

孕婦和孩子營養吸收與過敏的關連

免費Q&A健康講座



主講嘉賓：
鄺凱文女士
— 瑪麗醫院註冊營養師

- 講座內容：
- 懷孕時期戒口，可以防止孩子過敏嗎？
 - 嬰孩時期避開某種食物可以減低患過敏嗎？
 - 過敏孩子怎樣才可攝取足夠營養？

日期：2014年8月24日
時間：早上10時—中午12時
地點：香港灣仔駱克道3號小童群益會704室



眼睛過敏 診斷與治療

免費Q&A健康講座



主講嘉賓：楊珍珍醫生 — 眼科專科醫生
講座內容：

- 眼睛痕癢、流眼水有可能是眼過敏嗎？
- 鼻敏感和眼過敏的關聯
- 延遲醫治眼過敏會有甚麼不良後果？
- 眼過敏的診斷與治療方法

日期：2014年9月6日
時間：下午4時
地點：香港灣仔駱克道3號小童群益會501室



香港過敏協會通訊 2014年8月 ISSUE 10 (非賣品)

智敏緣

AllergyHK News

郵寄地址 Postal Address: THE HONG KONG ALLERGY ASSOCIATION, P.O. BOX NUMBER 5321, GENERAL POST OFFICE. H.K.



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

擊退塵蟎大作戰！

香港很多患者都是因為塵蟎問題而患上過敏的，特別是濕疹和鼻敏感。究竟塵蟎是什麼？又有什麼方法可以減輕塵蟎問題呢？



甚麼是塵蟎？

塵蟎是一種喜歡於溫暖潮濕的地方居住的昆蟲，並且會在我們的家居發現到。塵蟎本身並不會引起過敏問題，是他們的排泄物才會讓過敏病人帶來煩惱。

家中哪兒可以發現塵蟎？

我們最常在床褥或被褥找到大量的塵蟎因為他們以我們睡覺的時候丟下的人類皮屑作為食糧。塵蟎亦可在地氈、布窗簾和布造傢俬裏被發現。

塵蟎對過敏有甚麼影響？

塵蟎不太可能是過敏的主要成因但過敏有時會因為塵蟎而變差。

我可以怎樣除去塵蟎？

要完全除去家中的塵蟎是不可能的。但你可以做幾樣簡單的事情去減低牠們的數目。

- 減低家中的塵埃量在某些情況下可能有用，因為我們從塵埃中可以發現塵蟎的排泄物，所以建議每週至少抹塵和吸塵一次。
- 濕疹病人有時覺得自己吸塵會引起皮膚刺激，這個場合最好請其他人幫忙吸塵。
- 每天讓睡房和客廳空氣流通去減低濕度，塵蟎喜歡居住溫暖和潮濕的地方，所以這樣做可以減低對塵蟎的吸引力。
- 有些人建議用百葉簾去取代布窗簾或者可以經常清洗的布窗簾。但這不能擔保這樣可以改善過敏情況。
- 如果你想買一個新的吸塵機，可能值得買一個有強力隔慮功能的吸塵機。
- 雖然很昂貴，可以的話，用隔離套套着床褥、枕

- 頭、被褥。
- 每週至少一次在床褥上吸塵和用攝氏60度的水清洗被褥。
- 人造枕頭和被褥比那些包含羽毛的容易清洗，並且會比較上難藏有塵蟎。
- 移除一些不必要的裝飾或物件(例如書)或將它們放入有門的櫃子。
- 毛公仔是塵蟎喜歡的地方。雖然小孩子們都不喜歡和心愛的玩具分開，但我們應該經常根據玩具標籤清洗它們。你可以將毛公仔隔夜放在冰箱去殺死塵蟎然後清洗它們去移取塵蟎的排泄物。
- 將玩具放入玩具箱或有門櫃讓它們不會蓋塵。

有嚴重過敏的人，而醫生(最好是皮膚科醫生)又認為塵蟎是令到過敏惡化的主要原因，你可以考慮做以下的事情：

- 用磁磚代替地氈。如果你使用氈子，經常用攝氏60度的水清洗它。
- 可以的話，買皮製、塑膠制或可洗的梳化。如不，每週至少一次為梳化吸塵。

但是在使用大量金錢前，最好詢問皮膚科醫生的建議。採取嚴厲的方案去杜絕塵蟎不一定有效，而且比起困難地杜絕塵蟎，仍有其它有效方法去減輕過敏病情。

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

主席 何學工醫生	司庫 賴佩玲女士	潘寶華女士 莊俊賢醫生 吳碧儀護士長
副主席 林蕙芬醫生	委員 林紅女士 何玉珠女士 余嘉慧女士	
文書 布詠雪女士		

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

濕疹BB防搔手套製作班

濕疹BB會因為皮膚痕癢難當而不由自主地搔他們的皮膚，可是越搔，濕疹越惡化，所以我們要盡量令他們不在搔癢。而給BB帶一個防搔手套便可以舒緩此問題了！我們今次會教大家如何製作一個可愛的防搔手套，有幾個款式選擇。



導師：何玉珠女士 — 香港過敏協會執委
日期：2014年9月13日
時間：11AM - 2PM
地點：佐敦吳松街191號
突破中心13樓1302室
費用(包材料費)：
會員(\$)- \$20
非會員(\$)- \$50



濕疹兒遊玩小組 +家長分享小組



你想你的孩子可以和其它患上濕疹孩子在一起安全的環境一起遊玩學習嗎？香港過敏協會今次舉辦了一個專為患上濕疹的兒童而設的Play-group，我們的活動著重學習動作概念及技巧，為日後學習各項體藝活動建立良好基礎，同時透過不同活動培養幼兒的社交情緒發展及合作性。在孩子玩耍期間家長們可以同時分享濕疹的見解和經驗。

導師：謝敏姬女士
-中國香港體適能總會兒童體適能導師
-智樂兒童遊樂協會遊戲工作證書
對象：Group A: 2-3歲幼兒及其照顧者
Group B: 3-4歲幼兒及其照顧者
名額：每group: 10對親子
活動：簡單的合性體能遊戲
圖書閱讀
親子遊戲
日期：2014年9月27日
時間：10am-12pm
地點：九龍青山道489-491號
香港工業中心C座6樓8室



食物過敏 診斷與治療

免費Q&A健康講座



主講嘉賓：莊俊賢醫生 - 瑪麗醫院兒科醫生
講座內容：

- 怎樣診斷食物過敏？
- 應該接受甚麼類型測試？
- 食物過敏有甚麼症狀？
- 有甚麼治療食物過敏的方法？



日期：2014年10月11日
時間：上午10:30時
地點：香港灣仔駱克道3號小童群益會501室

協會最近動向



3 MAY
安全過敏野餐日



17 MAY
BB濕疹護理免費工作坊+分享小組



7 JUN
嬰兒飲食與過敏免費Q&A健康講座



19 JUL
夏日濕疹兒護理工作坊+分享小組

預防及應對過敏欺凌

患過敏的孩子很容易會被其它人欺凌，原因純粹可能是他們的飲食習慣不同，皮膚的狀態等。被欺凌可以帶給孩子很多負面影響，例如學業倒退、困難的社交生活等，所以我們要認真關注孩子的校園生活。



預防小TIPS

預防比欺凌發生後處理更加容易

1. 跟學校的社工談談可不可以在教育老師和學生關於過敏知識上，做一些事情。
2. 主動向學校了解他們平常怎樣應付欺凌事件，詢問他們可不可以一起檢討應對欺凌的守則，特別是關於過敏的欺凌事件。
3. 向學校查詢他們如何監察在課堂外的時間的欺凌事件？例如，在操場玩耍時或乘校巴的時候。
4. 如果家長知道關於他們的子女有被欺凌的情況，通常孩子的生活質素比那些沒告知父母的好。所以不論您懷疑你的子女有沒有被欺凌也好，每天和你的子女談談每天學校發生的事。你可以問一些非選擇性的問題，例如：



- 您今天和誰一起在小息是玩耍？
- 您今天和誰一起吃午飯？

這樣可以讓你的子女對你更加信任，當發生任何事情，他們會更加容易向你傾訴並向你尋求協助。

被欺凌的特徵

留意小孩好讓自己可以作出應對

1. 不能解釋的損傷
2. 遺失或破爛的衣服、書本、文具等
3. 經常表示頭痛、肚痛、不適或裝病
4. 飲食習慣改變: 暴食或跳過用膳。有些孩子可能會經常感到很肚餓因為他在學校時沒有機會吃飯
5. 睡眠不良或發惡夢
6. 成績退步、不想上學
7. 突然地社交圈宿窄，或避開社交活動
8. 自尊減低，感到無助
9. 傷害自己的行為：如離家出走、自殘、說關於自殺的話題

發生欺凌後的處理

立刻作出反應，將傷害減低

如果欺凌事件已經發生，你應該採取適當的行動，包括：

1. 學校的校長和老師討論事情的經過和了解詳情。
2. 如果一些欺凌嚴重到違法，例如孩子受到身體上的攻擊，您須要即時行動並報警。
3. 您要考慮欺凌者的年齡，有些太幼小的小孩可能並不知道他所做的事是錯的，這情況，向該名小孩提供一些過敏上的教育會較好。
4. 重新建立孩子的自信。受過欺凌會讓小孩的自信減低，所以安排一些可以讓小孩建立自信的活動，例如運動、或一些他享受的活動。
5. 隨時聆聽他們的傾訴，讓他們知道你何時也會會向他伸出援手。

給小孩的建議

1. 遇到欺凌者時，很自然地會感到哀傷或憤怒，而這正正是欺凌者希望見到的反應。所以你要盡量不要發怒，亦不要讓他們知道你的不快，這樣他們便不會對你有興趣。這不是容易的

“想像欺凌者為一張沙紙，他可能會刮損和弄傷你，但最後你會因為他的”打磨“而變得更精煉強壯，而他就變得沒有用了。”

- 事情去做，所以要一些練習，例如在憤怒的時候數1-10讓自己冷靜下來、深呼吸等。
2. 顯出勇氣 - 確實地、清楚地向欺凌者叫停，然後慢慢地行開。練習如何無視欺凌者對你說的過份說話，裝作不感興趣，這樣會讓欺凌者知道你不在乎。終有一天，欺凌者會對欺凌你的事感到無聊。
3. 儘量和朋友走在一起，好讓你不是孤身對抗欺凌者。

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

李素輪醫生

香港大學內外全科醫學士
英國皇家內科醫學院院士
香港醫學專科學院院士(兒科)



今期我們很榮幸地訪問了兒科專科醫生李素輪醫生，經常接觸兒童病人的她對過敏此病有甚麼看法呢？

可否談談您的背景？

我是香港醫科醫學院的夥伴，我在香港大學在公共健康科取得碩士學位。我的兒科專科為呼吸科，並且對環境污染對兒童的呼吸系統的影響很有興趣，例如哮喘和過敏等；我亦對長期肺病很感興趣。

作為一名醫科醫生，您的病人通常遇到甚麼過敏問題？

因為我的兒科專科為呼吸科所以我的病人通常都遇到哮喘和鼻敏感

現在越來越多孩子患上因過敏導致的呼吸病，而令到他們的生活質素大受影響，您有甚麼建議給他們改善情況呢？

他們可以盡量避開致敏原，同時持續地向專家取得治療。亦可在改善環境空氣質素上盡一分力。

除了使用類固醇或抗組織胺，有沒有甚麼其它方法可以改善過敏呼吸病？

病人可以避開致敏原和保持雙手乾淨，因為這樣可以是減低上呼吸道的感染。

您有沒有其它說話想和我們的讀者分享呢？

病人應該要關注過敏多一些，而未患上過敏的人可以集中在預防方面，例如：餵哺母乳、戒煙等。

2014歐洲過敏及免疫學學會-世界過敏組織會議

今年香港過敏協會再一次以病人組織的身份被邀請到在丹麥哥本哈根舉行的歐洲過敏及免疫學學會-世界過敏組織會議。如往年一樣，各國的病人組織會聚首一堂並談論各國在過敏支援上的發展。今次，德國的代表談論到我們現在的包裝食物都有食材及致敏原的標籤，那麼我們是否應該要爭取非包裝食品，如餐廳提供的食品的食物標籤呢？有代表就這方面表示實行方法會非常困難，甚至困難到可能會提供錯誤的標籤而危害病人的安全。該名代表表示餐廳的食譜經常因客人的口味而轉換並且會因應食材的供應而臨時改變，而這些突如其來的轉換未必會準確地傳遞給侍者知道，導致顧客



選購錯誤的食品。但亦有代表表示他們的國家已逐漸實行此制度，並暫時沒有出現意外並且受到過敏患者的支持。

另外，我們香港有份參與的一項關於食物致敏原可耐臨劑量(食物致敏原可耐臨劑量是”會引起過敏反應的致敏原的最低數量”)的調查發布，雖然之前也曾就這個題目進行調查，但今次的調查收集了更多國家的資料。調查結果顯示過敏病人大多不信任這個系統臨劑量，但是日本，其中一個已經實行以臨劑量去做食物標籤的國家，表示他們的市民都很支持及信任這個系統，他們表示在推行這個制度前，要收集足夠的數據去決定國民的臨劑量，並要提供充足的教育。

