

# 過敏症（花粉症）

## Common Allergies

據統計有超過百分之二十的成人與兒童受著過敏症的困擾。過敏症是身體對那些普通而無害的物體，Allergen (稱為應變原) 所產生不正常的反應。花粉（花草、樹木）、灰塵、霉菌及動物（如貓、狗）所脫落的皮毛都是一些普通的「應變原」。

「應變原」刺激人體內的白血球製造抗體，「應變原」與抗體之間的反應會導致人體細胞釋放一種化學物質稱為組織胺 (Histamine)，過敏症的症狀就是因此而起。

患上過敏症是有遺傳傾向的。過敏症可發生在任何年齡的人身上，但通常來說症狀會隨著年齡漸長而逐漸減少。當身體初次接觸到「應變原」時並不一定會有反應，但多次的接觸便會引起敏感。有兩種最常見的過敏症：食物過敏和環境過敏。

### 食物過敏

食物過敏是人體的免疫系統對某些食物無法適應而產生的一種反應。當某些物質進入了體內，體內的免疫系統認為是對身體侵害而產生特殊的抗體。當下一次再食用這類食物時，身體的免疫系統便會釋放大量的化學物質，包括組織胺以抵抗這些外來物質。組織胺可誘發過敏症狀而影響呼吸系統，消化道，皮膚或心血管系統。常見的症狀有，紅腫，噁心，喘鳴及皮膚痕癢。

目前尚沒有治愈食物過敏的良方。避免進食引起過敏的食物是唯一能防止食物過敏的方法。不過，許多人對食物過敏的現象會隨著年齡的增長而消失。雖然，每一個人對食物的過敏都不盡相同，但據分

析，百分之九十以上的食物過敏案例均是由於以下八種食物引起：牛奶，雞蛋，花生，果仁類（核桃，腰果等），魚類，貝殼類，大豆和小麥。

### 環境過敏

最常見的環境過敏是花粉，（花草，樹木，野草等），塵埃，黴菌以及動物脫落的皮毛，（如貓，狗等）。

雖然沒有藥物可以治愈環境過敏，但遵從以下的建議可以大大減低過敏所帶來的不適。

1. 避免與「應變原」接觸
  - 盡量留在室內，尤其是在花粉較多的季節（如春季的早期至秋季的末期），保持窗戶關閉，留在有空氣調節的房間內，並使用空氣清潔器。
  - 保持屋內清潔，經常吸塵、打掃和用濕的地拖或布抹地。
  - 定時清理和更換暖氣過濾板及吸塵袋。
  - 不要讓動物進入睡房內。
2. 服用紓解過敏症藥物
  - 在服用任何藥物之前，必須首先詢問醫生。您可能在整個花粉季節都要服用這類藥物。
  - 抗組織胺 (Antihistamine) 與解充血藥 (Decongestant) 可以幫助減輕過敏症的症狀，例如打噴嚏、鼻塞、流鼻水、耳和喉嚨痕癢等。這些藥物可能會產生一些副作用，包括瞌睡、口乾、神經緊張和睡眠不安等。

### 3. 注射敏感針藥

在數年內，定時注射微量的「應變原」以減低身體對「應變原」的敏感性。注射敏感針並不能治愈過敏症，而只能幫助患者減輕對應變原的反應而已。

如果您是過敏症患者，要積極採取行動減輕症狀帶來的不適，而不要坐而不行，任由過敏症折磨你。

如欲索取更多有關過敏症的資料可與以下機構聯絡：

美國哮喘，過敏及免疫學院

[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

電話：(800) 822-2762

---

華人社區健康資源中心編譯—1992年版權所有  
5/2007 修正

©1992 Chinese Community Health Resource Center  
Revised 5/2007