

台灣地區地狹人稠，又屬於海島型氣候，地處亞熱帶，終年濕度高，四季又不分明，因此以家中塵蹣為最重要過敏原，其次是舊棉絮、黴菌和蟑螂，以及貓、狗、鳥類等等寵物的皮屑和唾液，都會誘發過敏病人氣道上的肥胖細胞釋放種種化學物質，引起呼吸道狹窄與攣縮。因此改善環境及生活型態，避免會引發氣喘的刺激因子是非常重要的。如何改善生活環境以避氣喘症的發生 過敏原的控制 家塵 枕頭床墊、被子選擇防滿蹣套子包覆。每兩週洗一次外蓋寢俱(指一般的毯子、床單、枕巾、被單)，避免使用厚重及毛料毯子，並定期暴曬陽光。不要使用地毯。避免使用厚重簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替，若必須使用窗簾，請常清洗。以木製品、皮革製品或塑膠製品代替填充式傢俱。使用冷氣機可避免高溫及潮濕，防止塵蹣的大量繁殖，在出風口處加裝聚酯類空氣過濾網可幫助空氣中過敏原的去除。避免放置錦旗類、懸掛絲緞製品飾物及其他易堆積灰塵的東西。選購填充式玩具必須以能用洗衣機清洗者為佳。控制溼度指標在 40~50%，塵蹣最佳生長溼度是 75~80%，在相對溼度 50% 以下無法生長。將衣服放在衣櫃內，並關好櫃門。草蓆、棉絮、羽毛 不要用草蓆或榻榻米等稻草製品，棉被可使用化學合成纖維如尼龍被、太空被或蠶絲被，避免使用羽毛、棉絮等易過敏材料製品。狗、貓、鳥類等寵物 室內不要養狗、貓、鳥類等寵物，因為動物皮屑及排泄或分泌物很容易引起過敏。黴菌 黴菌易生長於高濕的環境中，因此居家環境保持溼度在 50%-65% 之間可抑制黴菌繁殖，宜使用除濕機可加上房間內採用空氣濾器並定期更換濾網，則可達到 避免接觸黴菌等過敏原。蟑螂 蟑螂在溫暖氣候裡，容易繁殖，因此蟑螂在台灣也是過敏之一，因此要保持居家環境清潔，使蟑螂沒有生存空間。非過敏原的控制 呼吸道感染流行期間，應儘量減少出入公共場所，如：遊樂場、戲院、百貨公司等，避免呼吸道感染，因為呼吸道感染常常會加重過敏症狀，甚至引發氣喘發作。天氣變化較多的季節，如春夏之交，秋冬之際，早晚溫差變化大，應注意保暖，以減少對呼吸道黏膜的刺激。避免進入空氣汙染區，目前有許多證據顯示空氣汙染會影響氣喘的發病率。避免接觸刺激性味道，儘量少用蚊香、燒香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等有刺激性味道物質，廚房宜使用抽油煙機，可減少油煙散漫，廁所也要隨時清洗，防止臭味產生，因刺激性煙霧很容易刺激呼吸道，增加呼吸道的敏感度。運動後及病情不穩定時，避免使用冰冷飲料及食物，宜多喝開水，至於是否要迴避何種食物，則視病人吃了該項食物時是否會引起氣喘發作而定。一般而言，氣喘發作與吸入性空氣中過敏與非過敏原刺激質最有關聯，與食物種類較無關聯，不過仍有少數病人會因服用某些特殊食物或藥品而產生症狀。在乾冷的季節進行劇烈運動時，很容易改變氣管管壁之溫度與濕度，引起氣喘發作。至於較緩和的運動如游泳、騎自行車、體操及慢跑等，則鼓勵去做，但需視病人 情況適可而止，並隨時準備止喘藥物在運動之前使用，避免引起氣喘發作。避免情緒過度激動、緊張。以上種種過敏和非過敏因子，氣喘病人如能深切體認、好好避免，將可免除氣喘發作，或者把症狀減至最低程度。