

## 認識過敏

雙和醫院 傳統醫學科 陳素卿醫師

- 一、定義：“過敏”這個詞源於希臘，原意是“不正常的反應”。現代醫學認為是由於免疫系統失控，對外來的刺激反應過強，產生不良之作用。有過敏體質者約占30- 50%，而過敏體質受到先天遺傳、後天飲食及生活環境的影響。
- 二、常見過敏原：塵?、花粉、黴菌孢子、昆蟲、寵物皮毛、食物。常見之食物性過敏原有：牛奶、黃豆、花生、蛋、堅果類、蝦蟹、芒果、草莓、麵粉等。也有一些人對食品添加劑過敏，例如色素、抗氧化劑、防腐劑等。
- 三、過敏症狀：具有過敏體質的人在不同的器官有不同的表現與症狀。在鼻子則是過敏性鼻炎、花粉熱，症狀有打噴嚏、流鼻水、鼻塞、喉嚨癢；在肺則是過敏性氣喘，症狀有哮喘、咳嗽、胸悶、呼吸急促；在眼睛則是過敏性結膜炎，症狀有流淚、紅眼、眼瞼酸癢；在皮膚則是濕疹、蕁麻疹、異位性皮膚炎；在消化道則是過敏性腸胃炎。
- 四、預防方法：遠離過敏原避免接觸如花粉、寵物毛髮、食物性過敏原。
- 五、日常保養：
  - (1)充足睡眠：一天至少七小時，且晚上11點至凌晨3點間最好為熟睡狀態。
  - (2)適度運動：如登山、健行、跑步、韻律舞或打球等，可增進心肺功能的運動。
  - (3)多樣化食物：均衡飲食最重要，可多攝取含維生素A、C及含鈣食物，如豆腐、胡蘿蔔、南瓜、大棗、蓮藕、青椒等。過敏體質的人要盡量避免煙、酒、生冷飲料（如冰品、汽水等）、寒性蔬果（如西瓜、橘子、椰子汁、白蘿蔔、大白菜等）。並且要忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物，如辣椒、沙茶醬、醃漬物、咖啡及咖哩等。
  - (4)中藥調理：根據中醫觀點，過敏發作期多屬實證，緩解期多屬虛證。針對過敏性疾病的體質調理，治療上多採用「急則治其標，緩則治其本」和「扶正祛邪」方法給予適當處方，不同類型皆有不同治則及用藥，像治療肝膽實火可用龍膽瀉肝湯、健脾益氣可用補中益氣湯、溫攝腎元可用桂附八味丸等。
  - (5)適時減壓：過大的壓力會加重免疫系統負擔，容易引發過敏。
- 六、結語：過敏與潛在體質有關，當身體處於虛弱的狀況時，如再遇到過敏原的刺激，就容易誘發過敏反應。所以有過敏體質者應從居家、生活、飲食方面作良好的保健與預防，才是根本之道。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。