



## 執委

主席 何學工醫生

副主席 布詠雪女士

司庫 何玉珠女士

李曦醫生

黃慶生博士

蔡宇程醫生

劉海燕醫生

馬雪麗女士

潘寶華女士

姜穎彤醫生

## 顧問

林紅女士 周榮昌醫生 黃永堅教授 賴佩玲女士

呂愛平教授 梁廷勳教授 黃懿行醫生 韓錦倫教授 Prof. CHANG

李君宇醫生 莊俊賢醫生 楊志強醫生 藍章翔醫生 Christopher

李素輪醫生 陳勁芝女士 葉柏強醫生 羅鳳儀教授

李敏儀博士 陳偉明醫生 鄔揚源醫生 陳永佳先生 Dr. VENTE Carina

劉宇隆教授 黃文熙先生 譚一翔醫生 林蕙芬醫生

榮譽核數師

張子為先生

榮譽律師

盧玉軍律師

## 4月公開講座



姜穎彤醫生

## 過敏測試知多D Allergy Testing 101

食物的致敏原已確定超過 120 種可能引起過敏反應。

前 8 名：

- ① 花生
- ② 牛奶
- ③ 小麥
- ④ 魚
- ⑤ 堅果
- ⑥ 雞蛋
- ⑦ 大豆/黃豆
- ⑧ 貝殼類海鮮



這些致敏原造成超過90%的食物過敏，它們通常有蛋白質成分。敏感反應是一個個人的反應。就算致敏源一樣，處理方法可以很不同，所以跟醫生一起了解自己的食物敏感非常重要的。

## “食物過敏”

真正的過敏涉及到免疫系統，反應是由 IgE 引起的。  
不單只是吃了某些食物後而感到不適，就等於食物過敏。

## IgE引起的反應

IgE ((免疫球蛋白)把食物蛋白錯誤認為侵略者，就發出危險信號，叫肥大細胞釋放各種叫敏感細胞釋放化學物質，例如組織胺  
大多數食物過敏是立即發生的，大多在一個小時內有過敏反應。

## 組織胺對身體的影響

皮膚：蕁麻疹、痕癢、腫脹、血管性水腫  
腸胃：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉  
呼吸系統：喉嚨緊繃，呼吸短促，喘息，聲音改變  
心血管：頭暈，低血壓，虛脫

最嚴重可以引起過敏性休克  
血壓下降/ 呼吸困難/ 神志不清，導致危及生命。  
必須接受緊急治療，注射腎上腺素。

## 過敏或不耐受

不耐受是消化某些食物的能力受損，  
例如身體缺乏一些消化酵素，導致腸胃不適。  
雖然這涉及身體不適，但不會引起免疫反應。  
大部份症狀都只會影響腸胃，  
不會很嚴重/危及生命。



## 真的是過敏嗎？

- ❶ 不是所有對食物的反應都是過敏反應
- ❷ 要分辨出不耐受 vs 過敏
- ❸ 食物 = 大部份都是即時反應 (< 1小時)
- ❹ 藥物有分即時 (< 1 小時) 或延遲反應



## 什麼時候會懷疑自己食物過敏？

- ✓ 出現過敏症狀
- ✓ 重複出現症狀: 每次接觸相同食物的相同反應
- ✓ 時期關聯性: 30分鐘到一個小時內

## 什麼時候測試: 3 個重要問題

- 1) 真的有過敏嗎(正確的症狀和時間)?
- 2) 有多嚴重? 值得再次測試嗎?
- 3) 是即時或延遲反應? → 哪種測試? → 應進行哪些測試?

## 測試需要什麼?

您一定需要: 醫生理解, 詳細的病歷

您可能需要: 皮膚測試或血液測試, 或醫生監察下的 challenge test

## 選擇測試要注意的事項

- ❶ 大多數“在家”進行測試都沒有基於憑據
- ❷ 沒有用的測試: IgG測試、能量場測試、頭髮測試、皮膚電流測試、局部皮膚測試(對於食物過敏)...
- ❸ 不建議大家這樣診斷自己

## 過敏評估包括:

- ❶ 最重要的臨床病史
- ❷ 亦可以包括: 皮膚測試 血液測試 (SIgE, ISAC, BAT, LTT, Elispot)
- ❸ 陽性反應不等於過敏
- ❹ 所有過敏測試都容易出現假陽性和假陰性
- ❺ 要有過敏專科醫生解讀報告——不僅僅是數字

## 錯誤的診斷有甚麼結果?

- ❶ 生活素質受損
- ❷ 不必要的飲食限制/戒口
- ❸ 可能引致更多情緒甚至缺乏營養問題
- ❹ 在藥物過敏方面: 可供使用的藥物較少
- ❺ 尋找替代的藥物和飲食的成本更高
- ❻ 錯誤的診斷也有機會令病人意外地接觸真正致敏原, 導致不必要的生命危險



# 過去活動

2023年4月26日



過敏測試知多D

2023年5月5日



濕疹手工皂工作坊

2023年6月9日



純天然手造抗蚊膏工作坊



## 2023年6月1日 兒科過敏資訊線上講座

過敏患者的照顧者分享

林紅女士 (上屆香港過敏協會主席)

### 小朋友是食物過敏患者

記得孩子在1歲的時候，因吃了一碗米粉發生意外，從而發現他對花生、雞蛋、牛奶及麵粉過敏，當時醫生診斷為過敏性休克。

### 照顧者經歷的艱難

20年前我是一位在職女性，經常要去外地公幹，但因孩子被醫生診斷為嚴重過敏患者，所以須留守家中準備孩子的餐飲。身為照顧者最困難的部份就是當時孩子幼小未能表達自己和與人溝通，而我也沒有辦法清楚向他解釋為什麼不能進食大部份食物，因此當時能給他進食的食物很有限。

### 照顧者和患者家庭的影響

剛開始的時候，作為照顧者，不知道如何照顧食物過敏孩子的日常飲食。由於大部份食譜沒有標明準確成份，而孩子只進食少量的致敏原也會出現過敏性休克。在20年以前，沒有很多過敏性休克的知識、書本和案例，令到當時的我很徬徨和困擾。身邊的家人及朋友只會說，小朋友的免疫系統長大後就會強大，就會痊愈。當時我做了一個重大的決定，就是辭去原本的工作，全職成為照顧孩子起居飲食的媽媽，自己去為小朋友烹調有營養，而沒有致敏源的食譜，親自到街市去了解食物的原材料成份，研究自家製的叉燒和墨魚丸等食材。雖然一直以來照顧過敏孩子的生活都不容易，感恩身邊有很多朋友的幫助、安慰、鼓勵，與我們一起同行。

### 患者成長狀況

孩子在香港慢慢成長，由幼兒園到高中入讀不同的學校，參加各種各樣的比賽和活動，我都是親自將自家製無敏餐飲送到孩子的手上。後來他在高中的時候，需要到外國參加交流團及比賽，我開始明白他必須學會照顧自己及表達自己的需要，於是便開始放手。當時我很希望將過敏知識教懂他，因此與過敏科醫生們和照顧者不斷地交流及溝通，參與並舉辦不同的講座及工作坊，也參加了許多的分享會，彼此分享和互相分擔照顧者的情緒。孩子經過家長的攜手陪伴，心理和生理上都繼續健康的成長，對於部份過敏食物例如麵粉、雞蛋已經沒有很嚴重的過敏反應了。雖然對花生牛奶還是過敏，但只要認知如何保護自己及將自己的需要清晰的表達，相信過敏患者都能與常人一般享受生活更可以追求自己的理想。



## 網上商店



- ① 針對致敏原:甲醛
- ② 皮膚護理消毒
- ③ 針對致敏原:塵蟻
- ④ 濕疹包紮繃帶
- ⑤ 濕疹/皮膚炎:沐浴油/止痕補脂膏
- ⑥ 過敏休克練習筆

網上商店:

<https://www.allergyhk.org/shop/>



針對致敏原:甲醛

皮膚護理消毒

針對致敏原:塵蟻

<p>品牌</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="radio"/> Dulux</li> <li><input type="radio"/> K-clean</li> <li><input type="radio"/> Ksena</li> <li><input type="radio"/> Molnycke</li> <li><input type="radio"/> Mustela</li> </ul>	<p>顯示所有 2 個結果</p> <p>多樂士「寶龍」無添加兒童洗乳</p>	<p>品牌</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="radio"/> Dulux</li> <li><input type="radio"/> K-clean</li> <li><input type="radio"/> Ksena</li> <li><input type="radio"/> Molnycke</li> <li><input type="radio"/> Mustela</li> </ul>	<p>顯示所有 2 個結果</p> <p>全方倍洗潔液200毫升裝</p>	<p>品牌</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Dulux</li> <li><input type="radio"/> K-clean</li> <li><input type="radio"/> Ksena</li> <li><input type="radio"/> Molnycke</li> <li><input type="radio"/> Mustela</li> </ul>	<p>顯示所有 17 個結果</p> <p>成人洗滌套-標準</p>
<p>濕疹包紮繃帶</p>		<p>濕疹/皮膚炎:沐浴油/止痕補脂膏</p>		<p>過敏休克練習筆</p>	
<p>品牌</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Dulux</li> <li><input type="radio"/> K-clean</li> <li><input type="radio"/> Ksena</li> <li><input checked="" type="radio"/> Molnycke</li> <li><input type="radio"/> Mustela</li> </ul>	<p>顯示所有 15 個結果</p> <p>雙向伸張彈力管狀束帶 8-15cm (紅色)</p>	<p>品牌</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Dulux</li> <li><input type="radio"/> K-clean</li> <li><input type="radio"/> Ksena</li> <li><input checked="" type="radio"/> Molnycke</li> <li><input type="radio"/> Mustela</li> </ul>	<p>顯示所有 2 個結果</p> <p>雙向伸張彈力管狀束帶 10-25cm (綠色)</p>	<p>品牌</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Dulux</li> <li><input type="radio"/> K-clean</li> <li><input type="radio"/> Ksena</li> <li><input checked="" type="radio"/> Molnycke</li> <li><input type="radio"/> Mustela</li> </ul>	<p>顯示所有 2 個結果</p> <p>雙向伸張彈力管狀束帶 20-45cm (藍色)</p>
		<p>顯示所有 1 個結果</p> <p>沖涼洗滌二合一沐浴油 (500ml)</p>	<p>顯示所有 1 個結果</p> <p>特選止痕補脂膏 (150ml)</p>	<p>JEXT 模擬筆</p>	



# 未來活動

## 費用全免!

### 拆解謬誤

### 正確對付頑固濕疹



日期：2023年7月25日 (二)

時間：19:30-21:30

地點：尖東科學館道2號

科學館演講廳

費用：免費

講者：黎亦翹醫生 (皮膚科專科)

報名表格



主辦機構



支持機構



### 7月講座「拆解謬誤 正確對付頑固濕疹」

網上報名：<https://forms.gle/piWSQj7E3cYP5nJB6>

日期：2023年7月25日 (星期二)

時間：下午7時30分至下午9時30分

地點：尖東科學館道2號

科學館演講廳

主講嘉賓：黎亦翹醫生 (皮膚科專科)

報名及查詢：2770 5000 (辦公時間)



### DIY純天然主婦手霜

日期：2023年8月4日(五)

時間：17:30-19:00

地點：394上海街油麻地地舖

費用：\$50

備注：每名參加者可獲一盒



名額有限 報名從速

### 香港過敏協會8月份活動DIY純天然主婦手霜

純天然主婦手霜由天然材料製成的，避免化學成分，可以滋潤手部皮膚。

網上報名：<https://forms.gle/FUTA7k6EGXRgJhGV6>

日期：8月4日(五)

時間：下午5時30至下午7時

地點：394上海街油麻地地舖

費用：\$50

備注：只限成人會員

