

霉菌過敏

每一天在日常生活中我們都會接觸到不同程度的霉菌。

霉菌過敏的患者多數全年及長期都會出現過敏病徵，不過他們的病徵在冬季或潮濕日子會變得特別嚴重。

避免霉菌過敏

- 減低室內濕度，保持家居乾爽及通風。
- 用含氯的漂白劑擦洗牆壁及天花或塗上防霉油漆。
- 洗澡和烹調時保持通風及除濕。
- 經常清洗並打開浴簾使它保持乾爽。
- 垃圾桶應常清理；定期用漂白劑清洗垃圾桶。
- 將潮濕的衣服和鞋盡快弄乾。切勿把潮濕衣物和鞋放入櫃內存放。
- 由於霉菌可能在土壤中生長，要小心室內的植物。
- 經常給冰箱除霜、清洗並保持乾燥，以防霉菌生長，保持冰箱下的盛水格清潔乾燥。
- 勿用地毯及布藝梳化。
- 房間儘量保持通風，因密閉空間易長霉菌；使用冷氣機及除濕機保持濕度在50%以下，並定期保養及清洗機器內部。
- 衣櫥內要防潮，並定期將衣服取出整理，被褥要曝曬。
- 有霉菌過敏體質的人，儘量避免到霉菌容易滋生的地方，若不得已，最好進出時戴上口罩。
- 戶外應保持水溝暢通、常清理落葉及草坪、不要使用地毯、壁毯及泡綿製品。

蟑螂



- 蟑螂分佈在全世界人類居住的城市內，是各種傳染性疾病的媒介。
- 引起蟑螂過敏的蛋白質可能來自唾液、排泄物、分泌物、脫落的表皮和蟑螂的屍體。
- 蟑螂屬於夜行性動物，白天會藏在排水溝、牆壁、櫥櫃、抽屜、傢具的空隙裂縫內休息，晚上才出來覓食。在覓食的過程中，蟑螂習慣吐出部分消化過的食物，以及邊吃邊排出排泄物，因此隨著他們在家中到處亂竄，過敏原也散布在各處。
- 在世界各地有40-60%的過敏病人對蟑螂過敏原，呈陽性皮膚反應。大部分對蟑螂過敏的病患，是因為暴露於高量室內蟑螂過敏原。
- 漂浮在空氣的過敏原中，蟑螂是重要過敏原之一，能引發氣喘疾病。

所以，若患者發現對蟑螂有敏感反應時，須檢查家居有否蟑螂出沒。

如何有效消滅蟑螂

- 蟑螂糞便含有群聚費洛蒙，如果櫥櫃、抽屜裡有糞便，可能會誘引更多蟑螂。
- 由於蟑螂可能會從排水管進入，因此廚房、水槽、浴室的排水孔上，可添加比德國蟑螂體型還小的濾網，防止蟑螂沿排水管逆行而上，並要記得定期更換濾網。
- 牆壁、地板如果有隙縫，可以用矽膠填補，以減少蟑螂隱身藏匿的空間。
- 所有食物應好好收拾儲藏，垃圾、餵水、廚餘必須以密閉容器密封包起來，不讓蟑螂有覓食的機會。
- 將滅蟑餌劑放置在蟑螂容易出沒的地方，像管線、轉角與隙縫等附近，比較不建議噴灑殺蟲劑，因為可能造成過敏兒童的不適。

常見吸入式致敏原



認識常見吸入式致敏原： 塵

塵蟎(dustmites)屬蛛形綱(Arachnida)節肢動物，可吸附在棉被、枕頭、床褥等，肉眼一般不能看見。塵蟎較易在潮濕、溫暖及陰暗的環境生長，以人體掉落的皮屑為食物，加上人體體溫、睡覺時出汗和呼吸時帶出的濕氣等，便提供了一個適合塵蟎滋長的環境，因此，床褥、枕頭等經常隱藏着大量塵蟎及其排泄物。

塵蟎或其排泄物或會令人產生過敏反應，特別是兒童或其他易過敏人士(例如濕疹病患或哮喘患者)，包括咳嗽、打噴嚏、流鼻水、眼睛紅腫、皮膚發紅甚至氣喘等過敏症狀。若診斷是對塵蟎過敏，便要盡量減低家居塵蟎的數量，以減少接觸塵蟎的機會。可先由寢具開始，使用防塵蟎枕套及床褥套。

防蟎床上用品多採用物理性防蟎原理，例如在織物上壓上膠膜(laminates)、採用微細纖維(microfibers)和以編織(woven)或非編織(non-woven)方法組成，令纖維間的縫隙或孔洞變得細小，令結構更緊密，以防止塵蟎通過。部分防蟎床上用品可能以特殊的處理方法，在纖維或織物上加上某些化學物質，例如殺菌劑(biocides)，以抑制塵蟎生長達至防蟎的效果。

部分防塵蟎床上用品經過多次洗滌後，纖維之間的縫隙可能變得不夠緊密，又或床上用品的殺菌劑減少而影響防塵蟎的效果，若使用的防塵蟎床上用品不適宜經常清洗，可套上日常可用熱水清洗的普通纖維布料作日常護理。

要有效減少家居中的塵蟎，保持家居環境整潔亦十分重要，可留意以下事項以減少塵埃及塵蟎的數量：

避免屋塵 過敏

- 床墊：床墊應經常以晾曬方式保持乾爽，亦可採用無致敏性的化學纖維被罩及床墊，避免塵蟎滋生。
- 枕頭：勿用羽毛、絨毛或木棉等作為枕心，並需每年更換。
- 寢具：勿用半毛毯，可用耐洗的純棉被。被單應用熱水勤洗勤換，最好不要用羽絨被，宜用低致敏性的合成材料制品及定期在陽光下曝曬。
- 可用抗塵蟎保護套包裹枕頭、床褥和床墊，並每星期以攝氏55度熱水洗滌。
- 地板：不要使用地毯，可選用木質地板，磁磚或磨石地板。
- 衣服：所有衣服應放在衣櫃或抽屜內。
- 勿存放舊報紙及雜誌，書櫃、飾物櫃或組合櫃門應常關上。
- 室內裝飾：盡量採用容易清潔的傢具，亦勿用二手傢具。表面平滑及可清洗的純棉窗簾布較百葉簾或厚重的窗簾布為適合。

參考資料：消費者委員會《選擇》月刊2018年4月16日498期-解構防塵蟎床上用品



動物過敏

不少哮喘病人對貓或狗都有過敏反應。

動物的過敏原大多來自動物的口水、尿液或皮屑。

動物的毛髮也可能攜帶著其他空氣傳播的過敏原如花粉、塵蟎及霉菌。



避免貓狗過敏

如屬輕微過敏，但仍堅持飼養寵物，則應注意下列各點：

- 定期打掃家居，打掃時過敏者帶上口罩或暫避屋外。
- 勿使用地毯，可選用木質，磁磚或磨石地板。
- 無論在白天和晚上都不要讓寵物進入臥室。
- 每周替動物洗澡可減少過敏原數量。
- 在屋外梳理動物的毛髮及請其他人來清理寵物的排泄物。
- 不要讓寵物舔你。
- 經常在室外拍打和沖洗寵物的寢具。
- 使用高效能排氣過濾器度(HEPA-High Efficiency Particulate Air Filter)的吸塵機來清除藏在家具、地毯和窗簾中的過敏原。
- 棄掉藏塵的傢具物件。
- 因貓的致敏原屬黏性，當牠離家後，致敏原會逗留一段頗長的時間(可能六至九個月)。所以，若患者決定放棄養貓狗時，最好連床褥傢具等一併換新。

