

常見過敏

通常使人發生過敏性疾病最多的是哮喘、枯草熱、蕁麻疹和皮膚疹。普通疾病是由於細菌或者病毒所傳染，但過敏性疾病，則可能由一般物質所引起。對於某些人來說，他們是因為吃了對自己身體有過敏性反應的東西，而得到過敏性疾病。

也有些人由於接觸到某些物質而產生過敏性反應，另外一些人，可以由呼吸方面引起過敏性反應。

☆生活在都市中的人，有不少人患哮喘，最常見的原因是對於冷空氣、塵土、煤氣、動物的皮毛、某些化粧品，特別是一些花粉發生過敏性反應。

☆另一種常見的過敏性疾病為枯草熱，這種疾病的發生是由於人體對於禾木科植物的花粉，產生過敏性反應，這種花粉可由風吹到各處，使具有過敏性的人發生各種病狀，包括鼻部不適，有灼熱的感覺，此外，雙目還會發炎、流鼻水、打噴嚏、流眼淚、並且也會發生哮喘。

☆另一種常見的過敏性疾病為蕁麻疹，這是由於某些外來的刺激，使皮膚發生過敏性反應，使皮膚上產生一如蜂巢般的疹、腫脹、痕癢。如蝦、蟹、螺等就會引起蕁麻疹。光、寒冷、熱氣、日光、昆蟲、刺咬、或者碰及毛蟲，飛蛾等，也會發過敏性皮膚反應。

◎治療

首先要找出發生過敏性的原因，才能對症下藥。

在飲食方面-可以吃有助於抵抗過敏性的食物，其中以維他命C的功效最大，因為維他命C係一種抗壞血病的鹽酸，能以氧化的作用，來消除使人發生過敏性反應的物質，由於維他命C不易在體內保存，時時會由尿中排出，因此，唯有時時攝取維他命C，才能使體內保持有足夠抗壞血的鹽酸，增加對過敏性反應的抵抗力。

此外，維他命A有增強皮膚上細胞和粘內壁的功用，對於的皮膚過敏性的預防，是有一定的效果的。

患過敏性病的人，不宜用冷水沐浴或吃冷品，因為冷水或冰品，會使器官組織發生收縮作用，這樣就會增加身體的過敏性反應。