

專家有計

I AM PROFESSIONAL

藥劑師眼中的 鼻敏感及哮喘「元兇」

方春慧

註冊藥劑師

藥劑師眼中的 鼻敏感及哮喘「元兇」

據統計，香港每4個人當中就有1個人患有鼻敏感¹，更有超過33萬人患有哮喘²；當中所涉及的症狀，

包括：打噴嚏、流鼻水、鼻塞及咳嗽等，嚴重影響患者的生活質素，以致部分患者需要使用藥物控制病情。其實鼻敏感和哮喘是由遺傳因素及環境因素引起的，遺傳因素令患者有過敏體質，對致敏原產生過敏反應，接觸致敏原（如：塵蟎、花粉、霉菌、動物毛髮等）的時候，都會引起鼻敏感和哮喘發作；而環境因素，就如當空氣污染指數高的時候，則會加重症狀。

除蟎之戰

要控制病情，避免接觸致敏原是其中最有效的方法之一，而致敏原之中較難避開的就是塵蟎。有醫學期刊指出，**高達80%過敏患者對塵蟎過敏³**。塵蟎過敏可引發鼻敏感和哮喘，甚至異位性皮膚炎。塵蟎是一種肉眼看不見的微生物，以人體皮屑為食糧，香港天氣潮濕更有利於其大量繁殖，而塵蟎一般存在於家居環境，例如：枕頭、床褥、被套、窗簾、地毯、布梳化等，可說是無處不在。塵蟎的屍體和排泄物中所含有的蛋白質就是引起過敏的元兇；因此，去除塵蟎對過敏患者而言是一件重要的工作。

我們每天有1/3時間因睡眠而與寢具長時間接觸，建議至少每個星期以攝氏60度或以上的溫水清洗枕套、床單及被套，並以高溫焗乾，這樣能有效殺死塵蟎及清除塵蟎的屍體及排泄物。而枕頭、被芯、床褥由於不能頻密清洗，建議平時使用防塵蟎寢具以阻隔塵蟎及其排泄物滲漏，亦應定期於天氣好的日子放於陽光下晾曬。

為睡房打造低敏環境

去除塵蟎之外，睡房的環境亦十分重要，應盡量簡化陳設以免積聚塵埃。如果可以，建議使用冷氣機或抽濕機把室內的相對濕度維持在60%以下，有助減少塵蟎及霉菌滋生。過敏患者若要親自打掃的話，建議使用濕布去除灰塵；由於使用吸塵機會揚起灰塵，不慎吸入可能會引發過敏症狀。而嚴重鼻敏感或患有哮喘的人士，應請別人代為清潔家居，並在清潔期間暫時離家，以防吸入致敏原。



過敏患者應避免使用布藝家品及地毯

參考資料：(1) 香港過敏協會 https://www.allergyhk.org/?page_id=47, (2) 香港哮喘會 <https://hkasthma.org.hk/hk/about-asthma/哮喘在香港>, (3) Chromatography Today <https://www.chromatographytoday.com/news/bioanalytical/40/breaking-news/how-to-find-out-which-dust-mite-protein-you39re-allergic-to/39117>