歡迎聯絡本會報名以下活動

上網報名：www.allergyhk.org　　電話報名: 56879433　　電郵報名: contact@allergyhk.org

脫敏治療知多D
免費Q&A健康講座

脫敏治療是讓患者接觸致敏原提煉劑，並逐漸加大劑量至最高濃度，令免疫系統逐漸產生忍耐反應。是其中一個可以讓過敏“斷尾”的治療方法。

主講嘉賓：　鄔揚源醫生
（免疫及過敏病科專科醫生）

講座內容:
- 脫敏治療現今可以針對哪幾種致敏原？
- 脫敏治療適合哪種過敏病人？
- 脫敏治療有沒有副作用？
- 脫敏治療的成功機會大約多少？

日期:　2015年7月12日 (星期日)
時間:　早上11時
地點:　香港灣仔駱克道3號
小童群益會607室
語言:　廣東話
費用:　全免

贊助機構 ThermoFisher SCIENTIFIC

病人分享小組
日期:　2015年7月12日
時間:　講座之後立刻進行
地點:　香港灣仔駱克道3號小童群益會607室

鼻敏感的治療和管理
Q&A健康講座

每天都打噴嚏，每天都“傷風感冒”?
可能患上鼻敏感！

主講嘉賓:　李素輪醫生
香港大學醫學院兒科學系名譽臨床助理教授
講座內容:
- 甚麼是鼻敏感和它的流行性
- 鼻敏感的特徵和診斷
- 如何分別傷風和鼻敏感？
- 鼻敏感的治療方法:
包括如何避開致敏原、藥物治療和手術治療
- 延遲治療鼻敏感的後遺症

日期:　2015年7月24日星期五
時間:　晚上7:30
地點:　灣仔軒尼詩道15號香港社會服務聯會
2樓201室
語言:　廣東話
費用:　全免

病人分享小組
日期:　2015年7月24日
時間:　講座之後立刻進行
地點:　香港灣仔軒尼詩道15號香港社會服務聯會2樓201室

舒緩寵物致敏方法

- 如果你有養狗，定期地梳理毛髮可以減少掉毛、皮膚痕癢和細菌感染。不過建議由沒有過敏的人去梳理毛髮。
- 幫貓隻一周兩次沖涼可以減少90%貓致敏原。限制貓隻的活動範圍是沒有甚麼作用，因為貓致敏原容易黏着人的衣服而周圍傳播。

- 不要讓它進入你的睡房，因為你1/3-2/3時間會在睡房裏，經常關睡房門和頻常地清潔睡房。

- 因為動物致敏原很強黏性，你要移除地氈，定期擦洗牆壁和地板，盡量讓家乾淨、整齊和少雜物。
- 如你一定要保有地氈，選擇一些短毛的和定期用蒸氣清潔。或者選可以掉在熱水洗的地毯。
- 吸塵是會吹起致敏原，所以會令過敏更加嚴重，所以讓沒有過敏的人幫手吸塵，或佩帶着防塵面罩去吸塵。可以的話，選擇有高效濾網的吸塵機

- 中央空氣調節，包括暖氣和冷氣會將致敏原散播到全屋。將睡房的出風位以高效濾物料遮住。
- 不再增加新的寵物
- 不要讓寵物舔你的手或面。

治療寵物過敏症狀方法:
- 使用過敏藥物如抗組織胺、減充血劑
- 脫敏治療
- 鼻沖洗

香港過敏協會通訊　2015年6月 ISSUE 12 (非賣品)

智敏緣
AllergyHK News

Allergy HK 香港過敏協會 The Hong Kong Allergy Association
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
郵寄地址 Postal Address: THE HONG KONG ALLERGY ASSOCIATION, P.O. BOX NUMBER 5321, GENERAL POST OFFICE. H.K.

寵物過敏舒緩小貼士

有不少人喜愛養寵物。可是和動物接觸會同同時接觸到動物致敏原，而寵物現今是其中一個最主要的致敏原。

認識寵物致敏原

貓狗的致敏原可以在它們的口水、汗液和尿液中找到。動物喜歡舔他們的毛清潔自己，所以他們的毛和皮屑會黏着致敏原。當寵物掉毛時，致敏原便會擴散到家中不同地方。口水乾透時，便變得可以在空中傳播。

這些致敏原非常難清除，即使寵物離開該住宅，致敏原仍然可以停留數年。特別貓致敏原的黏性更加強。

有些人認為某些品種的狗隻比較少致敏原，但其實所有狗隻都產生致敏原，某些狗種會讓人較少過敏應該是因為致敏原的暴露程度。長毛的狗會更加容易藏有其它致敏原例如塵蟎、花粉、霉菌等。有些人也可能對一些會在狗隻發現的物質，如蝨粉和番棍等過敏。

同時，很多貓狗有濕疹，乾燥的皮膚和搔癢令到他們更加容易掉下更多毛屑.

(看後面繼續閱讀舒緩寵物致敏方法)

寵物過敏症狀
- 打噴嚏、流鼻水或鼻塞
- 咳嗽、氣速、氣喘
- 流眼水、眼紅，眼痕
- 皮膚痕癢、風癩

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

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

榮譽核數司 勞永雄先生
顧問 周榮昌醫生 葉柏強醫生 藍章翔醫生 劉宇隆教授 李敏儀博士 李素輪醫生 梁廷勳教授 譚一翔醫生 黃永堅教授
黃懿行醫生 鄔揚源醫生 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
Dr. Alson WM Chan
Prof Tiwari Fung Yi, Agnes
Prof. Christopher Chang-USA
Dr. Allen Liang-New Zealand
Dr. Carina Venter, PhD-UK

協會顧問介紹

李敏儀博士

香港教育學院社會科學系助理教授

今期我們很榮幸地訪問了法律顧問的李敏儀博士，究竟香港的法律對過敏病人有多少保障？

可否談談您的背景？

我早年在奧克蘭大學攻讀法學士和文學士(主修政治)學位後，其後在香港大學取得法學博士學位。我於樹仁大學的法律及商業學系擔任了五年助理教授。2013年8月開始，我在香港教育學院的社會科學學系擔任助理教授。我的研究範圍包括人權理論、法治與文化和法治教育。

很多學校員工擔心在緊急情況為學生注射腎上腺素自動注射器會帶來法律責任。你對此問題有可看法？

根據一篇刊登於2006年香港兒科醫學雜誌的論文，讓沒有接受醫學訓練的人決定應否注射腎上腺素並不適合，建議給負責人士 “一貫和簡單” 的指示。所以，有過敏學生的學校應該給老師足夠指引。

以我所知，香港的法律並沒有為在緊急時候協助他人的人士提供法律豁免 - 所謂的<好撒瑪利亞人法>(Good Samaritan Law)，這也包括為學生注射腎上腺素自動注射器的學校員工。

在香港，關於人生傷害的案件是以普通法的侵權法審理。在侵權法下， 僅僅 旁觀者無責任拯救一個陌生人，反而如果他在拯救時因疏忽(negligence)而讓人受傷，他可能會在侵權法下被控告。

學校的情景可能不同，因為學生是在學校和老師的照顧下上課的。以我所知，香港現時沒有給為學生提供緊急援助的老師提供法律保障，也沒有相關的案件作參考。

很多過敏病人曾經因為他的過敏病而遭到歧視，例如註冊學校時被拒絕，被餐廳拒絕服務等。你對遇上這些情況的過敏病人有甚麼建議？

香港的殘疾歧視條例並不適用於這些情況。不過，一個由平等機會委員會製作的小冊子中提到學校為過敏學生建立一個共融的課堂環境的要點有:

* 安排有關學生坐於空氣流通的地方
* 提醒有關學生依時服藥
* 協助有關學生儘量避免接觸致敏原和刺激物

家長應該和學校一起討論如何實行這些措施。

在立法的層面上，你對政府有甚麼建議去讓過敏病人的生活質素可以得到提高呢？

香港政府可以參考其它國家的做法。譬如，美國會在某些特別情況，視食物過敏患者為殘疾人仕，讓他們可以得到一些特別福利。亦有一個叫Sabrina's Law的法案，規定所有學校成立及維持一套過敏性休克的應對政策，當中包含如何減低在學校接觸致敏原的計策和給老師的訓練等。

食譜分享 無果仁Nutella(朱古力葵花籽醬)

適用於對花生，牛奶，雞蛋過敏人士
Suitable for people allergic to Peanuts, Egg, Milk

無果仁Nutella(朱古力葵花籽醬)

材料:

- 2/3 杯 糖
- 1/3 杯 無糖可可粉
- 2/3 杯 奶(如你對牛奶類過敏，你可以根據你的致敏原，使用其它種類的奶，如杏仁奶、豆奶、米奶)
- 1 茶匙 雲尼拿油
- ½ 杯 葵花籽醬 (看右邊食譜)

做法:

1. 以中火將糖和可可粉煮勻。
2. 慢慢加入奶
3. 以中火煮至滾，同時不停攪拌。
4. 轉慢火，慢煮2分鐘。
5. 離火，並待涼至少5分鐘
6. 拌入雲尼拿油和葵花籽醬
7. 攪拌直至順滑
8. 徹底待涼才好享用
9. 將這醬存放在雪櫃內，可以存放約一周。

葵花籽醬

材料:

- 1 個 食品處理器
- 150 克 去殼葵花籽
- 1/3 茶匙 鹽
- 1/3 茶匙 蜜糖或糖
- 2 茶匙 油(可用橄欖油、葵花子油或其它植物油)

做法:

1. 在未加油的平底鍋上，輕輕烤葵花子至金黃色。
2. 小心不要燒焦否則你的葵花子醬將會很乾
3. 將所有烤過的葵花子和鹽加入食物處理器，攪拌至粉狀。
4. 當攪至粉狀，繼續以高速攪拌10分鐘，直至變成醬狀。
5. 期間你可能需要有時暫停去將邊緣的粉刮下來，
6. 並確定食物處理器不會過熱。
7. 直到變成醬狀爲止，千萬不要加入蜜糖或橄欖油，否則會你的醬會變得很乾和粗糙。
8. 當變成，加入蜜糖攪拌1-2分鐘直至拌勻。當攪拌器仍然開著，續少加入油直到達到你的理想質地。
9. 將將倒入一個乾淨的樽。放入雪櫃最高可以存放一個月。

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)

- ☐ 濕疹 Eczema
- ☐ 哮喘 Asthma
- ☐ 藥物 Drug
- ☐ 乳膠 Latex
- ☐ 其他 Other _____

Types of Allergies:

- ☐ 蕁麻疹 Urticaria
- ☐ 過敏性鼻炎 Rhinitis
- ☐ 眼過敏 Conjunctivitis
- ☐ 食物 Food _____

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提供本會使用,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 _____

調查發現逾七成嬰幼兒出現敏感症狀 2/3家長不知母乳可減風險

預防敏感黃金期為懷孕開始首1000天 高低風險及早知 預防敏感勝治療

香港過敏協會委託香港大學民意研究計劃進行了「嬰幼兒敏感風險知多少」問卷調查，以了解本港母親對嬰幼兒敏感的認知及預防意識。成功訪問511位母親，結果發現四分三(75%)受訪者子女現時或曾經出現敏感症狀，主要為濕疹/皮膚敏感(58%)、鼻敏感/花粉熱(32%)及哮喘/氣管敏感(25%)，而且近7成沒有敏感家族史的受訪者子女都有不同的敏感症狀，顯示患敏感症比例偏高。

家長憂敏感影響身心健康

本會主席何學工醫生表示，敏感症是指免疫系統對無害物質產生過度或不適當的反應，家族遺傳、二手煙、空氣污染和剖腹生產都是高危因素，而牛奶和雞蛋則是嬰幼兒最常見的致敏原。由於早期敏感有機會在將來引發更多不同的敏感症，而且有研究顯示嬰幼兒兩歲前患有濕疹，會增加日後患情緒問題的風險達24%，所以及早了解風險以及作出適當預防相當重要。調查顯示71%受訪者知道早期敏感更容易誘發其他敏感症狀，但僅21%受訪者能講出嬰幼兒的主要食糧牛奶是最常見的致敏原，或影響他們的預防意識。普遍受訪者覺得敏感症狀會影響子女身心及成長發展，以平均分計算各方面的影響程度(以0-10來評分)，最嚴重為睡眠質素(7.5分)、身體健康(7.2分)、生活質素(6.8分)、心理及情緒(6.7分)。若子女有敏感情況，73%表示會立即咨詢醫護人員。何醫生認為調查顯示家長十分關注敏感問題，但對風險及預防認知不足，尤其受訪者子女有敏感症狀的比例偏高，更應加強公衆教育及支援，助家長及早預防勝於治療。何醫生提醒公衆敏感會長遠影響嬰幼兒的成長，需要及早正視並作出正確的預防，減低敏感出現的風險及程度。

部分水解蛋白減敏感風險

調查同時探討了家長的預防意識，81%受訪者認同敏感風險可以減低，36%認為出生後首1年是預防的黃金時間，只有6%覺得應該從懷孕開始；預防措施方面，38%表示會勤加清潔家居環境，僅35%認為餵哺母乳是預防敏感的最佳方法。被問及若未能餵哺母乳，43%誤以為豆奶粉能減低敏感風險。香港過敏協會榮譽顧問譚一翔醫生指，雖然逾八成受訪者認同敏感可以預防，但3/4仍出現敏感症狀，顯示預防工作仍有改善空間。國際指引建議嬰幼兒出生頭6個月應以全母乳餵哺，能強健免疫系統減低敏感風險；但若未能以全母乳餵哺，亦可考慮使用部份水解蛋白配方奶粉，根據德國大型營養介入研究顯示，飲用部份水解蛋白配方奶粉的嬰幼兒患上濕疹的機會，較飲用一般牛奶配方的降低超過三成，效果能維持至10歲。

譚醫生續指，免疫系統的發展是從胎兒期開始，而嬰幼兒階段則是持續建立自身免疫力的關鍵發展期，所以從懷孕開始直至嬰兒出生後首2年合共1,000天，均屬預防敏感的關鍵黃金期。

計算風險及提早預防是關鍵

嬰幼兒敏感會長遠影響健康、情緒、學習及社交等多方面的成長，學會呼籲家長要及早預防及正視敏感問題，防範於未然。現時有「嬰兒敏感風險指數測試Allergy Risk Index(ARI)」，內容包括家族病史、生產方式及餵哺母乳等情況，只需回答8條簡單問題便可計算出子女患上敏感症的風險，詳情可以在網上搜尋ARI。學會提醒一旦小朋友出現敏感症狀，應盡快咨詢醫療人員，切忌胡亂使用成藥或藥膏。