

Health Education/健康教育

Unit 5 健康守護者~探索過敏



Are you ready?

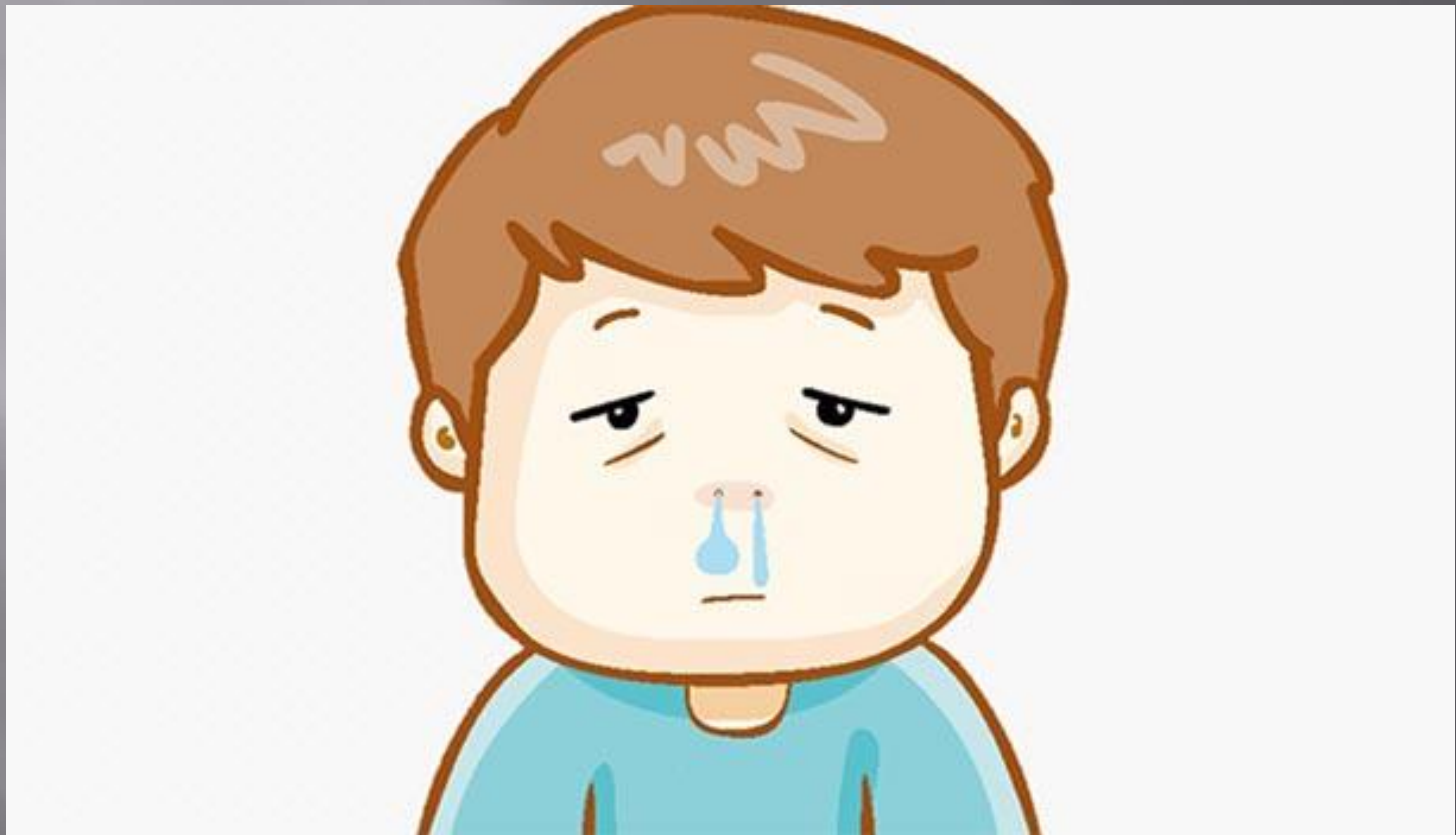
What is allergy(過敏)?

- ▣ 過敏現象(allergy)
- ▣ 我們體內**免疫系統**將一些原本是無害的物質誤判為對我們有潛在性的威脅而產生不正確的**過度敏感反應**

Allergies 會傳染嗎?



What are the symptoms(症狀)
for allergies?



Allergy的symptoms有那些？

- ▣ 打噴嚏(sneeze)
- ▣ 流鼻水(have a runny nose)
- ▣ 鼻塞(have a stuffy nose)
- ▣ 咳嗽(cough)
- ▣ 眼睛癢(have itchy eyes)
- ▣ 淚眼汪汪(have watery eyes)
- ▣ 蕁麻疹 (Urticarial)
- ▣ 氣喘 (asthma)

What is this? Take a guess...



It is a dust mite.

塵蟎

dust mite 塵蟎

- ▣ 塵蟎及其排泄物是最常見的過敏原之一
- ▣ 生活在溫暖潮濕的環境，看起來像是小型的蜘蛛或扁蟲
- ▣ 常附著於灰塵表面及各類紡織品，如寢具、枕頭、床墊、地毯、填充玩具等
- ▣ 以人類脫落的皮屑為食物，採用適當措施與清潔方法能避免塵蟎並改善病狀。
- ▣ 如何避免接觸塵蟎過敏原？
- ▣ 定期清潔房間，並將寢具定期置於陽光下曝曬

from the air...



dust也是過敏原

還有花粉(pollen)也是過敏原



pollen 花粉

- ▣ 散佈花粉是植物繁殖的必要工作之一，一年四季都有不同的植物進行授粉。
- ▣ 當花粉散播在空氣中時，就有可能導致花粉過敏者氣喘及過敏性鼻炎的發作。
- ▣ 如何避免接觸花粉過敏原？
- ▣ 使用空氣清淨機，外出攜帶口罩

animals hair 動物毛髮

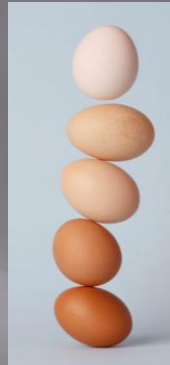


animals hair 動物毛髮

- ▣ 動物皮毛中最常引起過敏的過敏原包括貓、狗、豚鼠、雀鳥及農場內的動物如兔子、牛及馬。
- ▣ 動物的過敏原來自牠們的上皮、唾液及尿液，這些過敏原會存在於家塵中。
- ▣ 如何避免接觸動物毛髮過敏原？
- ▣ 不要讓寵物舔你及進入臥室。儘量讓動物待在室外，並在屋外梳理動物的毛髮，以及清潔動物的寢具。
- ▣ 每週替動物洗澡以減少過敏原。

from the foods

- ▣ Milk
- ▣ Eggs
- ▣ Seafoods
- ▣ Soybean(黃豆)
- ▣ Peanuts & nuts(花生及核果)
- ▣ Fruits(水果)
- ▣ 麥麩



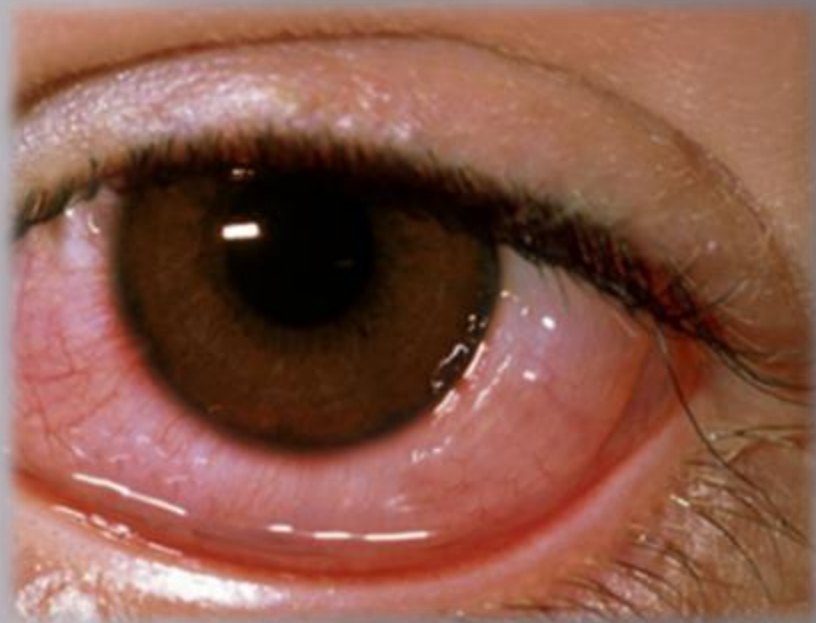
Allergies 在不同部位會有不同 symptoms



→ 過敏性鼻炎

過敏性氣喘 ←





過敏性結膜炎



蕁麻疹
(過敏性皮膚炎)

預防的方法 How?

Let's think and share!

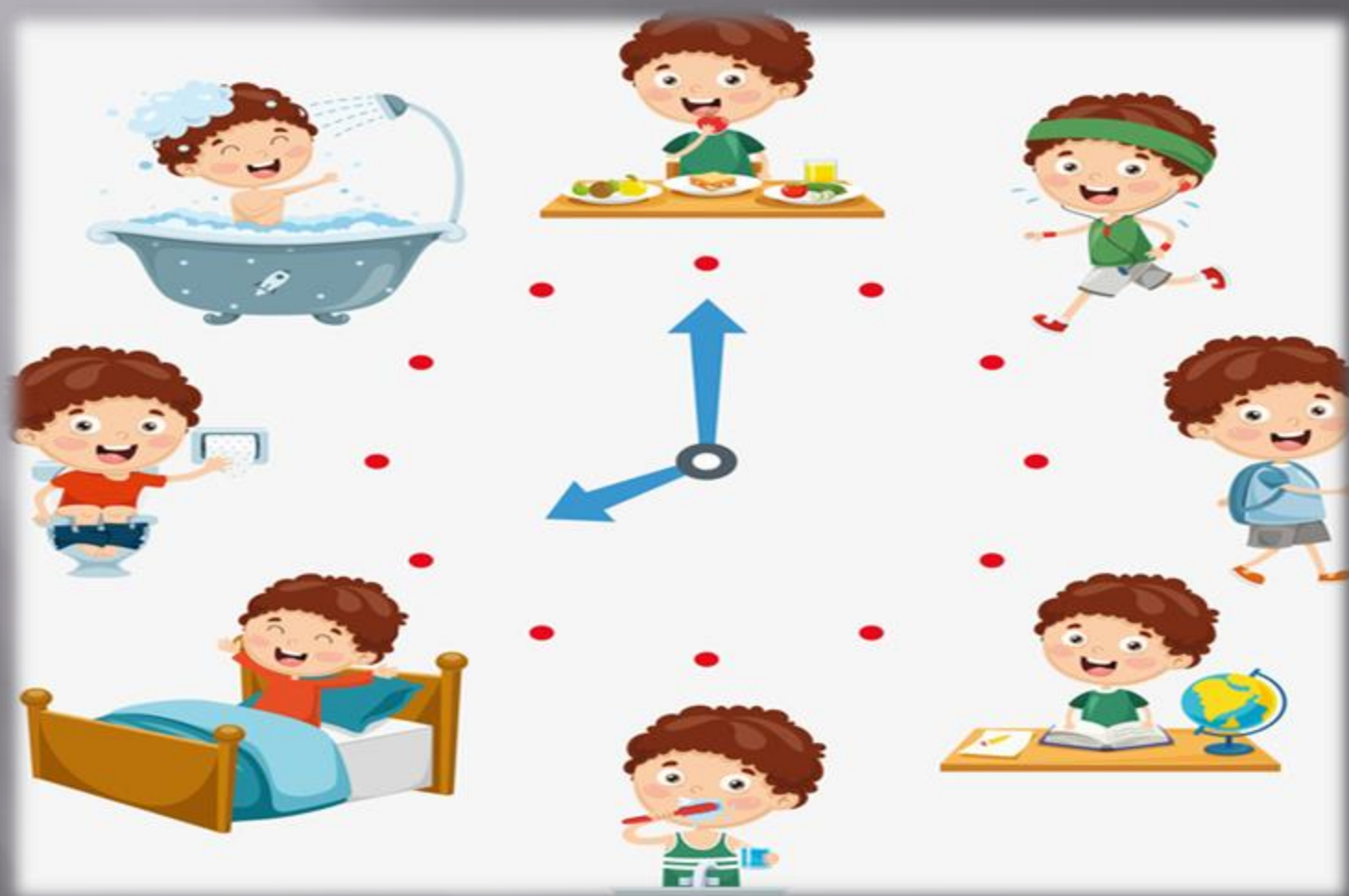
- ▣ Work in groups



均衡飲食



作息正常



The most important...

- ▣ Exercise more



過敏原檢測(共40種)+免疫球蛋白IgE



屋塵蟎



粉塵蟎



無爪蟎



德國蟑螂



狗毛



貓毛



白色念珠菌



煙色麴菌



狗牙根草



牧草



豬草



蛋白



牛奶



鱈魚



螃蟹



蝦子



小麥



花生



大豆



杏仁



亞洲蟑螂



雞毛屑



鴨毛屑



青黴菌



芽枝黴菌



交錯黴菌



艾草



菊科植物



乳膠



蕃茄



胡蘿蔔



馬鈴薯



孔雀蛤



鮭魚



酵母菌



大蒜



蛋黃



乾酪



奇異果



羊奶

備註：如有季節性久咳、早晨或季節性變化時鼻癢、打噴涕流鼻水、陣發性眼睛癢、紅眼睛、皮膚紅腫、塊會癢濕疹

Allergy Q&A 搶答

Rule 1.

一排一組

Rule 2.

答對題目可得一分

Rule 3.

積分最多可得一個stamp

Allergy Q&A 搶答

1.

Allergy 是種遺傳疾病



Allergy Q&A 搶答

2.

Allergy 會傳染，
發作時應該戴口罩避免傳染。



Allergy Q&A 搶答

3.

過敏性哮喘患者
只要運動會引發症狀，
所以要盡量避免運動。



Allergy Q&A 搶答

4.

過敏性氣喘的治療
除了藥物以外，
還需要環境的控制



Allergy Q&A 搶答

5.

父母都不會過敏，
生出來的小孩
絕對不會過敏。



Allergy Q&A 搶答

6.

絨毛玩具
可以穩定，
可以送給
過敏性氣喘的小孩使用。



Allergy Q&A 搶答

7.

90%的過敏性氣喘患者
對塵蟎有過敏反應。



Allergy Q&A 搶答

8.

過敏性皮膚炎
表現在皮膚上
會造成蕁麻疹的反應。



Allergy Q&A 搶答

8.

有過敏性皮膚的患者，
在冬天要泡熱水澡，
越熱越好。



Allergy Q&A 搶答

9.

多使用蚊香、殺蟲劑
可以防止塵蟎孳生。



Allergy Q&A 搶答

9.

蕁麻疹讓皮膚很癢，
可以在多塗抹肥皂、沐浴乳
在搔癢處。



Allergy Q&A 搶答

10.

有過敏性鼻炎的人
要盡量避免出入
冷熱溫差大的地方。



Allergy Q&A 搶答

11.

有過敏症狀的人
要定期更換清潔寢具。



Allergy Q&A 搶答

12.

情緒激動或發脾氣
容易誘發氣喘，
如果氣喘發作
應立即通知老師或護理師
並協助調整呼吸。



Allergy Q&A 搶答

13.

嚴重的食物過敏
可能會有
休克致死的反應。



Allergy Q&A 搶答

14.

有過敏性鼻炎的患者，
會鼻塞，
呼吸困難



Allergy Q&A 搶答

End

Allergy  傳染病