

# 过敏：护理说明 - [ Allergies: Care Instructions ]

## 您的护理说明

过敏即身体的防御系统（免疫系统）对某些物质反应过度。免疫系统把无害的物质当作有害的细菌或病毒。许多事物可以导致这种反应过度，包括花粉、药物、灰尘、动物毛屑和霉菌。

过敏可以是轻微过敏，也可以是严重过敏。可以通过家庭治疗管理轻微过敏。但需要服用药物来防止出现问题。

管理过敏是保持健康的一个重要部分。医生会建议您进行过敏测试，帮您查明导致您过敏的物质。知道什么会引发您出现过敏症状后，您可以加以避免。这有助于预防过敏症状及其他健康问题。

对于导致影响整个身体的反应的重度过敏（全身型过敏性反应），医生会开一针肾上腺素让您随身携带，以防您出现严重的反应。学习如何自我注射肾上腺素和随身携带肾上腺素。确保肾上腺素没有过期。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

## 在家如何自我护理？

- 如果医生告诉您，灰尘或尘螨是您的过敏源，则减少床周围的灰尘：
  - 每周用热水洗床单、枕套及其他寝具。
  - 使用防尘罩盖住枕头、羽绒被和床垫。避免使用塑料罩，因为塑料罩容易撕裂并且不透气。根据标签指示清洗。
  - 不要使用不需要的毯子和枕头。
  - 使用可以在洗衣机中清洗的毯子。
  - 考虑拿走卧室中吸尘和粘尘的窗帘和地毯。

- 如果对室内尘土和螨虫过敏，不要使用家用加湿器。医生可向您推荐控制灰尘和螨虫的方法。
- 寻找蟑螂的踪迹。蟑螂会导致过敏反应。使用蟑螂诱饵杀灭蟑螂。然后彻底清理房屋。蟑螂喜欢存放杂货袋、报纸、空瓶子或纸箱的地方。室内不要有这些东西，并密封垃圾箱和食品容器。封闭蟑螂可以进入室内的地方。
- 如果对霉菌过敏，丢弃有霉味的家具、地毯和窗帘。查找浴室中的霉菌。
- 如果对室外花粉或霉菌孢子过敏，使用空调。每月更换或清洗所有过滤器。关闭窗户。
- 如对花粉过敏，在花粉多时待在室内。每周至少使用带有 HEPA 过滤器或双层过滤器的真空吸尘器清扫房间两次。
- 空气污染严重时待在室内。避免接触油漆烟雾、香水及其他气味浓烈的物品。
- 避免接触导致过敏加重的状况。远离香烟。不要吸烟或者让他人房间内吸烟。不要使用壁炉或烧木材的炉子。
- 如对宠物过敏，每月更换火炉的空气过滤器。使用高效率过滤器。
- 如果对宠物毛屑过敏，在室外养宠物或禁止宠物进入卧室。旧地毯和布艺家具可能会粘有大量的动物毛屑。您需要更换它们。

## 应何时打电话寻求帮助？

如果遇到下列情况，请注射肾上腺素：

- 认为自己有严重的过敏反应。
- 不止一个身体部位出现症状，如轻微恶心和口腔痒。

注射肾上腺素后拨打 911，即使感觉好转。

任何时候如果您认为需要紧急救护，请拨打 911：

- 出现严重的过敏反应症状。症状可能包括：
  - 全身突然出现红色隆起区（荨麻疹）。
  - 咽喉、口腔、嘴唇或舌头肿胀。
  - 呼吸困难。

- 昏厥 ( 丧失意识 )。或感觉头晕严重，或突然感觉虚弱、神志不清或焦虑。
- 已经注射了肾上腺素，即使感觉好转。

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生 或立即寻求医疗护理：

- 出现过敏反应症状，例如：
  - 皮疹或荨麻疹 ( 皮肤的突起红色区 )。
  - 痒。
  - 肿胀。
  - 腹痛、恶心或呕吐。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 情况未如预期好转。

## 从哪里了解详细信息？

转到 <http://kp.org/health>

输入 **W171** 在搜索框中了解有关以下内容的更多信息 "过敏：护理说明 - [ Allergies: Care Instructions ]。"

最新修订日期: 2019年1月21日