

濕疹與外用類固醇治療

免費Q&A健康講座

主講嘉賓:

- 楊志強醫生 (皮膚科專科醫生)

講座內容:

- 治療濕疹的數種方法
- 外用類固醇治療濕疹的理論
- 誤用外用類固醇的壞處
- 使用外用類固醇治療濕疹的好處



日期: 2014年2月10日 (星期一)

時間: 晚上7:30 — 晚上9時

地點: 香港銅鑼灣中央圖書館地下演講廳

名額有限, 請先聯絡本會或到網上報名

支持機構



贊助機構



濕疹的中醫

治療及預防

免費Q&A健康講座



主講嘉賓:

- 余嘉慧醫師
香港浸會大學中醫藥學院臨床部註冊中醫師

講座內容:

- 中醫怎樣看濕疹
- 中醫治療濕疹的方法
- 預防濕疹復發的要點

日期: 2014年3月14日 (星期五)

時間: 晚上7:30 — 晚上9時

地點: 香港灣仔駱克道3號小童群益會501室

名額有限, 請先聯絡本會或到網上報名

香港過敏協會通訊 2014年1月 ISSUE 8 (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

輕鬆管教過敏兒

文: 林蕙芬醫生 - 兒科專科醫生, 香港過敏協會執委

過敏兒跟所有孩子一樣都有身心上的發展需要。假如他們心智上得到充分的發展, 過敏兒一樣可以成為自信及樂觀的人士。

幼兒期的孩子特別需要依附關係。依附是一種情感上精神上的建立, 它具有特殊性, 令到依附的人內心感到不會何時何地都須要聯結著。

因為過敏的關係家長跟幼兒可能受很大壓力; 又或過敏兒身體狀況影響依附關係的建立, 另一方面家長缺乏安全感或感到焦慮都減少跟幼兒建立依附關係的動機。

根據幼兒心理學術研究顯示: 安全依附型的孩子成長後有較高專注力, 較有利他的社會意識, 他們在團體中也會較積極參與。相反不安全依附型的孩子長大後會因缺乏安全感而引致不信任別人, 個性較被動, 會難建立親密的關係。

過敏兒的家長在照顧他們的身體健康之餘, 也應當學習正面的管教方法。管教貴乎「管」與「教」, 兩者都必須以溫暖的家庭關係作為基礎。打鬧只會傷害長遠的關係及教懂孩子批判、懷恨及反叛。

有效管教方法可從行為解碼入手。

行為解碼



獎賞除了實際的貼紙、小禮物, 情感上的獎勵更是少不了。家長宜多採用描寫性讚賞, 加強孩子的好行為。與其常說「不」, 倒不如正面而清楚地告訴孩子一些具體的目標。過敏兒因為身體狀況有限制, 他們往往較易有焦慮感及其它負面情緒, 家長宜多給同理心。例如一句

「我知道你覺得好失望吧, 今日生日會個蛋糕唔食得!」

「係呀? 因為體育堂你哮喘冇得賽跑所以覺得好嬲呀?」

同理心

- 理解孩子的經歷, 針對他的需求適切地反應。
- 維持適度的自制, 維持彼此的界限; 不太寬鬆, 也不過度威嚴。
- 多讚賞鼓勵。
- 辨識孩子的情緒和要求, 適當反映, 讓他知道你了解他的感受和需要。

一句真誠的說話往往可以化解過敏兒的脾氣。

家長多嘗試引導孩子說出感受加以認同孩子可更勇敢面對自己的限制及建立健康的自我形像, 將來養成不亢不卑的自我感覺。

由於過敏兒要小心飲食, 或要避免某些活動, 他們的生活往往有較限制, 因此成長路途上往往感覺自己跟別人不同, 假如孩子本身思想傾向負面, 有自卑感因此而產生, 建議家長從小栽培他們的一些興趣, 從圖工音體各方面找出他們的優點及興趣, 讓孩子成長路上有一些穩定的依靠, 也從而建立自信及社交圈子。

家長的情緒往往直接影響孩子的發展, 研究顯示抑鬱性的母親較易教出焦慮的小孩。所以為孩子的精神健康着想, 家長應多照顧自己的情緒, 家長可以考慮以下貼士

- 正向思維: 改變抱怨, 試想想敏感兒是家庭的恩典
- 增進對過敏病的認知, 減低災難性思想
- 家庭成員緊密溝通, 分工合作
- 家校合作
- 有需要時尋求專業支援



最後, 希望各家長好好調正心態把過敏兒的成長看成一個奇妙恩典, 從中積極學習, 提升情緒管理及管教孩子的能力, 忙得喘不過氣來的時間, 稍稍停一停, 享受親子之間的樂趣。

時間不會停下來, 轉眼間孩子漸漸長大, 你們也回不到他們童年的時候去。家長現在努力些, 將來無論孩子成就高低, 最重要的是他們有正面的人生觀, 有正直的個性及愛父母的心, 你現在的努力一定不會白費。

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	
布詠雲	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	鄧揚源醫生
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	呂慶平教授
劉宇隆教授	黃文熙先生
李子良醫生	陳永佳先生
李敏儀博士	李君宇醫生
李素輪醫生	Prof Tiwari Fung Yi, Agnes
梁廷勳教授	Prof. Christopher Chang-USA
譚一翔醫生	Dr. Allen Liang-New Zealand
	Dr. Carina Venter, PhD-UK

食譜分享 蘑菇雞批

Chicken and Mushroom Pie



適用於對牛奶, 雞蛋過敏人士

Suitable for people allergic to Egg, Milk



批餅材料:

- 1/2 杯 普通麵粉
- 1/2 杯 全麥麵粉
- 2 湯匙 冷榨椰子油
- 1 湯匙 食用油或無奶人造黃油
- 1 湯匙 放涼了的已煮熟麥片
- 2 湯匙 水

批餡材料:

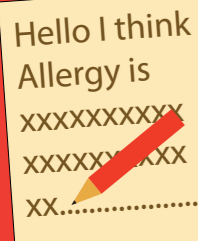
- 1 件 雞胸肉 切粒備用
- 5 粒 白蘑菇 切片備用
- 1/2 個 洋蔥(小) 切小粒備用
- 1 粒 蒜頭
- 1/2 杯 青豆
- 1/2 個 紅蘿蔔 切小粒備用
- 鹽、胡椒粉
- 粟粉、水

做法:

- 預熱焗爐至180度
- 將批餅材料全部拌勻成一個麵團。
- 將麵團分成6份並壓成圓塊。
- 燒紅鑊至中火將洋蔥和蒜頭炒熟。加入雞肉。
- 當雞肉炒至金黃色, 加入蘑菇和蘿蔔。用鹽和胡椒粉調味。
- 加2-3湯匙水將蔬菜煮熟
- 如果餡料太多水份加少許粟粉水。
- 熄火, 放涼餡料。
- 輕輕將一塊圓塊麵團壓向一個4寸的批模底部, 加入餡料, 再在上面加多一塊圓塊麵團作批面, 用叉刺多個小孔。依法做3個批。
- 放入焗爐焗20分鐘。

貼士:

您可以做多個批然後雪藏備用。只要在食用前, 向批灑少少水再用錫紙包好, 然後放入180度的焗爐焗15分鐘便可。



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!

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!

2013國際食物過敏聯盟會議



香港過敏協會今年亦被國際食物過敏聯盟邀請去出席在美國9月舉行的會議。國際食物過敏聯盟是一個世界各地的過敏病人組織所組成的

聯盟，每年的會議可以讓我們互相分享各會對推動過敏病人權益的知識，隨著聯盟的成長，現在已經有差不多20個國家加盟了。一如既往，會議為期兩天，第一天是和過敏有關的業界(如飲食業)和過敏科的學者就過敏這問題作出不同演講，而第二天便是我們聯盟的內部會議，分享心得和各國的過敏調查結果。



認識食物致敏原可耐臨界劑量

今年的國際食物過敏聯盟會議繼續探討食物致敏原可耐臨界劑量的議題，那究竟食物致敏原可耐臨界劑量是甚麼來的？

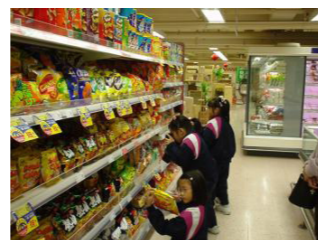
簡單來說，食物致敏原可耐臨界劑量是“會引起過敏反應的致敏原的最低數量”。現在的包裝食物大多印有“可能含有致敏原”的標籤，可是當中有些食物其實不含有任何致敏原，食物製造商濫用這些標籤會令到過敏病人的食物選擇減少。所以知道這個臨界劑量可以讓食物製造商更加準確標籤他們的食物，讓過敏病人可以更加安心地選擇更多食物。

在2009年一個在法國舉行的實驗，研究員紀錄了286名患有花生過敏的病人過敏挑戰試驗的結果，發覺大部分病人對一些低劑量的致敏原不會產生過

敏反應。而小部分會產生反應的病人也只是產生一些輕程度的過敏反應。研究人員認為50%的花生過敏病人會對157mg或以上的花生產生過敏反應。

今次國際食物過敏聯盟就大眾對食物致敏原可耐臨界劑量的認識作了一項調查，發現大眾普遍不對這臨界劑量有太大認識，雖然他們表示希望有些準確的食物標籤的食品，但仍然不會感到安心去購買根據臨界點標籤的食物。

所以今次聯盟認為我們應該為大眾提供關於臨界點的教育，解決他們的疑慮。



過敏病對病人及其家人經濟上的影響

過敏病人除了在藥物及複診上使用的金錢比其它人多之外，過敏病人因為這個病也在其它方面較其它人的經濟損失大。於國際食物過敏聯盟會議期間，兒科副教授Ruchi S. Gupta發表了一項關於這方面的調查。首先，很多人認為過敏是高收入人士會較容易患上的疾病，但Dr. Gupta亦提出了可能低收入人士的過敏病可能會因為沒有被診斷。

過敏人士要經常複診，而且過敏人士多會患上多重過敏所以可能要到不同專科部門複診，一些嚴重的食物過敏患者可能要看營養師讓其營養均衡。此外，過敏病人要定期購買腎上腺素注射器(救命針)，救命針價值不菲並且會過期，另外他們亦要購買其它過敏藥。

還有過敏病人吃的食物都須要特別製造及包裝，而這類型的食物都較在超級市場可以購買的食物昂

貴，並不容易得到。患上過敏病的兒童可能要選擇一些能為他提供安全的學習環境的學校，而這些學校的學費可能會比普通的學校昂貴。

以上都是過敏病人的現金支出成本，可是過敏病人亦有高出其他人的機會成本。過敏病人會因為他的病而令到他的工作選擇收窄；也有時僱主不體諒病人或照顧者的難處，例如不能提供一個安全的過敏環境給過敏病人、未能為照顧者提供一個彈性的上班時間，而使他離職。這種機會成本其實比現金支出成本要更高！

Dr. Gupta 提出了數個減低過敏家庭的經濟負擔的建議包括：

- 讓無致敏原的食品的價格降到可以負擔的價錢，並增加銷售點。
- 增加社會對過敏的認識和諒解，使過敏病人可以擁有一個安全的工作和學習環境，讓他們在工作及學習方面可以有更多選擇。
- 醫學界繼續找尋過敏病的治癒方法。

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(私隱)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 _____

協會顧問醫生介紹



藍章翔醫生

香港大學內外全科醫學士
英國皇家內科醫學院院士
英國愛丁堡皇家內科醫學院榮譽院士
香港醫學專科學院院士(兒科)

香港兒科醫學院院士
英國皇家兒科醫學院榮譽院士
英國倫敦皇家內科醫學院榮譽院士

今期我們很榮幸地訪問了兒科專科醫生藍章翔醫生，她除了在兒科和推動餵哺母乳有一定成就外，她亦在過敏方面作了一個詳細的研究。

可否談談您的背景？

我於1981年畢業於香港大學取得內外全科醫學士。在公立醫院服務的26年間，我的臨床專科、教學、研究範疇涵蓋產前資訊、母乳餵哺、過敏症。在2003年我在幼兒營養學及過敏症的研究獲得傑出研究獎。在2007年，我成立了自己的診所，為幼兒提供全面性的專業兒科服務。

作為一個兒科醫生，您的病人最常遇到的過敏問題是甚麼？

我所遇到的病人通常在幼兒時期會多患有皮膚的過敏，例如濕疹等，但是到了一歲之後，他們的皮膚上的過敏會得到改善，可是之後可能因為要開始上學，他們患上呼吸系統的過敏。但過了5、6歲，雖然有些孩子情況會惡化，但大部分都會得到改善。其實家長不應該覺得過敏是一種很可怕疾病，大部分的過敏其實都可以受到控制。但很重要的一點是：病人應該適當地用藥，太多或太少都不會對病情有好的影響，按照醫生的吩咐使用藥物是可以提升病人的生活質素。

我們收到不少關於學校未能就學生的過敏症作出適當的配合，您認為政府可以就這方面做些甚麼呢？

我認為現在的中小學對過敏的應對方案已經比之前有進步，例如他們都會在入學的時候詢問學生的健康狀況，而作出適當安排。可是香港的幼兒教育工作者很多都並

未有正式的資格認定及監管，所以幼兒教育工作者的質素比較參差，遇到病發可能會不知道怎麼應付。另外，在發生過敏性休克的時候注射救命針對一個沒有醫療訓練的人來說是比較可怕的。所以政府可以在這方面加強公眾醫療上的教育。

我們知道您提倡母乳餵哺，那麼過敏和母乳有甚麼關聯呢？

約20年前我做過一個關於過敏的研究，我調查了一批父母都有過敏病的嬰兒，這些嬰兒一直參與這項研究直至他們成為青少年，我將他們分開了數組，一組全用母乳餵哺，一組使用牛奶配方，一組使用低過敏配方。最後證實了用母乳餵哺的嬰兒過敏病最少，而用牛奶配方的最多容易患上過敏，而低過敏配方就處於兩者之間。這分別在嬰兒出生後的頭3年最明顯，雖然三年後這個的差別並不太大，不過用母乳餵哺的孩子的過敏症的嚴重程度一直是較其它人低的。

您有沒有其它說話想和我們的讀者分享呢？

過敏不是一個可怕病，雖然不能夠“根治”，但其實它可以好好地管理。我認為家長應該待他們的孩子如一般的孩子，不需要強調「他們是不同」，而應該對他們說「你和其它孩子一樣那麼健康，只是你不可以接觸某一類的食物」，盡量讓他們有一個普通孩子會有的生活。家長亦不需要強逼孩子挑戰他不能夠吃的食物，因為孩子也不是需要吃這種食物才可以得到均衡營養。