

# 緩解過敏症狀 必學妙招

## 遠離過敏這樣做



每次一到換季時，家有過敏兒總是非常困擾，深怕一不小心就誘發孩子的過敏症狀。秋冬是過敏大爆發的季節，情況嚴重時不但影響生活，也會讓工作及學習效率下降。其實，只要小心因應，還是可以大幅降低過敏的可能性，讓過敏一族身心更舒適。

## 為什麼會過敏

過敏表示身體處於慢性發炎的情況，常見的過敏疾病包括異位性皮膚炎、過敏性鼻炎及氣喘等。過敏是一種身體的防禦機制，有過敏體質的人，當免疫系統偵測到誘發過敏的危險因子，就會產生過敏反應。生活中常見的過敏原包括空汙、塵蟎、動物毛屑、花粉、海鮮、堅果、牛奶、豆類等，由於每個人體質不同，誘發過敏的原因也會有所差異。

## 如何遠離過敏

想要避免過敏症狀發作，建議可以從以下方式著手：

### 1. 必備兩機

台灣常年高溫又潮濕，正是塵蟎最容易孳生的環境，建議有過敏兒的家庭一定要準備「二機」，那就是**空氣清淨機**及**除濕機**，特別是**除濕機**一定要將**濕度控制在 50%-60% 之間**，保持乾燥舒適的環境，才能避免塵蟎孳生。

### 2. 抗過敏食材

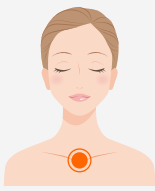
維生 C 含量高的食物，例如芭樂、奇異果、櫻桃等，以及富含維生素 D 的食物，例如黑木耳、乾香菇、鮭魚及蛋黃等，皆有助於維持免疫系統正常；此外，蘋果、番茄及紫色洋蔥都含有「槲皮素」，能夠抗發炎、調節免疫力，減少過敏產生。

## 過敏時該怎麼辦

### 1. 快速止咳

當孩子咳嗽時，除了補充溫開水及蜂蜜水等較滋潤的飲品之外，還可以這樣做：

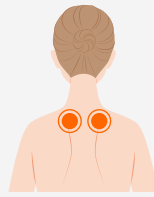
#### 1. 按摩天突穴



天突穴

幫孩子揉壓喉嚨下方、兩側鎖骨中間凹陷處的天突穴，或以畫圈的方式按摩此部位，具有良好的止咳效果。

#### 2. 按摩定喘穴



定喘穴

將頭往前低，先用手摸到頸椎凸起的最高點，再往左、右二側各 0.5 寸（約大拇指一半寬）就是定喘穴，熱敷或按壓此穴都能緩解咳嗽。

### 2. 緩解鼻塞

很多鼻子過敏的人，一到換季或日夜溫差較大時，就會出會鼻塞的狀況，建議可以這樣做：

#### 1. 溫熱鼻腔



將熱毛巾敷在鼻子上，藉由水蒸氣的溫度來促進血液循環，以緩解鼻塞症狀。

#### 2. 按摩迎香穴



迎香穴

按壓鼻翼兩側凹陷處的迎香穴，對於鼻塞或慢性鼻炎都具有改善作用。

### 3. 皮膚止癢

當皮膚癢得受不了時，可能連覺都睡不好，不妨這樣做來止癢：

#### 1. 冰敷



降低溫度可以讓血管收縮，達到止癢的效用，建議可以將濕毛巾或冰袋放進冰箱裡備用，皮膚癢時才能派上用場。

#### 2. 保濕



洗澡後趁身上還有水氣時，趕快擦滋潤度較好的保濕乳液，可以改善因乾燥引起的搔癢問題。

過敏雖然無法根治，但只要遠離過敏原再加上耐心調理，就能降低過敏作祟的機會。