

花粉症的研究

篇名

花粉症的研究

作者

高于婷。瑞祥高中。二年三班

顏妙樺。瑞祥高中。二年三班

壹●前言

又到了春暖花開的季節了，雖然此時景色宜人，但對罹患嚴重花粉症的病人而言，卻是痛苦的開始。通常在二到四月春天的季節，由於一些植物花粉對一些過敏體質的病人會產生影響，因此花粉症等過敏現象就是跟季節相關的疾病。雖然所謂的花粉熱，相對於國外地區而言，在台灣來說是比較少見的，但是在台灣這個潮濕的環境中，呼吸道過敏、皮膚過敏，卻是經常見到的。春天百花爭艷，花粉（pollens）、樹粉、草屑等隨風傳播令人頭痛的花粉過敏症即開始流行，這些草木、花卉正是誘發過敏的『外因』。尤以松樹、橡樹、楓樹、樺樹、各種花粉、及莠草又稱為狗尾草（weeds）、豕草（ragweed's）、枯草霉等植物草屑為重，花粉症也稱『枯草熱』或稱『季節變應性鼻炎』（allergic rhinitis / hay fever / spring fever）

貳●正文

一、花粉症的形成

花粉的主要來源是經風吹而傳播的植物花粉，包括草和樹。會造成花粉病的樹通常長得很高，大約成熟時會達到20呎以上高度，而這些樹的花粉傳播通常是在生長的早期，尤其是在樹葉尚未擴張前，而其花蕾必須在春天形成以及在冬天凋謝。對草來說，所有的草都是經由風吹來傳播的，而大部分傳播的時間是在初、仲夏。在較熱的地方如亞熱帶及熱帶地區，其傳播的時間更長。大部份患花粉過敏的朋友們，在新環境下曾經生活煩忙、工作過勞、居留、婚姻、學業、事業等忙得不亦樂乎，三、四年下來雖創業有成，問題逐漸改善、緊張壓力鬆懈減少了，過敏性症狀悄悄出現了，通常春天稍受刺激就發作，早上起床、天氣轉變或身體疲憊時也發。空氣的污染、心理因素、更年期、遺傳因子等問題，也可能促使身體起反應、造成免疫機能紊亂；抗體、抗原自相拮抗；造成過敏症狀、或慢性炎症等毛病出現；說明如下：

- 01.過敏原：如花粉、枯草、灰塵（house Dust）、動物皮毛、食物異物蛋白、蠻蟲、食物色素、香料、防腐劑、化學藥物等。
- 02.空氣污染：在空氣污染、高濕的海島型氣候或太乾燥沙漠氣候，晝夜溫差大，而使鼻黏膜呈現特異突發性反應。
- 03.心理問題：很多移民三、四年後，由於過去生活煩雜，現在緊張、壓力、漸漸減少，『自律神經紊亂』也開始出現過敏性症狀。

04.) 遺傳：一般鼻過敏患者，大都有家族性病史，一位父母具過敏症狀時小孩罹患率高達 40%~ 60%，尤其是父母親都有鼻過敏時，小孩罹患機率高達 80%。(患有支氣管氣喘患者；也有 80% 容易併發過敏性鼻炎)。

二、花粉症的症狀

其實花粉症是鼻過敏之一種，也不只在春季，在各個季節、其他國家如：歐洲、中國、台灣、日本、東南亞等也都可能發生，症狀包括打噴嚏、流鼻水、鼻塞、眼、鼻、喉、癢、咳嗽、氣喘、眼睛或嘴唇紅腫、甚至流淚、鼻樑酸痛、頭暈、頭痛等。得此症者往往稍受刺激就發作，尤其是在早上起床，半夜或天氣轉變時尤甚者。有些患者一天之內發作好幾次，近似感冒但不同於一般感冒；因感冒會有疲勞、全身痠疼、或發燒大概要十天左右就可好轉。大部份患花粉過敏的朋友們，在新環境下曾經生活煩忙、工作過勞、居留、婚姻、學業、事業等忙得不亦樂乎，三、四年下來雖創業有成，問題逐漸改善、緊張壓力鬆懈減少了，過敏性症狀悄悄出現了，通常春天稍受刺激就發作，早上起床、天氣轉變或身體疲憊時也發。眼睛的搔癢亦是花粉過敏的表徵之一。主要症狀為眼睛搔癢及揉眼睛；由於一抓一揉的惡性循環，造成了紅眼睛，也就是所謂的過敏性結膜炎。結膜炎患者，常出現下呼吸道的症狀。乾咳及哮喘合併輕微的胸部緊繃，部分病人尤其是具嚴重過敏性鼻炎，偶而也會發生嚴重的氣喘。因花而引起的皮膚炎，主要為接觸性皮膚炎，可再細分為兩種，一是由於直接毒性反應，稱為刺激性接觸性皮膚炎，另一種為後天免疫反應，稱為過敏性接觸性皮膚炎。由於農藥或其他化學物質的使用日益頻繁，引起皮膚炎的過敏亦趨多樣化。在引起過敏的皮膚局部呈現濕疹樣變化，先是紅斑搔癢，進而起水泡，甚至龜裂及疼痛。最常見的部位為手尤其是手指頭，以及其暴露衣服外面的皮膚，如雙手、雙腳、臉及頸部。最常發生在花農及喜愛花卉者（養花、插花等）。然部分異位性皮膚炎患者，在花季時期常發現皮膚的症狀加重及惡化，尤其在手、臉及屈側皮膚。

三、花粉症的預防

01. 預防花粉症的方法：

A. 避免與花粉接觸

預防花粉症最重要的是不與原因物質接觸。例如：以食物為原因產生過敏症狀的人，不要在攝取該樣食物，患有花粉症的人，必須要儘可能的避免接觸花粉。以下就說明，在日常生活中，該如何減少與花粉接觸的具體例子。

B. 花粉飛散期間盡量減少外出

各種植物的花粉飛散時都不相同，所以患者必須掌握每年自己花粉症發作時期，在這期間減少外出，就能減低與花粉症接觸的機會。不過，這對上班族而言，似乎難以做到；然而對家庭主婦來說，卻是最有效果的預防方法。

C.外出時戴口罩、眼鏡和帽子

對每天必須外出的人來說，戴口罩是最好的預防方法。根據資料統計，戴口罩的人發作的症狀較沒戴的人輕。除了口罩之外，為避免花粉進入眼睛，必須戴太陽眼鏡或眼鏡，預防眼睛出現過敏症狀；再加上帽子，預防效果會更好，因為花粉會附著在人的毛髮上，所以還是加上一頂帽子吧。

D.晴天、風強的日子應避免外出

一年之中，最符合晴朗且風大的季節是春季—利於花粉飛散的最好時刻。溼度低、空氣乾燥的晴朗天氣，是花粉大量飛散的日子；且風力較強時，能使花粉飛散至更遠處，掉落的花粉又會被風再度揚起。尤其是霪雨不斷、而後放晴的日子，更是花粉肆意飛散的時刻。因為一直下雨，會使開花期延後，一旦放晴，植物便爭先恐後的開花，花粉量急遽增多，飛散也就更為強烈了，所以，盡量選擇雨天外出。

E.留意新聞報導

一般來說，花粉飛散量最多的時間，是在上午六點到下午三點，約佔一天花粉量的60%，避免在這時期外出，減少與花粉接觸機會。

F.盡量避免將花粉帶入家中

同時，使用過的口罩、衣服、頭髮一定要清洗乾淨；家人也要協助盡量別把花粉帶進家裡。

G.風強的日子不要開窗

在這種天氣最好緊閉門窗，避免花粉侵入。根據資料統計，在各種情形下，室內的花粉量比室外少很多（室內花粉量大約為室外的三十分之一）；另外，窗戶為鋁框的，花粉量較木框的低。家中是木框窗戶者，最好改成無縫隙的鋁框窗，這樣才能斷絕與花粉接觸的機會。弱勢無法更改為鋁框窗，可以使用包裝材料或膠帶，將木框窗四周封住，避免風從縫隙滲入。通風口或公寓的信箱裡也要清理乾

淨。

02. 花粉正和過敏性鼻炎的原因物質之去除：

A. 打掃必須徹底不可積有灰塵

花粉症雖然是由花粉直接引起的過敏性疾病，但沙塵、壁虱等對花粉症患者也會有不良影響。除了避免將花粉帶進家裡之外，室內不可積存沙塵，也是預防花粉症的重點之一。打掃是內時盡量不要使用雞毛撻子和掃帚為原則。因為使用雞毛撻子或掃帚打掃室內，反而容易使沙塵四處飛揚，最好是以濕抹布擦拭。而且，有些吸塵器性能不佳，使用時也會揚起沙塵，應特別留意。打掃時，首先最需要清掃乾淨的地方是，舖有地毯的房間或臥室。由於地毯容易黏附碎細的沙塵，因此地面最好避免舖長毛地毯，改用短毛地毯、油氈或木板。一天當中以臥室的使用時間最長，也最需保持乾淨。其次是卷軸、繪畫、匾額、室內裝飾品或壁飾等，容易積存沙塵的地方，有要清理乾淨，患有過敏症狀的人，這些東西最好不要擺在房間內。窗簾等容易積附沙塵的布類，也要經常洗滌。因此不要使用質料太厚的窗簾。

B. 壁虱的預防與撲滅

為避免過敏性鼻炎或花粉症的發作，每日勤掃屋內是最為重要的預防之道。而家塵中尤需注意的是，尤稱為塵虱的壁虱。壁虱室過敏性鼻炎最主要的原因物質，尤其是公寓、大樓等「密閉式」的居住環境，更容易孳生壁虱，使得遭壁虱侵害的病例急遽增多。壁虱一般是棲息於沙塵、寢具榻榻米和地毯中，以從人的皮膚、頭髮掉下來下的皮屑、污垢為主要食糧。據說，人類使用一週的床單上，約有五〇〇~一〇〇〇隻壁虱生息。在木造房子裡，壁虱是於每年三月左右開始增殖，六~九月為繁殖高峰，十月以後才慢慢減少。而在公寓等鋼筋建築的房子裡，幾乎整年都有一定量的壁虱生息其中。為避免壁虱生息，首先就要注意，不在地面上殘留成為壁虱糧食的毛髮、皮屑、污垢或食物渣等。家裡一定要打掃乾淨。壁虱最喜歡棲息的場所是地毯，所以，地毯要經常打掃，而且要徹底。以吸塵器吸地毯上的沙塵時，每坪平均操作二十分鐘為基準。壁虱對普通殺蟲劑的抗藥性強，不使用強力的 BHC 無法殺死。不過，壁虱很怕乾燥。只要在寢具或榻榻米下灑乾燥粉劑，便可抑制壁虱的生息。現在市面上也有出售舖於床上的壁虱專用防蟲墊，或防蟲劑，可多利用。唯使用時期，應於壁虱開始活動的三月以前。

C. 棉被或床墊應常曝曬

棉被、地毯或榻榻米若經常曝曬、保持乾燥，對撲滅壁虱有很大的幫助。因此，

棉被、枕頭等寢具，在晴朗的天氣裡，應每日曝曬；而如床墊、地毯、榻榻米等體積龐大的物件，則至少一個月曝曬一次。曝曬時要注意，表裡兩面都應曬到，但時間不可太久，否則會招致反效果。一般是以每面曝曬一小時為標準。

D.在花粉多的時期曬過的棉被等應充分拍打過

曝曬過的棉被等物，有時會黏附花粉，如果曬完即直接拿進屋內，就會將花粉一併帶入屋裡。所以，曝曬過的東西一定要將花粉拍掉後，才能收進屋內。

E.曬衣服藥注意時間

除屋內的打掃外，衣物的洗濯也很重要。不管家裡清掃得多麼乾淨，如果黏附花粉的待洗衣物堆積如山，對防治工作將大打折扣。所以，外出回來後，應迅速換下衣物，立即洗濯。上午六點至下午三點是花粉飛散量最多的時間帶，約佔一日的六〇%，因此，應避免在此時間帶晾曬衣服。

F.衣服或寢具的注意事項

每日穿著的衣服，或一日約使用三分之一時間的棉被、枕頭、毛毯等寢具，也要注意材質的選擇。因為，對衣服或寢具的素材纖維過敏，會引發過敏症的人不少。為防止過敏，患者應盡量選用以棉、化纖維素材製成的衣服或寢具。而最近流行的羽毛被或蓬鬆毛線織成的被毯、毛衣等，都很容易引發過敏症狀，是比較不理想的素材。同時，毛衣外套或領巾等，過敏性鼻炎或花粉症患者，也應盡量避免使用。在酷寒的冬季，毛衣外套和毛背心是相當保暖的衣物，但鳥獸類的毛卻是造成過敏的原因，也是壁虱最喜好的食糧，患者們宜多加注意。有關枕頭方面，一般是受的蕎麥殼枕頭最好不要使用，填充羽毛或木棉的枕頭也以不使用為原則。最理想的是海綿枕頭。現在有很多絲製的領帶、圍巾，這種絲製品也是引發症狀的原因，不使用方為上策。不過，棉花或化纖做成的棉被、毯子，外面最好在罩一條被套需每日換洗。

G.動物等寵物的注意事項

貓、狗等動物的毛，也是造成過敏的原因之一；加上從動物身上脫落下來的皮屑、污垢，又是壁虱最好的餌食，所以，這類寵物最好不要飼養。小鳥的情形也一樣。不過，魚或烏龜等水生動物不會造成問題，喜歡飼養的人儘可放心。

H.儘量避免發黴

和沙塵等眼睛可以看見的家塵不同，黴與壁虱一樣都無法以眼睛確認是否存在，尤以黴令人困擾。因為，黴一整年都在空氣中浮游，因此，常是造成過敏鼻炎或支氣管氣喘的原因。黴菌的種類很多，但會成為過敏原因的種類大致固定，有青黴類、黑黴類中的黑黴和酵母類中的念珠菌屬等，但最容易引起鼻過敏的是孢子，比前述黴類都大的 *Alterinaria*。*Alterinaria* 引起的過敏性鼻炎，以八月~九月最為常患，有季節性，而其他黴類引起的過敏，大致整年都會發生。一般而言，黴類在高溫多濕的夏季，繁殖力最強，不過，大致還是不會依季節而有增減。這表示，無論室內或戶外，空氣中一整天都有黴類浮游期間，對過敏性鼻炎或花粉症患者，可說是一大強敵。一般廚房、壁櫥、浴室等溼度較重的陰暗處，容易孳生黴菌，這點應特別注意。

參●結論

看完了以上的介紹，大家是否也有這些病狀呢？全部整理完後，我將我們所收集到的資料，總結成三小點：

一、花粉症的形成和花粉症的症狀

二、過敏的原因

01.避免與花粉接觸

02.花粉飛散期間盡量減少外出

03.外出時別忘了口罩、眼鏡和帽子

04.晴天且風強的日子應避免外出

05.留意新聞等有關花粉的情報

06.儘量避免將花粉帶入家中

07.風強的日子不要開窗

三、花粉症和過敏性鼻炎的原因物質之去除

01.打掃必須澈底不可積有沙塵

02. 壁虱的預防與撲滅
03. 棉被或床墊應常曝曬
04. 在花粉多的時期曬過的棉被等應充分拍打過
05. 曬衣服藥注意時間
06. 衣服寢具的注意事項
07. 動物等寵物的注意事項
08. 儘量避免發黴

肆●引註資料

註一、《認識花粉症－過敏》。石塚洋一著。書泉出版社。民國 80 年 6 月出版

註二、<http://www.ch.com.tw/asp/home.asp?chapter=AIA890202>

註三、<http://www.cbs.org.tw/CD/health/p51.htm>

註四、<http://depart.femh.org.tw/derma/hive.htm>

註五、

<http://www.uhealthy.com/chinese/uhealthy-network/major-disease/news-060.htm>