

身為愛貓一族，對貓咪們亂抓傢具、紙巾，或跳高「掃蕩」易碎品等都自願無限包容；但若是身體對貓過敏而感到不適，任憑包容也解決不了，該怎麼辦？本文會介紹對貓過敏的原因、症狀、治療以及改善方法。

與毛孩共處 慎防貓過敏

人類免疫系統在大多數的情況下，都是抵禦細菌入侵的重要工程，當它偵測到有害物質進入人體時，便會產生抗體與其對抗，而所謂的過敏，則是免疫系統將過敏原錯認為有害物質，因此發生的一系列紅腫、發癢等過敏反應。過敏體質多來自遺傳，由父母傳下「對某種物質容易發生過敏症狀」的基因給孩子，因此，只要家中成員中有人有過敏的症狀，其他人罹患相同類型過敏的機會也會提高。

對貓過敏的人，在接觸到貓的皮膚、體毛、唾液或尿液時，可能會出現過敏反應，而且這種症狀不一定要在貓身旁才會發生，如果貓毛黏在衣物、沙發或是床上，甚至根本沒有養貓的人，也可能因為與養貓者相處，間接接觸到衣物上的貓毛或唾液，從而引發過敏。

貓過敏症狀 發癢起紅疹

根據免疫學先驅期刊（Frontiers in Immunology）的一篇研究指出，貓過敏有 90% 的過敏原都來自於貓的皮膚與唾液。跟大多數過敏會發生的情況相似，過敏者可能會出現鼻水流不止、咳嗽、打噴嚏、鼻塞、身體發癢和起紅疹等症狀。

許多人對貓的熱愛，讓他們寧願忍受過敏症狀，也要跟貓相處。雖然每個人情況不同，但是嚴重的過敏情形，可能出現呼吸困難、反胃甚至引發哮喘（Asthma）。統計也指出，本身患有哮喘症狀的人，患有貓過敏的可能性要比常人高。

治療過敏藥物

過敏基本上很難治癒，只能透過藥物減輕症狀，以下為可能的治療方式：

1. 使用抗組織胺（Antihistamine）藥物，例如：苯海拉明（Diphenhydramine）、氯雷他定（Loratadine）或勝克敏（Cetirizine）。
2. 使用皮質類固醇鼻噴劑，例如：氟替卡松（Fluticasone）、內舒拿（Nasonex），類固醇有抗發炎、抑制免疫系統的效果。
3. 白三烯素修飾劑（Leukotriene modifiers），例如：孟魯司特（Montelukast），當患者不適宜使用抗組織胺或類固醇進行治療時，可能會使用白三烯調節劑作為代替，它可以阻斷免疫系統特定化學物質產生作用。
4. 去鼻塞充血劑（Decongestant）有助於消除因過敏而腫脹的鼻黏膜，減輕不適的症狀。

檢測過敏方式

一般來說，想知道有沒有對貓過敏，只要跟貓相處一陣子就知道了，如果擔心自己有過敏體質的話，在決定讓貓成為家庭成員之前，先去有養貓的朋友家拜訪，便能測試身體有無異狀。不過世界上的過敏原何其多，現可透過 2 種科學檢測過敏的方式，除了貓過敏之外，也能知曉其他種類過敏因子：

1. 皮膚點刺測試（Skin prick test）：醫生會將消毒過但帶有微量過敏原的針，刺入前手臂的皮膚，以測試有無過敏反應，有貓過敏的人，入針處通常會變得泛紅或出現小腫包，症狀大約在 30 分鐘後就會消退。

2. 血液測試（Blood test）：在某些情況下，受測者的皮膚可能不會發生過敏反應，這可能不是因為沒有過敏，而是因為自身的皮膚問題或是其他藥物所造成，這時醫生可能會建議使用血液測試的方式，將抽取血液加以檢測後，便能清楚知道對哪些過敏原有反應，缺點是需要花費更長的時間。

避免過敏方法

比起跟過敏硬碰硬，遠離過敏原顯得容易且有效許多，但是如果在養貓之後，才發現自己有貓過敏，該怎麼辦呢？以下提供 3 種降低過敏症狀的方法：

1. 別讓貓進臥室：睡覺是人一生中花費最多時間的活動，一個人平均每天大約會睡 7 至 8 小時，如果床上充滿了貓毛，對於貓過敏的人來說，睡覺恐怕只會變成一場噩夢，不僅因為過敏症狀導致無法順利入睡，就算睡着了，也會因為睡眠品質過差，導致隔天精神不濟。因此主人可能需要狠下心來拒絕讓貓進臥室，為自己保持舒適的空間，才能長久與貓共處。

2. 空氣清新機：機器可以幫助過濾空氣中的過敏原，減少被人體吸入引發不適的情況。

3. 勤打掃環境：髒亂的環境只會讓過敏更加嚴重，建議要定時打掃室內環境，同時記得戴上口罩，以免過程中被揚起的灰塵刺激，造成不適。另外，貓咪經常會爬的地氈、自己的床單和衣服，也要記得定時更換，減少過敏原殘留量，或是乾脆不要使用地氈，減少貓毛和皮膚遺留在上面的機會。

