

中醫呼吸道過敏症之護理衛教

一、環境控制及避免療法

- 1、凡是與症狀有關的過敏原或誘因素皆應避免
- 2、對灰塵過敏者應注意室內的清除打掃。
- 3、對花粉過敏者應儘量避免在花粉季節外出。
- 4、對黴菌過敏者應避免到潮濕發霉的地方。
- 5、對於含黴量過高的食物如酒、瓜、蕈及乳酪等也應避免食用。
- 6、對動物皮毛、木棉、草蓆過敏者應少用羽毛用具及以人造纖維代替棉織物。
- 7、晨起前最好在被窩裡穿好衣服保暖，早晨外出時應戴口罩。
- 8、適當的運動特別是在清晨起床之後或晚上就寢之前可以增加交感神經活性而改善症狀。

二、飲食禁忌

- 1、忌冰涼食品、西瓜、橘子、梨子等。
- 2、鼻涕或咳痰黃濁者，飲食宜清淡，少吃辛辣煎炸的食物。鼻涕或咳痰清者，少吃寒涼的食物。
- 3、異位性皮膚炎患者少吃蝦、蟹、茄子、芒果、芋頭等。