



過敏防護金三角 醫生諮詢、居家環境、個人保健

秋冬過敏高峰季，個人保健新選擇

文／空氣清淨產業技術發展聯盟創始會員 王隆鈞

由於大環境的變動，外在環境的污染、氣候變化，內在人體基因遺傳、內分泌的種種改變，過敏已成為極為常見的健康問題，尤其是在海島型氣候、又濕又熱的台灣，更容易誘發過敏症狀，如過敏性鼻炎、異位性皮膚炎和氣喘等，可說是現代文明病。為了避免發病，遠離過敏原及阻斷過敏原侵入的途徑，都是較為徹底的辦法，個人保健之外，居家環境改善也極為重要。

一般常見的抗過敏保健食品主要是調節免疫力，改善體質，並可有效舒緩過敏症狀，像是使用天然草本保健配方的合格保健產品，透過溫和且安全的方式來減緩過敏的不適；醫師強調過敏時，冰涼的食物會加重過敏患者的病情，合格保健食品讓父母在秋冬過敏高峰季，多了一項新選擇，不再只有冰冷的益生菌產品選擇。讓大人、小孩在對抗過敏的寒冷季節裡，合格保健食品成了舒緩過敏的溫暖保護。惟過敏發作造成身體不適時，還是應該諮詢醫師，由醫生診治給予最佳治療方針。

由於醫生對病人的用藥是正確的有效的，但病患過敏症狀卻沒有明顯改善？其主要問題是居家環境未做改善，而不是醫術及藥物的不正確，如何改善居家環境，使病患減少過敏發作機會，便是「殺蟎機」所關切的問題。

近日由於氣候濕冷和空氣的不流通，加上床墊提供豐富的食物（皮屑）使塵蟎不斷的繁殖，所以秋冬季節是呼吸道過敏患者最怕的時期。塵蟎的主要食物是動物(含人類)所掉落的皮屑，所以在家中以地毯及床墊居多，因為這些特性，所以針對市場上的抗蟎商品功能分析如下：

空調產品：塵蟎是富含水份的腳爪生物，比灰塵還重，如果空調設備可將塵蟎吸走，家裡就不應

該有灰塵存在。

吸塵器具：將塵蟎吸到濾袋內，不過它最愛吃的食物-皮屑，也一併吸入了，如果沒有立即處理，濾袋就會變成塵蟎的溫床。

防蟎寢具：一般棉織品因纖維較粗，所編織出的布料，孔洞較大，易藏塵蟎，防蟎寢具是利用較細的化學纖維所編織，只能隔離舊塵蟎，並無法抑制新塵蟎的生成。

防蟎噴劑：主要是添加讓塵蟎不喜歡的藥劑(化學品)，不過噴灑過塵蟎只是離開噴塗處，等藥效漸退，只要床單上有皮屑，塵蟎一定會再回來，長期使用有可能對化學藥劑產生過敏。

所以綜觀以上防蟎商品，最終目的都是以“驅趕”來達到防蟎目的，但因為塵蟎是肉眼看不到的，那只是把塵蟎從A房間趕至B房間而已，因此如何達治本之道-殺蟎、殺菌、除煙、除塵、除味(有機溶劑)，建議可使用殺菌(蟎)機。

