

如何避免常見過敏原？

1. 堅果 / 小麥 / 麩質過敏

- 如果您不對其他穀物和麩質過敏，燕麥、大麥、小米、玉米、大麥、粿麥是很便宜和方便的小麥替代品。
- 仔細閱讀標籤，不吃可能含有堅果/小麥原料的加工食品，如蛋糕、糖果和巧克力棒等。
- 小麥是釀造啤酒和白酒的常用原料之一，小麥過敏的病人要注意。
- 避免誤食含堅果食物：包括研磨堅果或混合堅果、烘焙食品（餅乾、糕點）、早餐穀片、燕麥棒、冰淇淋、冷凍甜品、雜糧麵包以及杏仁膏。
- 分子過敏原解讀：

① ω-5 麥醇溶蛋白過敏：常在吃了麥類食物後再運動、喝酒或服用止痛藥時引發，可能出現全身性過敏反應。建議食用小麥後避免立即運動，並依醫師建議調整飲食。

② 麥脂質轉運蛋白過敏：部分民眾食用麥類食物後，可能出現皮膚起疹、嘴唇腫或腸胃不適，若再搭配運動、喝酒或吃止痛藥，過敏反應可能加重。

2. 奶類過敏

- 可使用臨床實驗證實有效且營養均衡可長期食用的水解酪蛋白奶粉，或其他蛋白質製造的低敏性配方奶粉代替牛奶。
- 避開食用含奶類的加工食品：巧克力、牛軋糖、焦糖、蛋白粉、人造奶油香料、人造起司香料。
- 以配方奶替代：使用證實有效、營養均衡，且可長期食用的配方奶。胺基酸配方奶 (元素配方) 是最不容易引起過敏反應的配方，也可以使用低敏配方奶 (高度水解配方)。部分兒童對黃豆配方奶也會過敏，不是最理想的替代方案。

3. 雞蛋過敏

- 有些人僅對蛋白或蛋黃過敏，可分別用蛋白或蛋黃檢測了解您是否僅對其中某種過敏，再針對過敏的種類做避免。
- 若對蛋白或蛋黃過敏，則不要吃含有雞蛋成份的加工食品，包括乳蛋糕、薄煎餅、布丁、麵包、雞蛋麵條等，含有從雞蛋中提的卵磷脂的食物。
- 由於人們常將蛋液塗在餡餅、小圓麵包、香腸肉卷等烘食物的表面，因此也要避免食用這些食物。

4. 海鮮過敏

- 避免誤食海鮮：不烹煮、不購買海鮮。外食時務必告訴服務人員您有過敏，餐點絕對不能含有任何海鮮、魚露或蠔油。
- 避開食用含海鮮的加工食品：醬料 (如蠔油、魚露)、魚漿、魚高湯。
- 避開食用特定料理：海鮮零食 (如蝦餅、蟹餅)、壽司、凱薩沙拉、海鮮披薩。
- 留意交叉污染：避免食用油炸過海鮮的食用油。
- 留意補充品與添加物：魚油補充品引起不良反應的可能性較低，但建議避開。部分用於治療退化性關節炎的葡萄糖胺由甲殼類製成，若過敏則不宜服用。

5. 水果過敏

- 食用水果注意事項：如對特定水果過敏，請避免食用，並於外食時主動告知服務人員，以降低誤食風險。
- 仔細閱讀食品標籤：避開含水果過敏原成分的食品，如果無法完全確認食物中不含過敏原，最好的做法是避免食用。



如何避免常見過敏原？

6. 肉類過敏

- 避免誤食肉類：避免食用造成過敏反應之肉類及相關製品。
- 留意加工食品：留意火腿、香腸、肉燥、雞粉、雞精、雞油等加工食品，這些可能含有相關肉類成分。
- 注意交叉過敏源：牛肉過敏者應留意牛奶相關蛋白；豬肉過敏者則需留意貓的皮屑及豬血清蛋白等交叉過敏原。

7. 屋塵類過敏

- 防蟎寢具：每週熱水清洗，烘衣機高溫烘乾至少 30 分鐘。
- 除濕機或空調：家中保持在濕度 50% 以下。空調系統中安裝高效能濾網，並每 3 個月更換濾網。
- 易清潔的家具：使用表面光滑的家具與地板，例如磁磚、木地板，不要用地毯，並減少易積塵的物品 (包括小擺飾、桌面裝飾品、書籍、橫式百葉窗及無法水洗的窗簾)。
- 吸塵：每週至少 2 次對布製家具及其他表面進行吸塵，建議使用配備 HEPA 濾網的吸塵器。

8. 蟑螂過敏

- 維持整潔環境：緊蓋垃圾桶，定期吸塵與拖地，以及避免堆積雜物。
- 密封儲存食物：所有食物用氣密容器保存 (包括存放於櫥櫃內或流理台上的食物)。
- 清洗所有髒碗盤與食物殘餘：切勿將髒碗盤留在水槽或流理台過夜，掃除流理台、瓦斯爐、餐桌及地板的碎屑，並及時擦掉濺出的液體。
- 避免長時間擺放寵物飼料：不要將飼料一直留在碗裡。寵物的餐具應像一般碗盤一樣定期清洗。

9. 寵物過敏

- 避免接觸寵物與動物是最佳的解決方案，如果有嚴重過敏，建議為寵物找新家。
- 如果是輕微過敏，且決定繼續飼養動物，建議：

① 減少接觸：盡量不要讓寵物在您身上磨蹭，可以在家中設立「寵物禁區」，確保家中某些房間 (如臥室) 完全禁止寵物進入，以降低該區域的過敏原濃度，或是盡量讓寵物待在室外。

② 過濾室內空氣：使用 HEPA 空氣清淨機或在通風口加裝濾網，盡可能減少空氣中的寵物過敏原。

③ 定期梳毛與洗澡：在室外幫寵物梳毛、每週幫寵物洗澡。如果可以，請沒有過敏的親友代勞。

10. 黴菌過敏

- 維持室內低濕度：確保家中通風良好 (如浴室加裝排風扇)，並立即修復牆壁或水管的漏水處。可以到五金行購買小型濕度計來監測室內的相對濕度，使用除濕機保持家中濕度在 50% 以下。
- 立即清理黴菌：使用家用清潔劑或稀釋漂白水消毒。
- 快速弄乾衣物：切勿把潮濕衣物放入櫃內存放。
- 丟棄受潮紡織品：若地毯、地墊或其他紡織品受潮後未能及時乾燥，請直接丟棄。其他無法完全清除黴菌的吸水性材料 (如天花板隔音板) 也應汰換。
- 避免接觸土壤、堆肥、草：黴菌也可生長在土壤中，室內盡量不要擺放盆栽，並避免在森林中露營散步。
- 避開特定時段外出：盡量避免在大雨過後、起霧或天氣潮濕時在戶外活動。

如何避免常見過敏原？

11. 花粉過敏

- 戶外活動：在室外時，戴防塵口罩、帽子和太陽眼鏡來減少接觸。避免在清晨和午後時間進行戶外活動，因為此時的花粉濃度通常較高，且避免在草地上運動。
- 物理阻隔：待在室內時，關閉門窗。
- 個人清潔：從室外回來後，應立即脫下並清洗穿過的衣物。如果有外出過，進入被窩睡覺前應先淋浴並洗頭。
- 過濾室內空氣：使用 HEPA 空氣清淨機，並定期清洗及更換濾網。

12. 藥物過敏

- 曾服用抗生素後出現疑似過敏反應，請記下藥名、服藥後多久發作、症狀及處置，並告知醫師、藥師與牙醫；勿自行服用剩餘藥物或再次試藥。
- 青黴素類與頭孢菌素類是否會交叉反應，需依曾使用的藥物、反應型態及藥物側鏈等因素評估，不代表對其中一種過敏，就一定對所有同類抗生素過敏。需要時由醫師或過敏專科安排評估；皮膚測試或口服藥物測試須在醫療監測下進行。
- 若服藥後出現呼吸困難、喉嚨或舌頭腫脹、全身蕁麻疹、頭暈昏厥等症狀，請立即使用醫師開立的腎上腺素急救藥物 (如有) 並撥打 119。曾有嚴重水泡、黏膜破損或肝腎等器官受影響的反應者，應告知醫師，勿自行接受藥物測試。

13. 職業類化學物質過敏

- 主要用於製造或施工聚氨酯材料；較需留意的是調配、噴塗、發泡等尚未固化的作業。
- 若工作會接觸上述原料，或接觸噴漆、泡棉發泡等作業，請查閱產品 SDS，並告知職安或職業醫學人員。
- 工作中吸入或皮膚接觸上述化學物質，可能引起或加重氣喘，也可能造成皮膚刺激或過敏性皮膚炎。若咳嗽、胸悶、喘鳴、呼吸困難或皮膚紅癢與工作接觸有關，請記錄作業內容並儘早就醫，同時告知職安或職業醫學人員。
- 請與雇主或職安人員檢視產品安全資料表及工作流程，評估替代、密閉作業、局部排氣等降低暴露的方法；防護衣具與呼吸防護設備應依實際工作風險選用。
- 若出現嚴重喘促或呼吸困難，請立即離開並撥打 119。

如何避免常見過敏原？

14. 其他過敏

蜜蜂

- 戶外活動穿包鞋與合身衣物；飲食時蓋好甜飲及食物，看到蜂類時保持冷靜並慢慢離開，勿拍打或靠近蜂巢。
- 若曾被螫後出現全身蕁麻疹、呼吸困難或暈厥，請由過敏專科評估是否需要隨身攜帶腎上腺素急救藥物及接受蜂毒免疫治療。發生嚴重反應時，依醫囑使用急救藥物並撥打 119。

蚊子

- 穿著長袖長褲、使用紗窗或蚊帳，並依產品標示使用防蚊液；定期清除積水以減少蚊蟲孳生。
- 蚊蟲叮咬後局部紅、腫、癢很常見，可先冰敷並避免搔抓。若出現全身蕁麻疹、喉嚨腫、喘或昏厥等全身性症狀，請立即就醫。

乳膠

- 就醫、手術、牙科治療或使用手套時，請事先告知醫療人員有乳膠過敏。
- 避免直接接觸天然乳膠手套及氣球；若接觸後出現呼吸困難、喉嚨腫脹或全身症狀，請立即就醫。部分乳膠過敏者也可能對香蕉、酪梨、奇異果或栗子有反應。

棉籽

- 可能出現在棉籽粉、棉籽粕或含棉籽成分的食品及營養補充品中；職業接觸則可能發生於處理棉籽、播種或使用棉籽作動物飼料時。
- 若食用或接觸後曾出現相關症狀，請記錄產品名稱與反應，並諮詢醫師；僅檢驗陽性不代表一定有臨床過敏，也不代表需要避免棉製衣物或所有棉籽油。是否需避開特定食品或油品，應由醫師依症狀與產品種類評估。

過敏原檢測配套

編號	配套名稱	過敏原檢查項目	衛教參考
Panel 1	小麥麩質過敏類 (11項)	小麥、燕麥、玉米、芝麻、蕎麥、裸麥、大麥、稻米、麩質、麥脂質轉運蛋白、ω-5 麥醇溶蛋白	1
Panel 2	常見吸入及接觸性 (21項)	屋塵、屋塵蟎、粉塵蟎、德國蟑螂、貓皮毛屑、狗皮毛屑、天竺鼠上皮、大鼠上皮及蛋白、小鼠上皮及蛋白、榛果、蝦、奇異果、香蕉、蛋白、牛奶、鱈魚、小麥、花生、大豆、金黃色葡萄球菌腸毒素B、芽孢菌屬	1、2、3、4、5、7、8、9、10
Panel 3		羊奶、芝麻、玉米、牡蠣、金黃色葡萄球菌腸毒素B	1、2、4、10
Panel 4	海鮮肉類 (10項)	豬肉、牛肉、雞肉、鱈魚、鯡魚、鯖魚、鰈魚、蝦、蛤蜊、透抽	4、6
Panel 5		小麥、花生、大豆、豬肉、蛋黃	1、3、6

如果您對自己的過敏疾病有疑問，請進一步向醫生諮詢

過敏原檢測配套

編號	配套名稱	過敏原檢查項目	衛教參考
Panel 6		橙、酵母菌、蘋果、甜瓜、芒果	5
Panel 7		青黴菌G、青黴菌V、安比西林、安莫西林、頭孢菌素抗生素	12
Panel 8		甲苯二異氰酸酯、甲基二異氰酸酯、乙基二異氰酸酯	13
Panel 9		蜜蜂、小鼠皮、蚊子、乳膠、棉籽	9、14
Panel 10	常見特異性過敏原群篩檢(內含六大類合計共30項特異性過敏原)	屋塵蟎類 (屋塵，屋塵蟎，粉塵蟎，德國蟑螂)、寵物皮毛類 (貓皮毛屑，狗皮毛屑，天竺鼠上皮，大鼠上皮及蛋白，小鼠上皮及蛋白)、黴菌類 (青黴菌，芽枝黴菌，麴菌屬，白色念珠菌，交錯黴菌，長蠕孢屬)、堅果類 (花生，榛果，巴西果，杏仁，椰子)、海鮮類 (鱈魚，蝦，紫貽貝，鮪魚，鮭魚)、水果類 (奇異果，甜瓜，香蕉，桃子，鳳梨)	1、4、5、7、8、9、10

如果您對自己的過敏疾病有疑問，請進一步向醫生諮詢

過敏原檢測配套

編號	配套名稱	過敏原檢查項目	衛教參考
Panel 11	常見19項特異性過敏原檢驗 - 常見吸入性	屋塵蟎、貓皮毛屑、狗皮毛屑、天竺鼠上皮、大鼠上皮及蛋白、小鼠上皮及蛋白、狗牙根草、黑麥草、百喜草、豬草、車前草、藜、青黴菌、芽枝黴菌、麴菌屬、白色念珠菌、交錯黴菌、長蠕孢屬	7、8、9、10、11
Panel 12	常見20項特異性過敏原檢驗 - 常見食物性	花生、榛果、巴西果、杏仁、椰子、鱈魚、蝦、紫貽貝、鮪魚、鮭魚、小麥、燕麥、玉米，芝麻、蕎麥、奇異果、甜瓜、香蕉、桃子、鳳梨	1、4、5

如果您對自己的過敏疾病有疑問，請進一步向醫生諮詢