

### 【認識過敏】

發行日期：110年11月29日

#### 一、常常莫名過敏？

過敏在台灣是相當常見的健康問題，根據衛福部資料分析，106年國人因過敏性  
疾病就醫者就高達341萬人。過敏反應常見引起皮膚、眼、鼻過敏，且往往是一  
連串的出現。而因為氣候潮濕的關係，塵蟎是台灣人最常見的過敏原，不少人過  
敏也都歸咎於此，卻也常在未接觸塵蟎的情況下莫名出現過敏不適，許多人甚至  
長期使用類固醇卻不見好轉。想要改善過敏，了解自己的過敏原就顯外重要。

#### 二、常常莫名出現過敏？留意過敏原不只有塵蟎！

新光吳火獅紀念醫院皮膚科唐豪悅醫師指出，日常生活當中有相當多的過敏原都  
有可能引起過敏，常見如灰塵、狗毛、貓毛等吸入性過敏原以及植物、花粉等環  
境中的過敏原等，又或是堅果、蛋白、牛奶、海鮮等食入性過敏原。

**今健康**

## 常常莫名出現過敏？ 留意過敏原不只有塵蟎！

**吸入性過敏原**  
如灰塵、狗毛、貓毛、花粉

**食入性過敏原**  
如堅果、蛋白、牛奶、海鮮

塵蟎是常見過敏原，  
但不代表過敏都是塵蟎所致！

資訊來源：新光吳火獅紀念醫院皮膚科唐豪悅醫師

今健康

#### 三、過敏別單靠類固醇，2招有助揪出過敏原！

不少有皮膚過敏問題的患者，過敏症狀往往一發生就持續了好幾個月，唐豪悅  
醫師指出，皮膚過敏若持續長達六個月或以上，即可視為慢性皮膚疾病，例如

慢性蕁麻疹、異位性皮膚炎、常常莫名皮膚癢等，這些患者往往需長期使用類固醇，但情況卻也控制不下來。遇到這樣的情況，唐豪悅醫師建議別單靠類固醇，可透過過敏原檢測的方式進行檢查了解。過敏原檢測可檢測出上述吸入性過敏原、食入性過敏原、環境中的過敏原等。

成人過敏原檢測時也可先進行回溯，想想自己接觸到了什麼、處於何種環境當中，並與醫師做討論，如此更有助釐清找出真正的過敏原因。目前過敏原檢測上處自費項目，建議民眾可在進行檢查前，先與日常較常接觸、看診的醫師進行詢問、討論。

#### 四、避免過敏一再發生，找出、避免根源是關鍵

透過檢測了解過敏原，有助於降低皮膚炎誘發的風險以及嚴重性，並提供日常飲食建議避免食物過敏發生的可能。唐豪悅醫師也提醒，改善皮膚過敏狀況最根本的方法就是遠離過敏原，包括了先了解自己的過敏原，以及生活環境的清潔。例如塵蟎、灰塵是最為常見的過敏原，對此容易出現過敏的民眾，日常生活就應保持整潔，避免堆積灰塵，並且調控濕度，以免滋生塵蟎。徹底根除過敏原，有利避免莫名的過敏狀況一再發生。

The infographic is titled "避免過敏一再發生，找出、避免根源是關鍵" (Avoiding Allergies from Recurring, Finding and Avoiding the Source is Key). It is presented in a yellow-bordered box with a white background. At the top left is the logo "b 今健康". The main title is in large green and orange characters. Below the title, there are two illustrations of a woman. The first illustration shows her thinking, with a green box below it labeled "找出根源" (Find the source) and the text "如回溯、檢查，找出根源是塵蟎。" (By tracing back and checking, the source is dust mites). An orange arrow points to the second illustration, where she is holding a white t-shirt, with a green box below it labeled "避免根源" (Avoid the source) and the text "留意環境清潔、濕度，避免滋生塵蟎。" (Pay attention to environmental cleanliness and humidity to avoid dust mites). At the bottom left, it says "資訊來源：新光吳火獅紀念醫院皮膚科唐豪悅醫師" (Information source:新光吳火獅紀念醫院皮膚科唐豪悅醫師). At the bottom right, there is a search icon and the text "今健康".

資料來源：

參考資料

1. <https://health.udn.com/health/story/5971/5337350>
2. 新光吳火獅紀念醫院-唐豪悅醫師

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

