

春天不怕過敏原

花粉過敏

過敏原 花粉是植物繁殖的道具，春天裡許多植物都開始成長，氣中的花粉也比平常還多，不只草花有花粉，許多高大的樹木也有花粉，或是牧場也都有花粉。

症狀 接觸到鮮花或到有許多樹木及花園的地方，就會產生過敏症，像是皮膚紅腫、起一塊塊的丘疹、發癢，類似蕁麻疹，若是藉由鼻子吸入花粉，則會有鼻塞，流鼻涕，嚴重引發氣喘，甚至咽喉水腫，有呼吸困難的現象。

踏青戴口罩 易過敏體質要出門踏青可戴口罩，減少鼻過敏。而戶外花粉值高時，應減少外出，一般來說早晨花粉值較高，另外也要避免在草地上運動。

日光性皮膚過敏

過敏原 強烈光線或是陽光。

症狀 皮膚容易變的乾燥，在臉、手臂、胸口出現丘疹紅腫塊，對光敏感的人也要注意日光性皮膚過敏的症狀，尤其是紅斑性狼瘡患者，應盡量減少出門。出門前塗防曬乳皮膚容易過敏的人出門日曬前 30 分鐘，要塗抹防曬係數 SPF 超過 30 以上的防曬品，且要經常補充或是穿薄的外套、撐陽傘、戴寬邊帽子。

過敏性眼病

過敏原 春天裡戶外有許多棉絮及花粉都可能飄進眼睛周圍，導致過敏性眼病。

症狀 眼睛刺癢、眼紅、流淚、眼睛周圍有分泌物，眼睛周圍皮膚粗糙、潮紅、搔癢，易引起結膜炎及濾泡性結膜炎。

勿搓揉避免嚴重 若眼睛有輕微紅腫、發癢，不要搓揉眼睛，必須先就眼睛，必須先就有類固醇的眼藥水紓緩過敏症狀，平常要減少日曬。

塵蟎過敏

過敏原 塵蟎一年四季都有，但季節交替、溫度變化較大的春天，有過敏症狀的人更容易因塵蟎產生過敏症狀。塵蟎看起來像是小型蜘蛛，生活在溫暖而潮濕的環境，春天的氣候就非常適合，常附著於各種紡織品寢具、填充玩具。

症狀 最容易藉由呼吸器官吸入，導致鼻過敏的症狀，打噴嚏、流鼻涕，嚴重引發氣喘。

使用空氣清淨機

塵蟎喜歡溫暖潮濕的環境，容易附著在寢具或是針織衣物，這些東西都應定期清洗，最好 1 到 2 個星期在陽光下曝曬，地板最好使用磁磚或木版，不要用地毯或是軟墊，另外，使用空氣清淨機應常清洗更換濾網。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務

敬祝您 身體健康、平安喜樂!

Tel:02-27718151 # 2662