

# 抗敏對策 終結春季過敏

春天是百花齊放的季節，卻也是過敏原飛散的高峰期；緊接著清明祭祖，焚燒香燭與紙錢產生的有害煙塵，更讓許多人的呼吸道「雪上加霜」。對於過敏性鼻炎、氣喘或肌膚敏感的族群來說，這段時間是守護健康的關鍵期。

## 春天常見過敏原



花粉



日夜溫差



清明祭祖

## 「抗敏」防護網



### 佩戴口罩

除了防花粉、空污或病菌，也能維持吸入空氣的溫濕度。



### 注意天氣

風大花粉濃度高或空氣品質不佳時，過敏族儘量待在室內並關閉窗戶，使用空氣清淨機。



### 眼鏡代替隱形眼鏡

配戴眼鏡能減少花粉與煙霧直接接觸眼球，減少結膜炎風險。



### 「洗臉、洗鼻、換衣」三步驟

從戶外返家後，應立即洗臉、清潔鼻腔，並更換沾染粉塵的衣物，避免將過敏原帶入室內。

## 四大「抗敏營養素」



### 槲皮素

洋蔥（特別是外層）、莓果類、蘋果等。



### 維生素C

芭樂、奇異果、柑橘類、小番茄。



### Omega-3 脂肪酸

鮭魚、鯖魚、秋刀魚、奇亞籽。



### 維生素D

每天曬 15 分鐘太陽，或攝取乾香菇、蛋黃、鮭魚。



若出現黃膿鼻涕、發燒、呼吸喘鳴或深夜劇烈咳嗽等症狀，或因長期鼻塞缺氧而嚴重影響睡眠時，請務必尋求醫療協助，避免過敏惡化影響身心健康。

