



香港過敏協會 執委與顧問

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

過敏測試

知多D

公開講座

李曦醫生

瑪麗醫院風濕及臨床免疫科 2020年1月21日

為什麼需要過敏測試？

通過過敏測試，你可以更了解自己的過敏傾向，並且避免過度戒口或迴避懷疑致敏的因素。你亦可避免意外誤食致敏原，防止生命危險。此外，正確診斷藥物過敏反應與否，可減低尋找其他相關藥物的成本與時間，例如抗生素治療，加速痊癒。

甚麼是食物過敏？



食物過敏是指某種致敏原進入體內後，被免疫系統當成入侵的病原，發生了錯誤的免疫反應，而對人體造成了不良影響。食物過敏困擾不少人，一般食物過敏的症狀會在進食後數分鐘發作，病情嚴重者甚至可以威脅生命。

何時需要測試？

如果進食或接觸懷疑致敏原後，出現以下典型過敏症狀，可考慮進行測試：

呼吸系統：喉嚨緊繃、呼吸短促、喘息、聲音改變

皮膚：麻疹、痕癢、腫脹、血管性水腫

腸胃：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉

心血管：頭暈、低血壓、虛脫

需要測試什麼？



首先，不是所有懷疑對食物有過敏反應的人都需要做測試，而是根據自己的過敏病史向醫生諮詢意見。現時沒有一種測試適合所有人，同時坊間有很多沒有用或虛假的測試，例如：IgG 測試、能量場測試、頭髮測試等等。

醫生提議最標準為食物激發測試，該測試是在專業醫護人員監察下進食疑似致敏原檢測。但醫生提醒因隨時會出現生命危險，絕對不應該在家自行嘗試。另外，有任何測試報告都切密自行解讀及戒口，這亦是十分危險的行為。

除此之外，要注意的是即使任何測試結果呈陽性，只表示病人對該食物有致敏反應，不一定等於過敏。因此，經醫生的臨床診斷永遠是最重要的。

「食物不耐受反應」等於食物過敏？

常見的對食物的不耐反應（如乳糖不耐症等）與食物過敏是不同。這種反應並不是經由免疫系統引發，有可能因為身體沒有製造足夠的酵素來幫助消化所導致，跟食物過敏沒有關係，並不屬於過敏測試範圍。





過去活動



企業合作

「環境致敏原與空氣品質認知 2019」 小型發佈會

2020年1月8日

本會關心室內空氣質素對學童和過敏症患者的影響，於去年與 Dyson 合作舉辦為期近半年的「環境致敏原與空氣品質認知 2019」及學校教育活動。於計劃期間，分別安裝兩部空氣清新機收取學校空氣質素的數據作分析。為此，本會邀請各學校參與研究報告發佈會，與他們分享研究所得結果。活動過後大家都對自己學校的室內空氣素質有更深的認識。



蘿蔔糕迎新春

2020年1月11日

為了讓食物過敏患者可一同享受節日的食物和歡樂，本會舉辦了蘿蔔糕無敏安全烹飪班。

在一片歡樂氣氛下，學員嘗試了製作無敏蘿蔔糕及椰汁紫薯年糕。感謝何玉珠女士擔任烹飪班的導師。



過敏測試知多D 健康講座

2020年1月21日

感謝瑪麗醫院風濕及臨床免疫科的李曦醫生為各參加者詳細地講解過敏測試應注意的重點事項，並耐心解答在場人士的提問。



香港過敏協會為了讓公眾更了解本港濕疹患者的需要，在去年九月尾至十一月初進行了一項【濕疹患者生活質素問卷】調查，希望在此項目中了解濕疹患者生活質素多些數據。是次問卷獲得 382 份問卷。

是次研究數據顯示，女性濕疹患者比男性多 28%。患者現時平均年齡大概 18 至 35 歲居多，受濕疹影響年期最多的患者是 1 至 5 年，其次是 6 至 10 年及 20 年以上。100% 患者均有接受治療，患者控制濕疹病情年齡大致上亦平均。目前 31% 的患者都在私家皮膚科醫生跟進，其次註冊中醫師。公立醫院皮膚科醫生和衛生署皮膚科診所均屬 16-17%。

患者接受藥物治療時，98% 曾經使用類固醇藥物。只有 35% 患者遵從醫生的指示用藥並完成療程。65% 患者均會自行停藥。原因是認為病情好轉，24% 患者顧慮長期用類固醇藥物治療會有其副作用，少部分患者感覺療效欠佳，所以自行停藥。

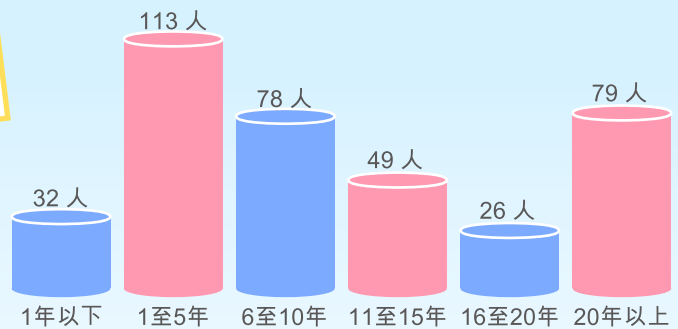
恆常使用潤膚膏及積極保濕是重要的一環，如持續保濕後病情仍未見改善，便需要諮詢醫生意見，患者不應自行決定自否需用類固醇。除此之外，濕疹患者最憂慮的是影響睡眠，外用類固醇藥物，細菌感染，藥物副作用。大部分濕疹患者與親友的關係沒有太大改變，甚至得到家人的悉心照顧及關懷。大多數患者都沒有影響日常社交活動，只有 31% 患者偶爾有影響。



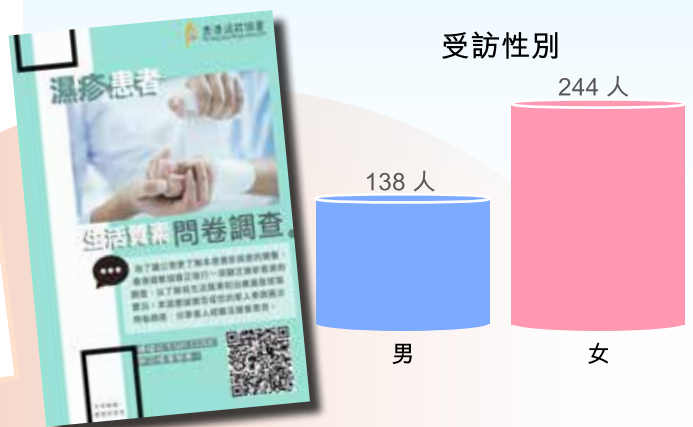
在此鳴謝參與這次問卷調查的患者及照顧者；及鳴謝賽諾菲香港贊助是次研究。



受濕疹影響的年期



受訪性別





Q 小朋友和大人濕疹在病理上是否相同？

A 濕疹的定義十分廣泛，濕疹是一種常見皮膚過敏發炎。成人小朋友大多病徵相同，但病因未必一樣。舉例來說，小朋友大部份的濕疹屬於異位性皮膚炎，與過敏體質有關。成人的濕疹，有一部份屬於外在因素，例如常見的接觸性過敏性皮膚炎，可由藥物敏感或護膚品使用不當引起。



Q 中西合璧治療濕疹是否可行？

A 個人並不反對，但要視乎每個人的不同情況。中醫及西醫的病理及概念很大分別，不能概括而論。大眾覺得中藥較為溫和，但並不表示完全沒有副作用，需要觀察用藥後的情況。患者不論選擇任何一種治療，重要的是患者應與醫生定下治療目標，例如三個月或半年，持續使用及調節用藥劑量，才可合適地控制並讓病情轉好。如果在所定的目標時限不能有效控制濕疹，就需要重新檢討治療方案或轉換治療方法。

Q 有些患者對使用類固醇藥物治療常有誤解，你有什麼建議？

A 類固醇對於醫治濕疹來說是一種常見及重要的外用藥物，它具有一定的藥性、藥效以及副作用。如用得適當，可以十分有效及安全。坊間有一種普遍的謬誤，用類固醇好了一陣子便停藥，如翻發再使用便會越來越多的副作用，這並不是一種正確想法。它是一種藥，有它的好壞處。要懂得它的藥性，正確使用，達到它的好處而避開壞處。當然，這並不是每個人適用，如使用一段時間後病情並沒有改善，不斷用類固醇亦不是理想。在治療期間，需定時覆診，來檢視用藥的有效性。



Q 你對新的生物製劑治療有什麼建議？

A 香港現時主要只有一種生物製劑，受認可給成人患者使用。這種療法是一種新的概念相對其他治療十分有效，副作用相對輕微，同時相對其他藥物較昂貴。生物製劑在醫治銀屑病患上已被使用接近廿年。雖然在用於濕疹上相對發展較遲緩，但無疑這是一個突破，給濕疹患者新的希望。生物製劑通常供中度至嚴重病患者使用，而嚴重的定義有兩種方向：經醫生診斷的客觀因素，例如會否很大範圍，反覆頻密程度；另外從病人角度的主觀影響亦很重要，會否影響日常生活，睡眠質素等等。若病患已嘗試使用其他各種治療方法，例如做好護膚工作，適當使用類固醇藥膏等等均完全沒有改善，經醫生檢查後，亦可以考慮嘗試生物製劑。

Q 在抗疫日子，常要洗手及用酒精搓手，你對濕疹病人有什麼建議？

A 濕疹患者皮膚較弱，若經常用梘液洗手造成皮膚乾燥，確實容易引起不適。可是，為了防止傳染病亦不能避免。絕對不應該因自己患有濕疹而減低防疫方面的衛生及護理工作，從而增加感染機會。但如何減低對手部的刺激呢？第一，需要用治療控制及穩定好濕疹；第二，如每次洗手後均搽潤膚膏，這能夠減低洗手對皮膚造成的刺激。在抗疫這段時間，搓手液含有甘油等潤膚成分，濕疹病人可用此類產品消毒雙手，相對洗手防疫較為溫和。



Q 你對香港人的祝願

A 明白大家現時都正面對困難，需要時刻做保護措施，擔心自己被感染，亦在生活上有很多不方便的地方。希望大家能有心理準備及意志，長久地抗爭去抵抗病毒，亦盡量保持身體健康，避免增加家人或醫療的負擔。相信最終香港人會戰勝疫情，有光明的一天。

70% 酒精搓手液 製作花絮



WE CARE

新型冠狀病毒疫情持續嚴重，大家除了戴口罩外，勤洗手尤為重要。由於市面上消毒產品被瘋狂搶購，有見及此，香港過敏協會特意製作了 70% 酒精消毒搓手液。所有搓手液已於早前免費派發，並優先提供給本會會員及濕疹患者。





主席的話

知道主席當初是協會創辦人之一，請問你當時為何會有意成立香港過敏協會？

記得當時是 2008 年，為了照顧自己患有食物過敏的小朋友，發覺當時坊間沒有關於過敏症的資訊。感恩遇到一班很有心的教授和醫生，他們提供許多過敏知識，並給予及時的支援。記得當時醫生邀請了我們幾個患者家屬一起拍了教育短片，藉此教導社會大眾有關過敏的知識。由於大家都有同樣的心志走在一起互相幫助，再加上醫生及教授的鼎力支持，最後在 2008 年成立了「香港過敏協會」，藉此提供社會大眾正確的過敏資訊，從而協助患者及其家人積極面對生活。



對小朋友患有過敏病的家長們有什麼建議？

作為過敏患者的家長，我認為最重要的是父母需要接受小朋友患病的事實，盡量用方法與小朋友溝通，讓孩子從明白「過敏」並不是一件特別奇怪的事，日常中只要避開致敏原，他們亦能夠與其他小朋友一樣健康及平等地成長。作為家長亦需要額外做一點準備功夫。以小兒為例，幼稚園的時候每月都有生日會，當每個同學開心地吃著生日蛋糕時，雖小兒不能吃，但當時我特別為他準備了一盒七彩繽紛的水果，當大家唱完生日歌後，他就會吃我為他準備的「水果蛋糕」。另外，家長平時亦可與學校多溝通，讓老師們了解孩子的需要。

後記 協會原定於上半年準備了一系列的活動，但由於疫情關係，活動將會延期舉行，屆時希望各位繼續擁躍參與。

香港過敏協會 主席 林紅女士



期望協會 2020 年以什麼方向發展？

回望過往十年，協會一直以三個重點為目標：提高公眾對過敏的認知、提供最新及正確的訊息、提高患者及照顧者的生活質素。今年我們的主題是「WE CARE」。希望透過不同的活動，例如濕疹教育工作坊、無敏烹飪班、藝術治療小組、患者及家人支援小組等，藉以投放更多資源以關注並提升過敏患者及照顧者的生活質素。我們明白「過敏」有可能伴隨著自己，但可以想辦法與他共存，適切的治療及護理，只要使它不會經常發作而影響學習或工作，這樣便已經算贏了。

青年 / 成人過敏患者常得不到適切社會關注，甚至之前有自殺案例，你對政府有什麼建議？

2018 年父親節時出現濕疹患者自殺個案，當時引起社會很大的回響。大家開始提出一個問題：究竟青少年或成人的過敏患者是否一直被社會及醫療體系所疏忽了？我認為基本上在整個體系中，當時公立醫院並沒有成人的過敏專科診所，兒科資源亦不足以應付。有見及此，協會即時舉辦了名為「並非絕望！香港過敏患者新契機」記者發佈會，並於 2019 年初舉辦了名為「One More Chance」的專題活動，藉此鼓勵濕疹患者給自己多一個機會，並呼籲大眾多關心身邊的過敏患者。至於對政府的意見，希望將來公立醫院能夠設立更多過敏專科診所。

未來活動

「過敏科常見的皮膚病？」公開講座 2020 年 5 月 11 日

主講嘉賓：蔡宇程醫生

日期：2020 年 5 月 11 日 時間：晚上 7:30

地點：香港中央圖書館演講廳

內容：為什麼濕疹總是控制不好？濕疹一定要戒口嗎？為什麼經常無故出風癩？試過突然嘴巴舌頭腫起來嗎？有辦法治療嗎？

報名方法：



贊助機構：



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。

藝術治療工作坊 2020 年 4 月 25 日

由於疫情關係，原定舉辦的濕疹藝術治療工作坊將會延期舉行。如有最新安排，將於本會 Facebook 專頁上公佈，屆時敬請留意。

贊助機構：



“World Allergy Week” 發佈會 2020 年 4 月 22 日

由於疫情關係，原定舉辦的發佈會將會延期舉行。如有最新安排，將於本會 Facebook 專頁上公佈，屆時敬請留意。

贊助機構：



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)

成為會員



捐款支持



2770 5000

5687 9433

www.allergyhk.org

會訊製作贊助：

