

健康魔法學校專欄 - 『鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動』

內容下載：

## ～ 健康魔法學校開學囉 ～

各位親愛的大、小朋友，自 2012 年 3 月起，臺大醫院健康電子報的兒童專欄將推出【健康魔法學校專欄】，採季刊方式發行，裡頭有本院吉祥物 Q 比及許多醫生叔叔阿姨，會教導小朋友很多保護自己健康的小魔咒喔～各位小朋友千萬不要錯過這個精彩豐富的單元唷～

### 第一則健康護身魔咒：「鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動」



校長陳明豐醫生說：「各位大朋友、小朋友：大家好，健康魔法學校開學囉！大家要好好學習黃昭源醫生叔叔的健康護身魔法，祝福大家快樂學習、健康成長！」

場景：兒醫大樓 12 樓遊戲室「玩具窩」



訓導主任王明鉅醫生說：「小朋友們要多運動、睡飽飽就會更健康，功課也會更進步！家裏的寢具常換洗、曬太陽，房間要經常保持乾淨、通風，可以預防塵蟎引起過敏！」

場景：兒醫大樓 1 樓公共藝術品「愛的城堡」



教務主任吳美環醫生說：「和運動做朋友，請生活當老師。當找到自己最舒服的運動，它就是你最好的朋友。」

場景：兒醫大樓 2 樓遊戲室「奇幻旅行」



阿源醫生黃昭源老師說：「我們要牢牢記住『鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動』的健康護身魔咒，這樣就可以跟『鼻子過敏』說拜拜，每天呼吸通暢，腦筋更靈活，成績會更棒！」

場景：兒醫大樓 13 樓遊戲室「青春部落格」

各位大朋友、小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔，最近天氣變化比較大，一下子冷，一下子熱，很多過敏體質的小朋友們就開始打噴嚏、流鼻水了，鼻涕也很多，一整天下來，垃圾桶裏滿滿的衛生紙，好像有擤不完的鼻涕，真是難過；這常常是因為鼻子的黏膜又過敏了，結果鼻黏膜就會產生大量的分泌物，這些分泌物就是鼻涕了，小朋友如果有鼻涕的話，要注意擤鼻涕的時候，不要太用力，只要剛剛好的力道就好，還有一個很重要的，每次擤鼻涕的時候只要擤一邊的鼻涕就好，擤完一邊，再換另外一邊，這樣的效果比較好，也比較安全，而且，擤鼻涕的時候嘴巴張開也是比較好的，這樣比較容易保持鼻腔與耳朵之間壓力的平衡，耳朵比較不會受傷。如果小朋友常常有過敏的問題，可以到醫院抽血檢查，看看到底是對哪些過敏原過敏，這樣在生活上就比較容易針對這些特別的過敏原來預防。

所以，好心的阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個重要的健康護身魔咒，注意聽了--「鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動」。阿源醫生叔叔來說明一下，「鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動」的意思，我們的鼻子碰到冷風或冷空氣，一直吹一直吹，就很容易會過敏，所以，鼻子對冷風過敏的小朋友，我們就要常常準備口罩讓他帶在身上，出門時碰到

冷空氣，或者是在室內空調太冷時，就可以把口罩戴上，保持鼻腔溫暖，鼻子就不會過敏了。

根據研究報告指出，我們臺灣鼻子過敏的小朋友，很多都會對塵蟎過敏，所以，如果家裏有過敏體質的小朋友，要注意家裏不要鋪地毯，也不要讓小朋友天天抱著絨毛玩具玩，還有窗簾、床單、被單、枕頭套要常常換洗，棉被、床墊要常常曬太陽，家裏房間要保持乾淨、通風，這樣就能有效的預防塵蟎引起過敏了。

除了避免接觸過敏原之外，也要鼓勵小朋友多運動，因為運動時小朋友的肺活量會增加，可以增強小朋友的心肺功能，體質會更健壯，就比較不會過敏了，還有，過敏體質的小朋友一定不可以熬夜，要早一點睡覺，每天睡飽飽的也比較不會過敏喔！所以，我們要牢牢記住阿源醫生叔叔的健康護身魔咒，「鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動」，這樣就可以跟「鼻子過敏」說拜拜，每天呼吸通暢，腦筋更靈活，上課會更專心，功課會更進步，成績也一定會更棒，最後，祝福所有的大朋友、小朋友，健康、快樂。

文/腫瘤醫學部主治醫師 黃昭源

圖/企劃管理室專員黃崇惠、教學部技術師林依伶