

■ 食譜分享 薯仔沙律 Potato Salad



適用於對Suitable for people allergic to
牛奶，豆類，雞蛋，花生過敏人士
Egg, Soy, Milk, Peanut

分量: 10人

準備時間: 10分鐘

烹調時間: 20分鐘

材料:

- 1.5 磅 薯仔
- 3 湯匙 鮮榨檸檬汁(需約2個檸檬)
- 3 湯匙 橄欖油
- 1 茶匙 鹽
- 1 枚 蒜頭，切碎
- 1 茶匙 紅椒粉
- 1/2 茶匙 百里香
- 少量 黑胡椒調味
- 1 扎 歐芹

做法:

1. 煲滾一大煲水。在等待水滾時，擦乾淨薯仔，粗略切成1寸大小，然後放入水中。
2. 將檸檬汁、鹽、蒜頭、紅椒粉、百里香、黑胡椒拌好代用。
3. 用叉刺入薯仔中，如果刺得進的話，便隔水，過冷河。
4. 將薯仔倒進一個大的沙律碗，然後和檸檬醬汁和歐芹拌好。
5. 可以立刻享用或放入雪櫃一個小時至一晚讓薯仔更入味。
6. 適合室溫中或凍食。



香港過敏協會通訊 2013年7月 ISSUE 6 (非賣品)

智敏緣

AllergyHK News



www.allergyhk.org

電話 Phone: (852) 5687 9433

傳真 Fax: (852) 3020 6977

電郵 E-mail: contact@allergyhk.org

www.facebook.com/allergyhk

濕疹護理

文: 吳碧儀小姐 - 仁濟醫院兒童過敏診所資深護士, 香港過敏協會執委

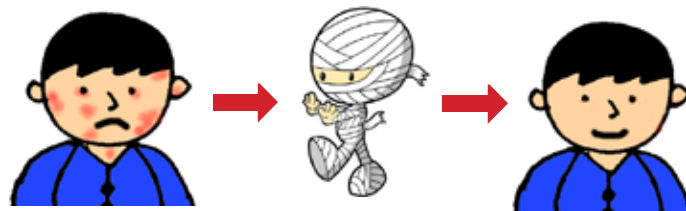
濕疹是常見的過敏症，不論大人還是嬰孩也有機會患上，一般患者需注意皮膚保濕和避開致敏源，便能得到改善。但不要小看濕疹，曾認識不少患者，因為濕疹而嚴重影響自己和家人的生活，甚至因為外觀而感到自卑。其實只要在日常生活方面能將「濕疹護理」持之而恆，絕大部份的濕疹都可得到控制。

何為濕疹護理

首先，要注意保持皮膚滋潤，經常塗抹潤膚用品，並按醫生處方使用藥膏和口服藥物。患者可每晚在家中進行「濕裹治療」，即使已是「皮破血流」的嚴重濕疹，「濕裹治療」也可改善情況。

此外，注意個人衛生，經常修剪指甲，減少搔抓避免皮膚破損。洗澡水溫適中，可使用不含皂性代用品，避免洗去保護皮膚的油脂。儘量穿著純棉衣物，注意飲食營養均衡，避免致敏食物。家居方面，保持整潔，減少塵埃積聚。培養運動習慣，進行戶外活動時，要注意防曬。

嚴重的濕疹護理－濕裹治療



預備物品:

- 溫水
- 潤膚膏
- 稀釋了的類固醇藥膏 (需經醫生處方)
- 普通紗布
- 彈性紗布(繃帶)

濕裹治療的好處:

- 安全而有效地治療濕疹，年紀小至數個月大的嬰兒也可使用。
- 為皮膚補充水份，感覺清爽，減少痕癢。
- 保護皮膚免被抓傷，減少發炎的機會，更可加強類固醇藥膏的療效。
- 改善孩子和照顧者的睡眠質素，大家可一夜安睡。
- 濕疹情況得到控制，令孩子重拾自信，改善朋輩關係。

如何進行濕裹治療

- 在臨睡前，先使用不含皂性的沐浴露洗澡。
- 輕輕印乾水份，在濕疹患處塗上類固醇藥膏，再大範圍塗上一層潤膚膏。
- 用濕了溫水的紗布包裹著皮膚，外層再包上一層乾而有彈性的紗布(繃帶)。
- 然後穿回衣服，可以輕鬆睡覺。早上拆除紗布後，再重新塗上藥膏和潤膚膏。如有需要，日間可重新再做一次濕裹治療

「濕裹治療」看似簡單，但不少家長表示真正實行起來時，感到並不容易，我常對家長說：「與其花費不少，四周訪尋方法治療濕疹，不如先從改善皮膚表面開始。」先嘗試數天濕裹治療，便能看到濕疹患處得到有效改善，這樣可增加持之而恆的信心。

食物過敏全民關注籌款晚宴邀請函

尊敬的善長，

香港過敏協會為了增加社會各界對過敏的關注，本會定於2013年11月7日假座九龍尖沙咀香港基督教青年會舉辦“食物過敏全民關注籌款晚宴”，為本會推行的各項教育事務及活動籌募款項，敬請撥冗，蒞會指導，共襄善舉。本會乃一非牟利的慈善團體。

本會在過去一年舉辦了多個免費公開過敏教育講座、護理工作坊和出版了多款教育小冊子等，讓過敏病人和照顧者的

生活質素得到改善和讓社會更加關注過敏此疾病，這些成績全賴不少關懷公益和過敏病人的熱心人士一直的支持和捐助，本會對此表示無限感謝，並希望籍著今次籌款活動，能夠吸引更多市民參與和認識本會。晚會中除了豐富美食外，尚有多項



娛樂表演節目等精彩活動。

日期: 2013年11月7日(星期四)
時間: 晚上7時
地點: 九龍尖沙咀梳士巴利道41號
票價: HKD\$1000 (部分收益撥捐慈善用途，可以用作扣稅用途。)

請在10月18日前賜覆，以便安排接待相關事宜。晚會詳情歡迎隨時聯絡本會。

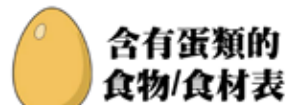
主席 何學工醫生 敬邀

最新出版教育單張

我們近期出版了3個新的教育單張，歡迎到此下載！

www.allergyhk.org/Download.html

我可以吃這個嗎？



含有蛋類的食物/食材表

這個表列出大部分含有蛋類的食物/食材，方便有蛋過敏人士選擇適合他們的食物。



濕疹病人洗衣服時應該注意的事項。

我們和香港浸會大學中醫藥學院一同製作了這個單張，內容包括中中醫是如何理解和治療鼻敏感，這是由上次為我們的“過敏性鼻炎的中醫認識及治療思路”鼻敏感中醫免費講座講書的徐大基博士撰寫。



Editorial Group:
Dr. Fanny Lam, Rosa Yu, Elaine Chan

主席	司庫	潘寶華
何學工醫生	賴佩玲	莊俊賢
副主席	委員	吳碧儀
林蕙芬醫生	林紅	
文書	何玉珠	
布詠雪	余嘉慧	

榮譽核數司	黃永堅教授
勞永雄先生	黃懿行醫生
顧問	鄺揚源醫生
周榮昌醫生	楊志強醫生
葉柏強醫生	李德康醫生
藍章翔醫生	呂愛平教授
劉宇隆教授	黃文照先生
李子良醫生	陳永佳先生
李敏儀博士	Prof. Christopher Chang-USA
李素輪醫生	Dr. Allen Liang-New Zealand
梁廷勳教授	Dr. Carina Venter, PhD-UK
譚一翔醫生	

協會顧問醫生介紹



李德康醫生

過敏病科中心主任，呼吸系統科專科醫生

- 英國劍橋大學內外全科醫學士
- 英國劍橋大學醫學博士
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國皇家病理科醫學院院士
- 英國倫敦皇家內科醫學院榮授院士
- 英國皇家病理科醫學院榮授院士
- 香港內科醫學院院士

今期我們訪問了養和醫院的過敏病科中心主任李德康醫生，李醫生之前是英國的哮喘會過敏及呼吸科的主席。現在他已回到香港為香港的過敏病人服務。

可否談談您的背景？

我出生於香港但從我小時候開始已經到海外讀書了。我在海外有幸跟一些過敏科的權威學習並成為好友。我在37歲時候成為過敏科教授並於倫敦King's College成立了一個擁有超過200個員工及學生的過敏科中心。我於2011年退休但之後再接受養和的邀請，在香港成立過敏科中心。

為甚麼您選擇過敏為你的專科呢？

機緣巧合下，我於1980年跟ABKay教授在倫敦的Brompton醫院為我的碩士課程做研究。Kay教授對過敏科有莫大興趣而我也從我的研究中取得對過敏科的興趣。之後我到美國哈佛大學跟過敏科的前輩KF Austen教授學習，這經驗更加加深了我對此學科的興趣。當我回到英國時，我對當地過敏科醫護人員的不足感到驚訝。所以便決定和同事一起合作，在英國成立過敏中心。

請問現時英國社會對過敏的關注是如何的呢？

英國現在對過敏的關注已經比20年前好，而在某方面看來，現在的香港就像20年前的英國，需要為病人、專業醫護人員、食物製造商、政客和社會大眾提供大量的基本過敏教育。這需要很多工夫而且現在進度非常緩慢，這件事需要長期的工作才可以見到些少成效，而且這個任務可能會永遠無法完成因為這是一個持續的過程。

相比起，其它發達國家，香港好像缺少過敏方面應有的支援，您覺得香港過敏病人可以做些去改善情況呢？

病人應該透過不同的慈善組織，例如香港過敏協會去游說政府，和醫護人員、有權力人士一同改善情況。

各方須要團結，表達相同的意見。雖然過敏經常一個一個分別地被診斷出來，但政府不會容易被單一的案例所動。所以我經常強調我們需要提供一個有效的數據資料庫去支持我們向政府請求更多資源。這包括製作一個關於工作量、現有工作人員分布、醫療途經、培訓、成本效益和社會經濟得益的詳細分析，那樣我們便可以製作最好的醫療服務、培訓和研究的計劃。英國便是用這個方法去游說政府撥出更多資源去幫助有需要人士。他們用了很長時間才令到英國政府將過敏定為一個認可的學科，他們仍有很多事情去做，但至少現在的英國政府比以前更加聆聽他們的聲音。

你覺得政府現在可以做些甚麼呢？

政府需要很長時間才可以改變他們的政策方向，但現在也有一些事情政府是可以立刻做的，例如減少污染、禁止公眾場所吸煙和加強監控食物標籤。這些基本措施不但可以讓過敏人士的生活改善，普通公眾都可以從中得益。政府亦可以考慮如何增加學校對過敏的管理，例如確保老師或駐校護士懂得如何在緊急情況下使用腎上腺素注射器，學校靈活安排過敏學生的膳食。最重要的是，我希望政府可以主動接觸過敏人士和聆聽我們的訴求。而我們便需要小心地調查和紀錄數據，好讓政府官員可以作出適當的決定，畢竟我們都是在追求同一樣東西：市民的健康。

您有沒有其它說話想和我們的讀者分享呢？

過敏病有很多有潛質的治療方法，所以所有過敏病人都應該抱著樂觀的心態去展望將來。

義工招募！

我們熱切地需要您的幫忙！香港過敏協會除了經常舉辦關注過敏的活動，例如公開講座、過敏病人的康體及社交活動外，我們在各項行政及籌款活動均需要義工的幫忙！如有興趣者，請致電或電郵聯絡本會登記，我們會通知適合您協助的活動。您的協助會讓更多過敏人士得到更好的生活！



徵稿！

您有沒有關於過敏的事情或想法想和大家分享呢？將您的想法投稿到我們的會訊吧！您的心聲將可傳達給大眾！成功刊登的話，都會獲取一份小禮物！我們期待您的文章哦！



入會申請表格 Membership Application

姓名 Name: _____
地址 Address: _____
電話 Phone: _____
電郵 E-mail: _____

患過敏者姓名(若與上面不同) Name of person with allergy (if different from the above): _____

患哪類過敏(可多選) Types of Allergies:
☐ 濕疹 Eczema ☐ 蕁麻疹 Urticaria
☐ 哮喘 Asthma ☐ 過敏性鼻炎 Rhinitis
☐ 藥物 Drug ☐ 眼過敏 Conjunctivitis
☐ 乳膠 Latex ☐ 食物 Food
☐ 其他 Other

會員年費 Annual Membership:
HK\$100X _____年 year = HK\$ _____
捐款Donation(Donation of HK\$100 or above may be tax deductible): HK\$ _____
總共 Total: HK\$ _____

付款方法 Payment Method:
☐ 直接傳入 Direct Deposit
HSBC 戶口 Account 808-715288-001
☐ 支票抬頭寫 “香港過敏協會有限公司”
Cheque payable to “The Hong Kong Allergy Association Limited”

請把存款收據或支票郵寄或傳真至本會，以便記錄。
Please post, or fax deposit slip or cheque to us for record.

申請人及會員資料只供本會使用,根據<個人資料(私人)條例>,你有權要求查閱及更正申請表上所填報個人資料。Information collected is for the Association use only. Under the Personal Data (Privacy) Ordinance, you have a right to request access to and to request correction of your personal data.

申請人簽署 Applicant Signature _____ 日期 Date _____

會長寄語

未來動向

文: 何學工醫生 - 香港過敏協會主席

我們於2月舉行了一年一度的協會顧問會議實在是集思廣益。多位顧問給予了寶貴的意見和具體建議，讓我們獲益良多。我們今次更首次有醫院管理局高層人員參與。與會者一致同意過敏協會有義務和責任去長遠關注、監督、促進、支持香港

的公私營所提供的過敏病服務。確保服務的全面性及可靠性;關注醫護人員的專業培訓。最具體可以做的是開展一項針對現存過敏服務的調查，查找不足，提供方向和方案。

一月末和二月頭之間，協會首先夥同香港大學醫院瑪麗醫院出席了傳媒發布會，得到大眾媒體的垂注。多位執委並接受電台，電視台訪問和分享，反映良好積極。加深社會各界關注了解過

敏病人產生的壓力。不枉協會及執委所作的努力。另外，此一系列行動，也引起過討論過敏休克症急救應變有待改善的老問題。值得鼓舞的是消防處救護車服務負責人主動聯絡本會，真誠面談，解釋他們的服務安排，資源分佈等細節，本會對此表示感謝。亦提出了我們希望改善的地方，特別是針對前線人員的培訓。協會希望透過相互了解，建立有效溝通橋樑，建立長遠夥伴關係。

2012 協會顧問會議報告

在今年2月舉行的協會顧問會議，我們除了邀請了本會多位顧問之外，醫院管理局的代表和一些藥廠代表亦出席了今次會議。

我們當日的議題包括檢討香港過敏協會過去一年所舉辦的活動和探討未來本會、政府和醫護人員在過敏方面的計劃方針。

在場的參與人士都同意香港應該長遠地為過敏病人提供一個良好的醫療系統。要做到這一點，我們要首先知道：

- 香港對過敏症的需求有多少？
- 香港哪裡提供過敏症醫療服務？
- 香港總共有多少治療過敏症的醫護人員？

從而預計我們將來須要多少針對過敏症的醫護人員和設施。要培訓一個專科醫護人員大約需要5—10



年，是一個很長的時間，所以政府應該要現在好好計劃，而非在問題變得嚴重的時候才作出反應。除了醫生的培訓外，護士在護理過敏症上的角色亦很重要，所以建議護士學校可以增加過敏科的培訓。



除此以外，過敏症病人的心理質素都在今次的會議中被提到。眾人都認為在提供生理上的治療外，醫護人員亦應該照料病人和其家人因患上這長期疾病的壓力。過敏症病人(特

別是小孩)比其它人受到欺凌的情況高出很多，所以我們應該普及關於過敏症的教育，讓社會了解多些這個疾病，減少歧視。

另外，有人提到醫院管理局應該讓公眾知道治療過敏症的渠道。現在很多醫院的過敏科都是兒科的附屬科，很多成人過敏症病人都不清楚可以到哪裡求診。所以醫院管理局應該為病人提供一個清晰的過敏治療路徑，讓所有年齡的病人都可以取得適當的治療。

而香港過敏協會的職責就是要代表香港的過敏病人去反映他們的需求，作為一個和政府溝通的橋樑，不斷督促政府在資源分配、醫護人員訓練和醫療服務等問題上作出改善。

今次會議讓各方面瞭解到現在過敏病人的需求及探討了一些可以為病人做的方案，香港過敏協會亦從各位顧問得到很好的建議，知道協會未來應該向哪個方向邁進。