

# 過敏性鼻炎

- 一、應以有拉鍊式的塑膠或乙烯化合物之保護罩套住枕頭、床墊及箱型彈簧床（塵蟎過敏）。
- 二、經常更換沾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度之水定期清洗床墊及地毯（塵蟎過敏）。
- 四、如對灰塵過敏，避免用真空除塵器打掃。
- 五、經常清洗地板及以吸塵器清潔地毯，如果可能起居室移開地毯，以殺蟲劑處理地毯以防塵蟎。
- 六、減少藏污納垢的表面積如書架、剝製的動物、書本、儲藏的毛毯和羊毛衣物等以防塵蟎。
- 七、窗戶以單子或可洗式窗簾取代百葉窗以遮陽，並應經常清洗，以防塵蟎。
- 八、所有房間都應通風。
- 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，緊閉窗戶以防止和戶外之過敏原接觸(以防塵瞞和花粉過敏)。
- 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之處以防黴菌之滋生。
- 十二、定期清掃屋內黴菌滋生之處，例如：地下室、床台、淋浴處（黴菌敏感）。
- 十三、定期檢查室內冷卻系統，應防黴菌滋生，以防塵瞞敏感。
- 十四、避免吸菸或吸二手菸。
- 十五、儘可能避免暴露於雜草及其他室外過敏原（花粉過敏）。
- 十六、減少室內盆栽，尤其在臥室內，儘量放置於室外以防花粉過敏。
- 十七、寵物不要置於臥室內，應置於室外或車庫內以防動物過敏。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL