

## 如自覺有食物過敏症或食物不耐，可以怎辦？

您可以尋求專業意見，並應準備一本詳細的食物及症狀日誌，內裡詳列進食時間、食物及成分(列明烹調方法及份量)，以及與食物相關之症狀類別及出現次數。食物日誌編排如下：

時間	食物	時間	症狀
8:30	牛奶一杯 煎蛋兩隻 火腿一片 麥多士一片		
11:00	朱古力兩件	10:30	腹部抽痛
13:00	河粉一碗 炆豬肉100克 菜心150克		
16:00	鮮奶咖啡一杯 芝士蛋糕半片		
		18:00	腹部抽痛 腹脹 腹瀉
20:00	飯一碗 蒸蝦十隻 豆角炒牛肉 半碗	21:00	腹瀉
22:00	青蘋果一個	22:00	唇邊出疹

## 養和李德康過敏病科中心

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院9樓

電話：(852) 2835 8430

傳真：(852) 2892 7565

電郵：allergy@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一、二、四、五：上午九時至下午六時

星期三：休息

星期六：上午九時至下午一時

(每月第二及第四週之星期六提供全日診症)

星期日及公眾假期休息

敬請預約



查詢或預約，歡迎聯絡我們



# 食物過敏症及食物不耐



養和李德康過敏病科中心

HKSH Tak Hong Lee Allergy Centre

www.hksh.com

## 甚麼是食物過敏症？

當身體免疫系統對個別食物中的蛋白質作出不當防禦反應時，便會導致食物過敏症。此時，身體對抗致敏原產生抗體，令肥大細胞釋出如組織胺等化學介質，導致患者於進食後數分鐘至兩小時出現種種過敏反應，如流鼻水及蕁麻疹，嚴重者甚至致命。只要清楚瞭解自己以往的食物過敏病歷，患者可以透過皮膚點刺測試及/或血液測試(特定免疫球蛋白E(IgE))，確認食物過敏症。

## 食物過敏症的徵狀

- 流鼻水
- 淚水分泌增加
- 眼、耳或鼻痕癢
- 蕁麻疹
- 紅疹
- 舌頭及嘴唇腫脹
- 嘔吐
- 氣喘
- 呼吸困難
- 致命性過敏(氣喘及血壓下降)

## 常見食物致敏原

- 牛奶
- 蛋
- 大豆
- 小麥
- 貝殼類食物(甲殼類及軟體動物)
- 魚類
- 花生
- 木本堅果(杏仁、巴西堅果、腰果、榛子、夏威夷果仁、胡桃、開心果或合桃)

近九成過敏反應個案均由上述八種常見致敏原引起，而根據香港及其他國家之法例規定，必須以標籤說明。以下是其他常見致敏原，在個別國家亦須以標籤顯示：

- 芥菜籽
- 芝麻
- 松子
- 奇異果(獼猴桃)

## 甚麼是食物不耐？

食物不耐是指患者不能耐受某種或某類食物，一般是因為不能消化、吸收或代謝某些食物或其物質而引起不適，出現與食物過敏相似的症狀。食物不耐並非由免疫系統失衡所致，惟成因眾多，包括蛋白質(如麩質)、碳水化合物(如乳糖)或化學物質(如味精)等。香港常見的食物不耐種類有乳糖不耐、組織胺不耐、水楊酸不耐、味精不耐等。

食物不耐的常見症狀一方面與食物過敏相似，包括噁心、嘔吐、脹氣、腹瀉、便秘、濕疹、蕁麻疹、流鼻水、淚水分泌增加等。另一方面，有別於食物過敏，食物不耐的症狀並非每次都會出現，亦多發生於進食較大份量或是連續多次進食。有些「牛奶不耐」患者飲用整杯牛奶後或感不適，卻能耐受牛奶含量不多的食品(如咖啡、蛋糕)。此外，食物不耐的症狀一般較遲出現，由進食後數小時至數週不等，有時候更需要進食較大份量或持續進食才会有反應。

此外，不耐反應未必會重覆出現，因而令測試變得困難。食物激發測試有助監察及分析患者在消化某物質後的反應，例如乳糖呼吸氫測試可用來測試乳糖不耐症。另外，醫生亦可利用飲食排除法(Elimination diet)診斷不耐反應。

市面上有「免疫球蛋白G(IgG)」測試，聲稱IgG與延遲性食物過敏和不耐反應有關，惟測試成效尚無科學根據。相反，有研究指出血液IgG的多寡與進食量有關，更代表相關人士對某類食物耐受而非不耐。目前，香港過敏科醫學會不建議以IgG測試診斷食物不耐。

