

過敏測試知多少健康講座

將為你解答以下問題：

- 誰需要過敏測試？
- 哪裏做測試？
- 測試什麼？
- 為何要做過敏測試？
- 何時要做測試？
- 如何解讀測試報告？

香港科學館演講廳 (九龍尖沙咀東部科學館道二號)



網上報名



21/1 2020
(星期二)
7:30pm



贊助機構

ThermoFisher
SCIENTIFIC

蘿蔔糕迎新春無敏安全烹飪班 同場示範紫薯年糕

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)

九龍油麻地上海街 394 號地下

網上報名



11/1 2020
(星期六)
9:30am 或
11:30am

贊助機構



讀者文集 袁嘉慧

自從一歲半起，濕疹便伴我成長，經歷人生每不同階段，而當中的感覺是外人不能明白和理解的。除了身體上的不適，更會因外觀和社會的誤解而承受不同的壓力，抗拒接觸新事物。

濕疹仿如一隻正在吐絲的蜘蛛，牠會緊緊地纏繞著我，不能動彈，甚至令我窒息。牠亦會吸收皮膚上的水分，令其乾燥又痕癢，體內好像有千萬隻蟲子轉來轉去，恨不得把牠們捉掉。

記得濕疹最嚴重的時候，傷口中的滲液夾雜著腥臭和血水不斷滲出，不足半小時，厚厚的敷料已經濕透，需要更換。另外，身上掉下來的皮屑也像雪花般鋪滿一地，每一次打掃都要鼓起勇氣，害怕面對掉下來的皮屑。這段黑暗日子，甚至連自己也討厭和嫌棄自己。

面對濕疹，心情及情緒或多或少都會受到影響，每天起床外出都是一個新挑戰：擔心皮膚的狀態、擔憂損傷和發炎引起的疼痛，更會憂慮別人的眼光等等。縱使別人一句關心和問候，也會令我倍感壓力。

在成長過程中，會羨慕他人可以不用因食物敏感而避免進食海鮮刺身等；亦會妒忌其他女孩子可以化妝打扮等。現在只好安慰自己把購買化妝品及海鮮刺身的金錢節省下來，便會變成小富翁了。

儘管濕疹帶來不少困難和挑戰，但我總確信「抬頭吧黑暗過會是晨曦」(陳奕迅《今日》)。日子總會撐得過，晨曦過後將是另一景象，而我亦跟大家一樣，想盡辦法去面對濕疹，過程中會難免心灰意冷，但我不孤單，仍有一班同路人繼續前行，繼續尋找適合自己的路。最後，想跟大家分享一段歌詞去勉勵自己能成為自己的傳奇。

「咬著牙關過
當初的我勉勵我
天真會變大器
成就最動聽真實傳奇」
古巨基《初心》



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。

成為會員



捐款支持



會訊製作贊助：



香港過敏協會通訊 2019年12月 ISSUE 28 (非賣品)

www.allergyhk.org

(852) 2770 5000

(852) 5687 9433

allergy_hk

九龍油麻地上海街 394 號

(852) 3020 6977

fb.com/allergyhk

contact@allergyhk.org

香港過敏協會 執委與顧問

主席

林紅女士

副主席

布詠雪女士

文書

馬雪麗女士

司庫

何玉珠女士

委員

蔡宇程醫生

李曦醫生

黃慶生博士

劉海燕醫生

潘寶華女士

顧問

何學工醫生

呂愛平教授

李君宇醫生

李素輪醫生

李敏儀醫生

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

黃永鏗教授

黃懿行醫生

楊志強醫生

葉柏強醫生

鄧揚源醫生

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

林蕙芬醫生

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

濕疹の驅魔、除邪、論斷尾

公開講座

2019年10月10日 | 韓錦倫醫生
中大兒科學系教授



在香港醫療架構中，正式註冊西醫大概有一萬五千位，當中皮膚科佔有大約二百位；而中醫亦大約有二萬五千人。同時在坊間，專門針對濕疹皮膚的潤膚及護膚產品亦五花八門，為何依然有很多人受濕疹折磨，更有甚者更難以處理呢？正正是講座希望帶出的主題：「濕疹」不單止是一種皮膚病，更包含著一種心魔。

第一種心魔，就是大眾喜歡追求「斷尾」。從西醫角度，雖然有各種指引對付濕疹：輕微者可用潤膚膏及少量外用類固醇、嚴重者可使用外用免疫抑制藥膏、濕裹。可患者或家長往往因希望「斷尾」而不斷尋求神丹妙藥，希望食藥一次即能「斷尾」，卻忽略了最基本「處理手法」的重要性。其實這是一個非常錯誤的觀念，舉例來說：各位並不會追求吃一餐飯後以後都不會感到飢餓。面對濕疹時亦應以同樣態度：發作時候尋求醫治，沒有發作的時候則塗潤膚膏保護皮膚。此外，西醫亦有中醫戒口的觀念，例如糖尿病少吃糖份，過敏症病人則需要避免致敏源，但重點是不應胡亂戒口而導致小朋友缺乏營養；相反亦然，不應胡亂每天牛扒燕窩作正餐，亦不是健康的行為。秉持均衡飲食，應戒則式的原則，不應亂戒。

第二種心魔則是對西醫的不信任，雖然市面上有各種針對濕疹的藥物和護膚產品，但網絡上總有很多有關資訊，例如哪個牌子不好、哪種成分會導致癮、類固醇則會上癮等等，弄至大家總覺得每樣都不夠好，尤其是對針治療濕疹的類固醇產生更大的恐懼，就算經註冊醫生處方的類固醇亦不願意使用。事實上，類固醇在西醫層面上已經被廣泛使用，例如用於治療哮喘和自身免疫性疾病。除此之外，坊間亦出現很多神醫，聲稱一種藥粉對付濕疹十分有效，百分百中藥成分，比類固醇更有效，但經化驗後，得知藥粉當中含有高劑量的類固醇。此等人以中醫之名為非作歹，欺騙大眾，亦即所謂偽中醫。雖則市面上絕大部分的外敷產品多少都含有類固醇成分，但作為消費者，當然有權利選擇使用什麼產品，以及知道自己正在使用什麼。



總結對付濕疹的方法，日常護理以塗抹潤膚為主，跟據醫生指示加上適量類固醇或者非類固醇產品，基本上九成以上的病患都能夠控制。若果需要用到類固醇，可以應用則用，早搽早停的心態；使用其他療法亦應請教合資格的中醫。此外，亦不應胡亂戒口，有機會對病情沒幫助之餘，更導致營養不良。但最重要的都是驅除自己的心魔，此後對所有慢性病，其實都能夠處理。

過去活動



2019年9月7日

— 中秋月餅製作無敏安全烹飪班

感謝何玉珠女士擔任中秋無敏月餅班導師，讓食物過敏患者亦能享受中秋節慶食品



2019年9月2日 — 學校講座



本會主席林紅女士受邀到基督教佈道會樂富幼稚園講解有關食物過敏小知識及過敏性休克處理手法。

2019年9月15日

— HKIA Annual Scientific Meeting 2019



本會主席及執委參與於香港會議展覽中心由香港過敏醫學會舉辦的“HKIA Annual Scientific Meeting 2019”

2019年10月15至19日
— EAACI Meeting



主席林紅女士代表本會到意大利出席由EAACI舉辦一年一度的世界性會議，與來自各國的病人組織互相交流。

2019年10月1至3日
— Patient Advocacy Forum



主席林紅女士受邀到新加坡出席為期兩天的Patient Advocacy Forum，進行不同小組討論，共同探討過敏患者現有治療方案及倡導在治療藥物上的政策方向。



2019年9月20日
— 學校講座

本會受北角官立小學邀請，向教職員講解及示範「過敏急救針」的使用方法。



2019年12月3日
— 過敏講座

本會主席應上水婦女會邀請，講解有關鼻敏感及濕疹的過敏知識。



企業合作

本會於今年9月份舉辦了濕疹護理及濕包教學工作坊，教導濕疹患者基本注意事項，以及日常皮膚護理。感謝兩位來自兒童過敏診所的護士，向出席者講解濕疹的護理技巧及示範濕包步驟。另外，亦感謝EGO贊助是次活動，為參加者提供免費14天潔膚及護膚產品試用計劃。14天過後，不論大朋友或小朋友絕大部份濕疹情況均有改善，有一部份甚至由程度嚴重改善為輕微。是次活動證明，只要有決心持之以恆地做潤膚工作，其實絕大部份的濕疹均可舒緩及改善。以下為參加者的感想：

參加者感想：

很實用的濕包工作坊，從講者的示範中認識到正確的濕包方法，因因的皮膚經濕包及持續搽潤膚膏後亦有改善，期待下次再有類似講座給濕疹患者及家長。

很高興參加了這次的講座，專業的姑娘首先分享了誘發濕疹的因素、濕疹發展的階段、濕疹的治療方法和要注意的護理重點。另外，更有即場示範濕裹治療的環節，真是令我獲益良多！之後我決定參與同場產品試用計劃，小兒採用了濕裹治療和相關的產品，濕疹情況大有改善，感謝貴學會舉辦了是次實用的講座。

濕包治療和正確塗抹潤膚乳學習十分實用，能安全有效保濕滋潤和改善濕疹皮膚，需要持之以恆每天早晚勤力全身護膚。



人物專訪

劉宇隆教授 | 香港過敏協會顧問醫生

劉教授作為一位兒科專科醫生，也是傳染病、免疫學以及遺傳學的專家。劉教授表示：食物過敏及濕疹都是常見的一種免疫病，均屬於多基因疾病。從遺傳學的角度，遺傳病可分為單基因及多基因。單基因通常較為罕見，多基因則相反，較為常見。不過，儘管過敏病有遺傳因素，即使爸爸媽媽均有過敏病，亦不代表下一代必然都會有，只代表比其他小朋友患上的機會較高。

近年，劉教授於亞洲地區創立了原發性免疫缺陷轉介網絡，為中國內地及其他亞洲國家提供網絡會診及免費遺傳檢測服務。劉教授表示原發性免疫缺陷通常為單基因發病，因此做遺傳性檢測會較為有效及準確。轉介網絡幫助到一些沒有基因遺傳檢測服務的國家檢測遺傳病，從而提供針對性服務以及治療。相反濕疹及食物過敏屬於多基因疾病，這類型的檢測對過敏病作用並不大。劉教授提醒醫生在診斷過敏病時應多問及家庭史和病史。診斷過敏最重要以出現徵狀為根據，其次才是進行檢測。現時坊間有不同種類的血液過敏測試，大家一定要看清楚哪種是正確及有用的。

在濕疹與食物過敏學童的護理上，劉教授認為濕疹確實十分困擾人，除生理層面之外，心理亦有很大影響。劉教授認為家長及患者本身應有認知，濕疹是一場持久戰，時好時壞。除依靠藥物外，日常護理是十分重要的一環。指甲需一星期剪兩次，避免因痕癢而抓傷皮膚；沖涼的水溫最好維持在室溫，甚至偏涼；關節位或容易有皮膚的位置用肥皂清洗。沖涼後用毛巾印乾身體後立即潤膚保濕。每天不停地搽上足夠的潤膚及護膚膏。食物過敏方面，劉教授指一般只能避開致敏原。雖然近年香港引入脫敏治療，但需花很多年時間進行以及比較昂貴並需要自付，現時尚未十分普及。嚴重過敏性休克患者，需隨身攜帶「救命針」以防萬一。

近年過敏學童有上升趨勢，劉教授認為與環境因素大為有關。為應付複雜的現代社會，「方便」成為首要的選擇。汽車排放廢氣；工廠排放化學品及毒素；甚至很多食物為了提高產量，都已被「超處理」，加入各種穩定劑或食用色素等等。以上所提及的，通通都牽涉免疫反應及致敏原，從而使過敏現象增加。生活環境比幾十年前變化更大及



複雜，可以導致基因發生變化，稱為「基因修式」，亦可能令過敏患者的數目有所上升。

被問到作為家長應如何扶助過敏孩子成長，劉教授建議家長應教導小朋友接受病情，以及讓孩子認識病理。劉教授明白家長有時會因孩子病情時好時壞有沉重的心理壓力，但亦提醒盡量以平常心面對，不要將自己的負面情緒加諸於小孩身上，讓小朋友增加壓力。讓他們從小學習，雖然他們的外表有別於其他人，但生活是為了自己，只要對自己負責任，更要明白自己是獨一無二的。除此之外，劉教授作為香港過敏協會的一份子，期望協會今後能越做越好。繼續進行教育工作，因為只有教育才能使人明白事理，將知識延續下去。

過敏症與遺傳性血管性水腫

遺傳性血管性水腫（英文簡稱為HAE）是一種非常罕見而且對生命有威脅的疾病，大約每一至五萬人中就有一個個案。HAE及過敏症的表面症狀相似，兩種疾病均可能出現反覆發作的腫脹，因此HAE經常被誤診為過敏症。雖然過敏症比HAE更為常見，但如果在臨床上有懷疑，也需要考慮患者是否患有此病，因為這兩種疾病治療方法有很大差異。當HAE病發時而被錯誤診斷，可以非常危險，甚至致命。

如何區分？

如懷疑患上遺傳性血管性水腫（HAE）或過敏症應向免疫科醫生求診，以進行全面評估。兩種疾病之間的病徵差異可參考如下：

過敏反應

- 經常伴有蕁麻疹
- 可能有確定的致敏原（例如食物/藥物）
- 腫脹發作得很迅速
- 通常對抗過敏藥物有反應
- 能快速消腫，特別在使用抗過敏藥物後更明顯
- 家族無腫脹的先例
- 嘴唇腫脹常見

遺傳性血管性水腫

- 沒有蕁麻疹或發癢，通常感痛楚
- 通常沒有明顯誘因
- 通常腫脹發作得較慢
- 對抗過敏藥物沒有反應
- 除非使用HAE特定藥物治療，否則消腫速度緩慢（一般需要2至4天）
- 家族可能有腫脹的先例
- 可能於手、腳或肚子腫脹

下一步該怎么做？

如你的家族中有遺傳性血管性水腫患者，或你經歷過幾次突發性腫脹，這未必是過敏症發作，你應考慮和家人盡快找免疫科醫生替你們進行檢查。

如想了解更多，請查閱網址：<https://haehk.haei.org/>

病徵

HAE是一個遺傳病，患者有C1抑制蛋白缺乏或功能異常。症狀包括嚴重的痛楚和反復性在身體任何組織部位發生腫脹。HAE在任何年齡都可以病發，但病發的頻率和嚴重性是無法預測的。

著者：李曦醫生及黃敏恩醫生
瑪麗醫院風濕及臨床免疫科

