮毛類過敏原混合篩檢2 (e1貓皮毛、e5狗皮毛、e6天竺鼠上皮、e87大鼠上皮、e88小鼠上皮)、 rx3 植物花粉類過敏原混合篩檢3 (g2狗牙根草、g5黑麥草、g17百喜草、w1豬草、w9車前草、w10藜)、 *mx2 微生物類過敏原混合篩檢2 (m1青黴菌、m2芽枝黴菌、m3煙色麴菌、m5白色念珠菌、m6交錯黴菌、m8長蠕孢屬)、 (*此項目為混合篩檢項目，內含子項目不展開) fx2 海鮮類過敏原混合篩檢2 (f24蝦、f37海瓜子、f40鮪魚、f41鮭魚、f3鱈魚)、f23蟹、 fx5 主食類過敏原混合篩檢5 (f1蛋白、f2牛奶、f4小麥、f13花生、f14大豆)、 fx21 水果類過敏原混合篩檢21 (f84奇異果、f87甜瓜、f92香蕉、f95桃子、f210鳳梨)	①塵蟎、②黴菌、③蟑螂、④動物、⑤花粉、⑥海鮮、⑦牛奶、⑧雞蛋、⑨果仁小麥麩質、⑩水果、⑪加工食品
Specific Allergen Quant. Test (Fruits) 特異性過敏原水果配套	L09144B	fx16 水類過敏原混合篩檢16 (f44草莓、f94梨、f208檸檬、f210鳳梨)、 f33柳橙、f49 蘋果、f91芒果、f242櫻桃、f293木瓜	⑩水果、⑪加工食品
Specific Allergen Quant. Test (Nuts) 特異性過敏原堅果配套	L09144C	fx1 堅果過敏原混合篩檢1 (f13花生、f17榛果、f18巴西果、f20杏仁、f36椰子)、 fx22 核果過敏原混合篩檢22 (f201山核桃、f202腰果、f203開心果、f256胡桃)、 f423花生蛋白 r Ara h 2、f352花生蛋白 r Ara h 8、f427花生蛋白 r Ara h 9	⑨果仁小麥麩質、⑪加工食品
Specific Allergen Quant. Test (Wheat / Gluten) 特異性過敏原小麥麩質配套	L09144D	fx3 麥類過敏原混合篩檢3 (f4小麥、f7燕麥、f8玉米、f10芝麻、f11蕎麥)、 fx20 麥類過敏原混合篩檢20(f4小麥、f5裸麥、f6大麥、f9稻米)、 f79 麩質、麵筋	⑨果仁小麥麩質、⑪加工食品
Specific Allergen Quant. Test (Pollen/Vegetable) 特異性過敏原花粉蔬菜配套	L09144E	fx14 蔬菜過敏原混合篩檢14 (f25蕃茄、f214菠菜、f216包心菜、f218甜椒)、 fx7 蔬菜過敏原混合篩檢7 (f25蕃茄、f45酵母、f47大蒜、f48洋蔥、f85芹菜)、 fx13 蔬菜過敏原混合篩檢13 (f12豌豆、f15白豆、f31胡蘿蔔、f35馬鈴薯)、f96酪梨、 tx7 (t9油橄欖樹、t12黃花柳、t16白皮松樹、t18桉樹屬、t19長葉相思樹、t21白千層)	⑤花粉、⑪加工食品
Specific Allergen Quant. Test (Egg / Milk / Mite) 特異性過敏原分子配套	L09144F	f75蛋黃、f78酪蛋白、f233卵類黏蛋白、f300羊奶、d201熱帶五爪蟎、d205屋塵蟎蛋白rDer p 10	①塵蟎、⑦牛奶、⑧雞蛋、⑪加工食品
Specific Allergen Quant. Test (Mold) 特異性過敏原吸入/接觸配套	L09144G	mx1 黴菌過敏原混合篩檢1 (m1青黴菌、m2芽枝黴菌、m3麴菌屬、m6交錯黴菌) m80金黃色葡萄球菌腸毒素A、m81金黃色葡萄球菌腸毒素B、m227芽孢菌屬、k82乳膠	②黴菌、⑩水果
Specific Allergen Quant. Test (Insects) 特異性過敏原昆蟲蜂毒配套	L09144H	i70紅火蟻、i71蚊子、i1蜜蜂蜂毒、i2白面大黃蜂蜂毒、i3黃蜂蜂毒、i4長腳蜂蜂毒	④動物
Specific Allergen Quant. Test (Aspergillus) 特異性過敏原ABPA/CPA配套	L09144I	m3煙色麴菌、m207黑麴黴菌、m218煙色麴菌蛋白 rAsp f 1、m219煙色麴菌蛋白 rAsp f 2、m221煙色麴菌蛋白 rAsp f 4、 m5白色念珠菌	②黴菌
Specific Allergen Quant. Test (Meat/Fish) 特異性過敏原肉類魚類配套	L09144J	fx73 海鮮過敏原混合篩檢73 (f26豬肉、f27牛肉、f83雞肉)、 fx74 海鮮過敏原混合篩檢74 (f3鱈魚、f205鯉魚、f206鯖魚、f254鰵魚)、 f60竹筴魚、f61沙丁魚、f204鱒魚、f40黃鰭鮪、金槍魚	⑥海鮮、⑪加工食品
Specific Allergen Quant. Test (Shellfish / Mollusks) 特異性過敏原軟體動物配套	L09144K	f37紫貽貝、海瓜子、f207蛤蜊、f59章魚、f290牡蠣、f338扇貝、f258鎖管、透抽	⑥海鮮、⑪加工食品

如果您對自己的過敏疾病有疑問，請進一步向醫生諮詢



佛教慈濟醫療財團法人

花蓮慈濟醫院

Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation