

讀者文集 鄭子朗 23歲

當我僅是兩歲的時候，濕疹這個病就進入了我的生命，但在我的成長的路上，我漸漸地發現，它，已經成為了我生命的一部分。一直以來，我都嘗試過很多不同的方法去治療這個病，不論係外服還是內服，中醫或者西醫，也不能夠完完全全地把這個病擊退。因此我不禁想：既然它暫時仍然不肯離開，與其怨天尤人，何不泰然處之？



回憶兒時，在我入讀小一的時候，就因為這個病而被其他同學取笑和欺凌，甚至乎令我不想上學和怕結交新朋友。幸好，最後多得校長跟母親的鼓勵和支持，我才能夠鼓起勇氣繼續上學去。

作為一個濕疹病患者，我比一般人更加不想起身返工返學，因為在每個早上起床的時候，我的皮膚也要重新適應。我十分感謝母親，雖然知道她睡眠不足，但仍然堅持叫醒我準時返工返學。一直以來，她也讓我知道，雖然我有很多食物不能吃，但我可以吃的東西也可以很好吃。

雖然濕疹令我在成長之中，對認識新朋友上增加了障礙，但我相信只要我不斷自我增值，在其他方面進步成為更好的自己，總會有人想跟我做朋友，甚至乎欣賞我，因為我相信皮膚只不過係我身體的一小部份，而不是我的人生。儘管病情有時不受自己控制，但我們仍能夠控制的事還有很多；只要我們能堅持，路總能走到終點。

雖則濕疹為我的人生帶來很多困擾，但我還是很感恩，因為它令我擁有一個比他人更健康的人生。當我感到痛苦時，腦海中便會浮起孟子說的這一句話：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」然後，我就會有動力走下去。最後我想對所有濕疹病患者說，請你們不要被病情限制自己活出精彩的人生！



會訊徵文

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

現在我們邀請各位寫下自己的心得和感受，讓大家可以互相學習心得之餘，也可分享自己內心感受。歡迎你也以文字向大家分享你的經歷。



成立於2008年，由家長、患過敏人士及醫護專業人員所組成，是一個非牟利慈善團體。我們關心患有濕疹，食物過敏，及其他過敏症人士，在醫療、教育和日常起居上的需要。我們是一個根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構 (IR 91/10057)

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。

郵寄地址：九龍油麻地上海街394號地下 | G/F, 394 Shanghai Street, Yau Ma Tei

查詢及報名

2770 5000

5687 9433

www.allergyhk.org

未來活動

28/9 SAT 濕疹護理與濕包教學工作坊

贊助機構



網上報名



時間：下午1:30至下午3:30
地點：觀塘基督教家庭服務中心204室 (九龍觀塘翠屏道3號觀塘站D1出口)
導師：吳碧儀女士 - 兒童過敏診所 資深護師
鄭子茵女士 - 兒童濕疹護理診所 註冊護士
名額：50人
講座內容：
● 學習正確的沐浴資訊及塗抹潤膚乳方法
● 學習針對嚴重濕疹的濕包治療
● 認識有關類固醇及濕疹藥物小常識
● 詢問有關濕疹的疑難

5/10 SAT 濕疹藝術治療工作坊

贊助機構



網上報名



對象：濕疹照顧者
時間：下午3時至5時
地點：教聯會「教師俱樂部」
地址：觀塘成業街6號泓富廣場23樓2306-09室 (港鐵觀塘站B1出口)
導師：註冊藝術治療師董美姿女士
名額：12人 (只限會員)
費用：\$300按金 (完成活動後將全數退回)
內容：透過藝術治療的方法，以協助濕疹患者舒緩情緒

10/10 THU 濕疹の驅魔、除邪、論斷尾講座

贊助機構



網上報名



主講嘉賓：韓錦倫醫生 (中文大學兒科及香港中西醫結合醫學研究所名譽臨床教授)
時間：晚上7時30分
地點：香港中央圖書館演講廳 (香港銅鑼灣高士威道66號)
費用：全免
講座內容：
● 濕疹治療比食飯還更簡單
● 皮膚病、過敏病、還是心病？
● 心魔 (斷尾、恐懼、戒口、不切實際的期望)
● 中西合璧 (驅除東邪西毒的心魔)



成為會員



捐款支持



會訊製作贊助

AllergyHK News



智敏緣

香港過敏協會通訊 2019年9月 ISSUE 27 (非賣品)

www.allergyhk.org 2770 5000 5687 9433
fb.com/allergyhk (852) 3020 6977
allergy_hk contact@allergyhk.org

香港過敏協會執委與顧問

主席 林紅女士	文書 布詠雪女士	委員 李曦醫生 林蕙芬醫生 馬雪麗女士 黃慶生先生 潘寶華女士 蔡宇程醫生	顧問 何學工醫生 呂愛平教授 李君宇醫生 李素輪醫生 李敏儀博士	李德康醫生 周榮昌醫生 梁廷勳教授 莊俊賢醫生 陳永佳先生 陳勁芝女士	陳偉明醫生 黃文熙先生 黃永堅教授 黃懿行醫生 楊志強醫生 葉柏強醫生	鄺揚源醫生 劉宇隆教授 賴佩玲女士 韓錦倫教授 藍章翔醫生 羅鳳儀教授	譚一翔醫生 Prof. Christopher Chang Dr. Allen Liang Dr. Carina Venter	榮譽核數師 勞永雄先生 榮譽律師 盧玉軍律師
------------	-------------	---	---	--	--	--	--	---------------------------------



「濕疹、鼻敏感及氣管敏感的關聯、預防及處理」

2019年7月23日
譚一翔醫生
兒童呼吸專科醫生

「過敏」是指身體的免疫功能對某些致敏原產生過量反應。

當致敏原以不同途徑進入身體後，通過樹突細胞帶入淋巴細胞，以致身體免疫系統製造出敏感抗體，從而分泌大量引致過敏反應的介質。一般而言，過敏除了具有遺傳因素，兒童時期的環境因素，如空氣污染亦會有所影響。另一方面，由於適量接觸細菌是讓身體免疫功能成熟的過程，若果由嬰兒時期開始生活在過份潔淨的環境，未能有效令免疫系統分辨外來致敏原，導致過敏。研究指出，若過敏病在兒童時期開始發生，隨年紀增長常有減輕趨勢；相反，若青少年時期或成年後才病發，則多會持續。

有關濕疹，徵狀多為痕癢、長期而且反復發作。

嬰兒時期大多發生在面頰兩側，隨著成長則有機會發展至身體其他地方。常用的兩類藥物包括：類固醇藥物及非類固醇藥物。局部塗抹類固醇藥膏於皮膚雖有效抑制敏感淋巴細胞產生不正常反應，但並不能「斷尾」；非類固醇藥物同樣能夠減低敏感淋巴細胞的活躍性，但效力則較類固醇藥物輕微。醫生建議患者不應自行決定使用哪種藥物，需交由醫生判斷。另外，由於濕疹會讓皮膚產生破損，因此經常塗抹潤膚膏保護皮膚是護理當中非常重要的一環。

過敏性鼻炎亦即鼻敏感。治理方面可以由環境著手，改善空氣質素，以避免接觸致敏原。而含有抗組織胺的敏感藥物亦能夠有效舒緩病徵。較為嚴重的患者可採用噴鼻激素或以生理鹽水洗鼻，通過藥物減少刺激因素。先天過敏體質加上後天致敏原容易引致氣管敏感病發，若不處理的話已時日有機會慢慢發展成為哮喘病。因此，氣管敏感應及早治理，避免發展成更為嚴重的哮喘病。氣管敏感與哮喘的分別在於，前者是由於先天氣管較窄及病毒感染所引起，是短期及暫時性的；而後者一般具有過敏體質的遺傳，而且屬於長期性及反覆發作。對於氣管敏感和哮喘，可使用控制性藥物，如吸入類固醇或白三烯阻斷劑，以改善情況。



過去活動



人物專訪

香港過敏新知



香港過敏協會顧問
~ 李德康醫生



2019年
23/6
Hong Kong Allergy Summit

本會主席及執委參與由香港過敏醫學會於君悅酒店舉辦的「Hong Kong Allergy Summit」



2019年
21/6
Praise - HK Launching

本會主席林紅女士受邀出席於香港科技大學舉行的「Praise - HK 手機應用程式啟動禮」



2019年
8/6
藍莓芝士蛋糕過敏安全烹飪班

感謝何玉珠女士擔任烹飪班的導師，使學員能夠親手製作出獨一無二的「無敏藍莓芝士蛋糕」。



2019年
22/6
「認識過敏系列：
(二) 食物過敏與濕疹的關聯」

本會邀請到顧問李君宇醫生到土瓜灣公共圖書館講解有關食物過敏及濕疹的因果關係。



2019年
18/7
記者發佈會

本會以「幼兒食物過敏知多少」為題舉辦新聞發佈會，邀請到本會顧問鄺揚源醫生講解較早前調查所得結果。



2019年
24/7
「濕疹及皮膚護理知多點」

本會受香港寬頻公司邀請，為公司同事講解有關濕疹皮膚的基本病理及護理方法。



2019年
27/7
「食物過敏患者及照顧者支援小組」

支援小組參加者非常積極地分享自己的經驗和感受，也學習了不少有關食物過敏的知識。



2019年
13/8
講校講座

弘志幼稚園邀請本會到學校舉辦講座，講員詳細講解了有關過敏性休克及「過敏急救筆」資訊。



2019年
28/8
講校講座

本會主席林紅女士到啟思幼稚園(深灣軒)講解有關食物過敏小知識及過敏性休克處理方法。



2019年
31/8
濕疹藝術治療工作坊

參加者在專業治療師指導下，透過藝術創作舒緩壓力及負面情緒。

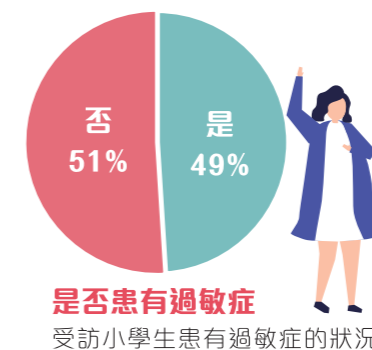
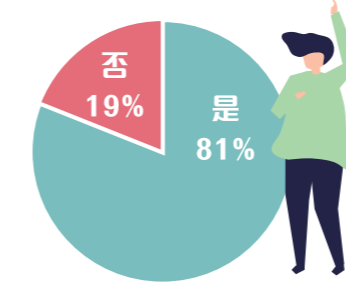
另一方面，從環球觀看，今時今日的小孩對不同種類食物過敏均有上升趨勢。雖然未能定立確實的原因，但全球各個專家為此作出了不同的學說，包括：生活環境過份潔淨、過度城市化、各種污染趨趨嚴重等都是重要的因素。而母乳餵哺能夠減低小孩患上食物過敏的機會。另外最新研究發現，健康或有過敏家族歷史的小孩，應及早開始進食致敏原食物(一般可以在4-6個月大時開始)，例如：牛奶、雞蛋等，有助減低小孩患上食物過敏的機會。而延遲引進致敏食物，反而會增加患上食物過敏的風險。至於高危或有患有嚴重濕疹的小孩，應先個別諮詢過敏病科醫生。

李醫生見證著過敏病專科的發展，對過敏病者而言，避免接觸致敏原固然重要，但並非抗敏的唯一方法。透過特定的致敏原脫敏治療，可消除或大幅減輕過敏的症狀。近十年，各種「脫敏治療」的應用愈來愈廣泛，例如是皮下注射、舌底和口服脫敏等。香港過敏協會以及香港過敏科醫學會一直致力於有關過敏的工作，並積極與其他機構合辦訓練課程、講座及工作坊，盡力提高香港社會對過敏的認識。這無疑是一件不容易的事，希望大眾能夠繼續支持。

企業合作 室內空氣質素研究

對於應付致敏原方法的認識有否增加

參與活動受訪小學生認為有助增加對付致敏原的認知概況

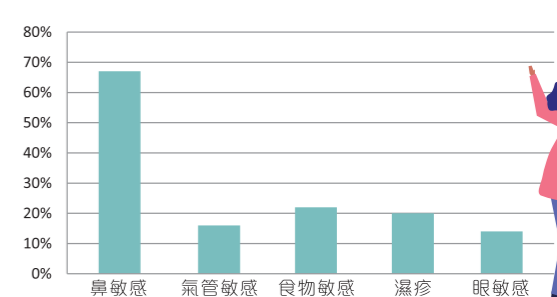


是否患有過敏症

受訪小學生患有過敏症的狀況

患有過敏症的種類

患有過敏症的受訪學生中，最常見為鼻敏感，其次為食物敏感及濕疹



香港過敏協會關心室內空氣質素對學童和過敏症患者(如：濕疹、鼻敏感和哮喘)的影響，並在過去半年與Dyson合作舉辦「環境致敏原與空氣品質認知 2019」及學校教育活動。

分別有來自香港、九龍、新界共十一間的小學參與計劃。於計劃期間，分別安裝空氣清新機收取學校空氣質素的數據作分析，並由香港過敏協會到參與計劃的學校講解環境致敏原，提高師生對室內空氣質素和健康及過敏反應的了解和關注，並進行問卷調查並加以分析。在講座九成以上學生認為活動可以提升他們對環境致敏原及過敏反應的認知，並認識如何免接觸致敏原，而有八成學生認為該活動有助他們對付致敏原。在參與該活動的學生當中，有約五成學生

患有過敏症；而患有過敏症的學生當中，有約六成半患有鼻敏感，可見空氣質素對學生的重要性。

根據環保署於 2017 年室內對空氣質素的統計資料顯示，我們有七成以上的時間留在室內環境(包括學校、家中、辦公室或其他)。如室內空氣質素欠佳，可導致人們身體不適，影響身體健康，容易引致頭痛、眼睛痕癢、呼吸困難、皮膚過敏、疲勞或嘔吐等，更會引致較高缺勤率及低生產效率，因此空氣質素對人體影響實在很大。

在此多謝 Dyson 贊助此活動，若想了解更多過敏會到校教育及資訊，請電話/WhatsApp：5687 9433 或 電郵：contact@allergyhk.org聯絡。

「空氣致敏原與過敏反應知多D」健康講座

