

# 智敏緣

## AllergyHK News



[www.allergyhk.org](http://www.allergyhk.org)

電話：(852) 5687 9433

傳真：(852) 3020 6977

電郵：contact@allergyhk.org

[www.facebook.com/allergyhk](https://www.facebook.com/allergyhk)

## 世界過敏週2018：提高對濕疹的關注

世界過敏組織 (World Allergy Organization, WAO) 將剛過去的4月22至28日訂為「世界過敏週2018」，本年度主題為：提高對異位性皮膚炎/濕疹的關注。異位性皮膚炎，又稱濕疹，是十分普遍的慢性皮膚炎症。它破壞皮膚屏障及其保持水分的能力，令皮膚乾燥和痕癢，並經常與其他過敏症，如食物過敏、花粉症和哮喘等有關聯。不論任何年齡人仕也可患上濕疹，但最常於嬰兒和兒童身上發現。它可以持續到成年，也可以在成年後才開始出現。

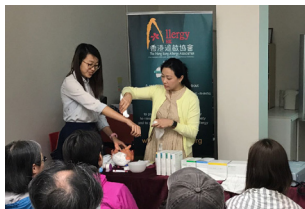


**World Allergy Week**  
22-28 April 2018

本年度世界過敏週的目的是提高大眾對濕疹的關注。世界過敏週是由世界過敏組織 (WAO) 及其成員組織發起的年度活動，以提高對過敏症和相關疾病的認識，並倡議在這些世界各地盛行的病症和哮喘病的診斷、處理和預防方面提供適當的培訓和資源。

### 濕疹護理與濕包教學工作坊

香港過敏協會十分關注濕疹患者，並認為認識正確的護理濕疹知識和方法十分重要，除了可減輕濕疹的症狀外，還可改善患者的外觀。為響應「世



界過敏週2018」，本會於4月21日舉辦了「濕疹護理與濕包教學工作坊」，由醫護人員教導有關護理知識和方法，從而改善患者的生活質素。

### 香港大學「童心同行」計劃第二期

約三成本港十四歲以下的兒童患有濕疹，他們通常也會出現睡眠困擾、疲倦、社交障礙、自尊心下降、情緒困擾等問題。家長在照顧過程中亦承受不少壓力，包括情緒困擾、社交活動減少和生活質量下降等等。



有見及此，香港大學社會工作及社會行政學系於去年暑假，舉辦本港首個為患有濕疹的兒童及其父母而設的「童心同行」身心靈健康親子課程。初步研究發現，課程能有效紓緩兒童的身心困擾，幫助他們應對情緒和學習如何在病患中成長；課程亦能有效提高家長整體生活質素和自我關顧的意識，從而培養親密的親子關係。

由於反應熱烈，他們將會聯同四所社會福利機構在本年七月至十月期間，舉辦第二期「童心同行」身心靈健康親子課程，主要對象為低收入家庭的父母及其患有濕疹的6至11歲的子女。

計劃詳情：<http://goo.gl/gHh2RV>

## 香港過敏協會

### 執委與顧問

主席	顧問	陳勁芝女士
林紅女士	何學工醫生	陳偉明醫生
<b>副主席</b>	呂愛平教授	黃文熙先生
吳碧儀女士	李君宇醫生	黃永堅教授
<b>文書</b>	李素輪醫生	黃懿行醫生
布詠雪女士	李敏儀博士	楊志強醫生
<b>司庫</b>	李德康醫生	葉柏強醫生
賴佩玲女士	周榮昌醫生	鄔揚源醫生
<b>委員</b>	梁廷勳教授	劉宇隆教授
何玉珠女士	莊俊賢醫生	藍章翔醫生
李曦醫生	陳永佳先生	譚一翔醫生
林蕙芬醫生	Prof. Christopher Chang	
馬雪麗女士	Dr. Allen Liang	
黃慶生先生	Dr. Carina Venter	
潘寶華女士	Prof. Tiwari Fung Yi, Agnes	
	<b>榮譽核數司</b>	<b>榮譽律師</b>
	勞永雄先生	盧玉軍律師

# 皮膚出風癩？ 懷疑酒精、海鮮過敏？

文：陳勁芝女士 養和醫院過敏病科中心高級營養師  
香港過敏協會顧問

昨晚與一班朋友到酒吧聊天，其中一位朋友說：「我不喝酒了，我對酒精有敏感。」我問他喝酒後會有什麼症狀，他說最近每次喝酒後都會瞬間出現很多「風癩」，紅紅腫腫像被蚊子叮般，而且非常痕癢，難以入睡，更要服抗過敏藥症狀才會減退。此時，另一位朋友說：「我也有這問題！不過是在吃大量海鮮的時候，上次去西貢吃完海鮮那晚痕得要命！不過我平時吃蝦餃又沒有這問題，我估只要我不吃太多便可。」



我說：「你倆的未必是過敏，因為食物過敏是無論吃多或吃少也會出現症狀的，而且症狀應該次次會有，一般會在短時間內出現。你們的可能是組織胺不耐。」



組織胺不耐與食物過敏有別，症狀一般時有時無，及於進食較大量問題食物才出現。但含有組織胺的食物種類很多，所以患者一般不容易察覺到是那些食物導致不耐症狀。由於組織

胺會令人痕癢非常，很多患有濕疹或其他食物過敏症的病人會因為組織胺進食量太多而加劇了平日痕癢的症狀。組織胺除了會導致皮膚痕癢及蕁麻疹(風癩)外，亦會導致打噴嚏、眼部及咀部腫脹等症狀。一般情況下，醫生會處方抗組織胺藥物如來舒緩症狀。

某些食物的組織胺含量相對較高，如過量進食容易影響體內組織胺存量，而誘發上述症狀。高組織胺食物一般是長時間處理或發酵的食物如芝士、餐酒、泡菜、風乾火腿及臘味；某些食物本身也含較

多組織胺，例如所有貝殼類海產；部分魚類如三文魚、吞拿魚、鯖魚及沙甸魚，以及某些蔬果如蕃茄、菠菜、草莓及菠蘿等。（詳情見下表）

如有這情況，則必須要戒吃高組織胺食物，並多喝水以便身體有效排出組織胺。一般戒口4至12星期後情況會改善，那時才可開始吃少量高組織胺食物，並逐步增加，以測試自己對組織胺的耐受程度。

最後我對兩位朋友說：「今晚你們還是不要喝酒！而這些名貴的芝士及西班牙風乾火腿就讓我來承受罷！」

## 常見組織胺含量較高的食物

### 發酵食物類

酒精類飲品尤其是葡萄酒及啤酒



芝士類，尤其經過長時間發酵的品種如：金文拔 (Camembert)、布里 (Brie)、格魯耶爾 (Gruyere)、車打 (Cheddar)、巴馬臣 (Parmesan)

加工肉類如：風乾火腿、臘肉、臘腸、香腸、午餐肉等

醃製菜類如：泡菜、酸菜、咸菜、梅菜等

醃製蛋類如：鹹蛋、皮蛋、醉蛋

發酵豆製品如：醬油 (如大量進食)、南乳、腐乳、麵豉等  
朱古力、咖啡、濃茶

### 天然食物類

貝殼類海產如：蝦、蟹、龍蝦、魷魚、墨魚、帶子等

非白肉魚類如：三文魚、吞拿魚、鯖魚、鰻魚、秋刀魚等

生或未全熟蛋白如：太陽蛋，溫泉蛋等

部分蔬果如：蕃茄 (尤其是罐裝蕃茄、茄膏、蕃茄醬等)

菠菜、南瓜、茄子、橄欖

士多啤梨、菠蘿、牛油果等

本會訊的所有資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊醫生再作相應選擇為宜。

## 會訊徵文

香港過敏協會一直努力建立過敏患者的社群，舉辦不同分享小組和聯誼活動，讓大家在面對過敏症的路上不再孤單。

現在我們邀請各位寫下自己面對過敏症的心得和感受，讓大家可互相學習心得之餘，也可分享自己內心感受。歡迎您也以文字向大家分享你的經歷。



## 義工招募

香港過敏協會一直視義工為長期合作伙伴。在義工的全情投入下，過敏協會的運作和各類活動方能順利進行。想身體力行為過敏社群出一分力？請立即登記加入過敏協會的義工行列。

我們需要以下專長的義工：

活動支援 中英翻譯 藝術設計 資料搜集  
文書工作 撰 文 媒體製作 資訊科技

立即登記：

<https://goo.gl/jEAdNj>





香港專業教育學院講座  
2018年3月1日



濕疹與營養公眾講座  
2018年3月16日



香港聾人福利促進會講座  
2018年3月17日



濕疹護理與濕包教學工作坊  
2018年4月21日



世界過敏週及比得兔記者會  
2018年4月27日



「世界關懷哮喘日」嘉年華  
2018年4月29日

## 香港過敏協會電子會員卡

感謝大家十年來對香港過敏協會的支持！

為了更方便會員接收本會最新消息、享受更多會員專屬優惠及提倡環保，本會正式推出電子會員卡！我們會於6月初發送短訊給各位已向本會提供電話號碼會員，以指引大家登記。

現有會員亦可即於App Store或Google Play下載「Perkd」進行登記，馬上享用本會優惠及了解本會最新活動。如有查詢，可與我們聯絡。

會員卡

非牟利慈善過敏病人組織  
**The Hong Kong Allergy Association**  
**香港過敏協會**

我們關注濕疹、食物過敏、鼻敏感及其他過敏症。  
Allergy HK concerns Eczema, Food Allergy, Rhinitis and other Allergies.

### 入會申請表格 Membership Application (請以正楷填寫 Please write in BLOCK LETTER)

姓名 Name:

地址 Address:

電話 Phone:

電郵 E-mail:

身份 Identity:  病人 Patient  照顧者 Caregiver  其他 Other \_\_\_\_\_

Please select if you want to receive our information in English (if available).  
請選擇如您想收到英文資訊(如有)。

患哪類過敏(可多選) Types of Allergies:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 濕疹 Eczema | <input type="checkbox"/> 蕁麻疹 Urticaria      |
| <input type="checkbox"/> 哮喘 Asthma | <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 Rhinitis     |
| <input type="checkbox"/> 藥物 Drug   | <input type="checkbox"/> 眼過敏 Conjunctivitis |
| <input type="checkbox"/> 乳膠 Latex  | <input type="checkbox"/> 食物 Food _____      |
| <input type="checkbox"/> 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”

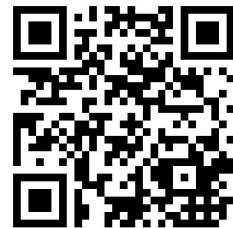
請把存款收據或支票郵寄或傳真至本會，以便記錄。  
Please post or fax deposit slip or cheque to us for record.

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 \_\_\_\_\_

# 未來活動



網上報名：[www.allergyhk.org](http://www.allergyhk.org)

電話/WhatsApp報名：5687 9433

## 端午節 包粽 過敏安全烹飪班



日期：2018年6月9日 (六)

時間：上午10時正 或 11時半 (兩班)

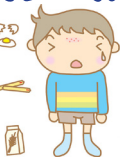
會址：九龍油麻地上海街394號地下  
(地鐵油麻地站A1出口)

費用：會員 \$100

非會員 \$250

(一名報名成人可免費攜同一名18歲以下小童)

## 過敏測試與治療 免費Q&A 健康講座



主講嘉賓：鄔揚源醫生  
免疫及過敏病科專科醫生

- 常見的過敏測試種類
- 各種過敏測試的比較
- 所有過敏患者都應進行測試？
- 過敏患者應如何選擇合適自己的過敏測試？
- 過敏測試是否必然準確？
- 發現過敏原後可如何處理？

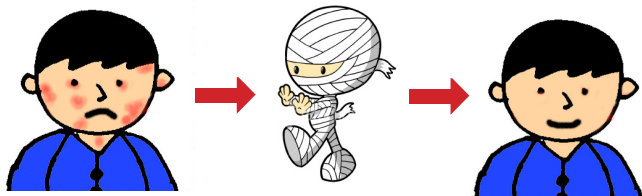
日期：2018年6月14日 (四) 贊助機構

時間：晚上7時30分

地點：香港灣仔駱克道3號  
小童群益會607室

**ThermoFisher**  
SCIENTIFIC  
Thermo Fisher Scientific  
(Hong Kong) Limited

## 濕疹護理與濕包教學 工作坊及分享小組



導師：吳碧儀小姐  
仁濟醫院兒童過敏診所資深護師

- 學習正確的塗抹潤膚乳方法
- 學習針對嚴重濕疹的進行濕包治療
- 認識有關類固醇的小常識
- 夏日防曬及護膚貼士
- 分享大家對濕疹的經驗和資訊

**費用全免!**

日期：2018年7月28日 (六)

時間：下午2時正 及 4時正 (兩班)

地點：上海街394號地下  
(地鐵油麻地站A1出口)



我們會到全港學校教授過敏知識，  
歡迎邀請我們到您子女的學校開辦  
工作坊！



對象：學生、老師或家長  
形式：講座 / 工作坊 / Q & A

會訊印刷贊助：

**NUTRICIA**  
Early Life Nutrition