

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	榮譽核數師
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	張子為先生
		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	榮譽律師
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	盧玉軍律師
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		

在新冠肺炎疫症蔓延下 過敏人仕生活日常和挑戰

本會在三月底作了「在新冠肺炎疫症蔓延下過敏人仕生活日常和挑戰」的調查，以下我們總結了各過敏患者的分享。



過敏反應

新冠肺炎疫情底下，有患者因經常洗手及使用搓手液，原本手部沒有濕疹亦開始出現了症狀，經常痕癢，影響外觀。常帶口罩亦令皮膚變得乾燥，更易敏感，所以會多用潤膚液及減少外出。一些患者亦表示有到皮膚科醫生處方適合的藥膏使用。亦有患者表示因要常戴口罩，面部生了很多以前沒有的類似暗瘡的紅粒，發炎和痛。手部皮膚亦有伴隨紅腫，發熱，疼痛，有強烈脹痛感覺。因疫情嚴重不致到醫院或診所就診，只能盡量避免因出門而使用口罩及搓手液，偶然洗手改用肥皂，沖涼不用任何沖涼液，情況好轉了一點。

有患者家長表示戴口罩和日常洗手均沒有影響日常生活，倒是擔心食物問題。由於孩子對小麥有嚴重敏感，早前因大家都搶購米糧，曾經令家長擔心買不到米和米製品，因為孩子不能選擇吃其他麵食或麵包作為主糧，亦一直只能吃某些牌子的米粉或米線，因此擔心若被人搶購，小朋友就沒有主糧可吃。在控制病情方面，家長亦特別謹慎，避免因過敏反應要到醫院。

情緒處理

患者表示經常留在家中覺得納悶，以往喜歡外出，現在因疫情關係，平時經常去的活動或逛街都不能去。看新聞了解到全球疫情越趨嚴重因而擔心失眠，只好盡量不看新聞避免影響情緒。整天和家人在家當然會產生磨擦，大家一齊學習如何處理情緒，在有限空間內各自活動，多問候及關心身邊的人。有患者亦表示盡量讓自己過得充實，例如在家看書、看電影、聽音樂、練氣功，心情也變得平靜。

另外因最近在家工作安排，家長與小朋友也留在家中，家長需兼顧工作及小朋友的家課，壓力會比以前大。小朋友主要感到納悶，因為不能外出而感到焦躁焦慮，幸而在這段期間沒有過敏反應。有家長表示會讓自己放空，盡量多和孩子傾談及玩耍。

社區支援

有患者希望政府能夠提供指引選購合適的防疫物資，例如：口罩，洗手液，酒精等及正確使用方法，例如：有些口罩只能夠防花粉，不能夠防病毒，這樣戴了口罩功效亦不大，此外患者亦想了解市面上的全天然消毒產品品牌。

一些患者亦表示支持過敏會活動，特別是推廣過敏感人士的需要和講解救命針的使用方法，例如：舉辦網上講座或患者交流會。此外，過敏家長欣賞公立醫院安排孩子不用覆診取藥，便可得到新救命針，孩子不需用過期針，特此表示謝意。



環境致敏原與空氣品質認知 2019 活動回顧



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，並於去年與企業合作舉辦為期半年的「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，分別安裝兩部空氣清新機收取學校空氣質素的數據作分析，並由香港過敏協會在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。



問卷調查結果

本會於講座期間向參與學生進行問卷調查，其中：

90% 學生認為活動提升他們對環境致敏原及過敏反應的認知

90% 學生認為獲得避開致敏原的方法和建議

80% 學生認為有助他們對付致敏原

50% 學生患有過敏症，其中 65% 患有鼻敏感

好開心講座能夠提升學生對過敏既認知！

所以話呢，室內空氣質素對學生係好重要架～



小型發佈會

今年一月，本會邀請學校參與小型「報告發佈會」，同佢哋分享研究所得結果。在濾網樣本當中，發現以下細菌：枯草芽孢杆菌、乳微球菌、脊鏈球菌。

有醫生指出呢種細菌在醫學上十分常見，較常影響腸道、腸胃以及呼吸系統，雖然並不會對身體產生巨大影響，但亦有可能令學童感到身體不適而缺勤，導致進一步影響學業……報告中亦提及到所有學校中都含有塵蟎，由於塵蟎是空氣中致敏原的最大元兇，本會在教育講座中特別向學童講解塵蟎對人體的影響及它怎樣引致過敏狀況。

值得一提的是無論是新舊校舍甲醛都是存在的有些校舍已建成多年，仍含有高含量甲醛。我哋特別向醫生以及專業人士請教過，甲醛為粘貼及整合傢俬溶劑，目前傢俬的製造都傾向使用高壓板，使用全新傢俬可能會導致校內課室甲醛含量較高嘅原因之一。活動之後，大家表示對自己學校的室內空氣素質有更深更適切的認識和瞭解啦。



主席訪問

主席林紅女士早前曾經接受訪問，提到今次與企業合作目的係希望喚醒公眾對室內空氣污染質素對人體影響既認知，並通過數據糾正坊間既誤解。

環保署係 2017 年發佈咗一項關於室內空氣素質既資料，入面提到港人 7 成以上時間都身處於室內環境之中。若然室內空氣質素欠佳，其實係會導致大家身體不適架繼而影響身體健康架。

今次調查發現……所有測試點都發現塵蟎致敏原。雖然肉眼睇唔到，但係每日污糟既空氣及致敏原其實充斥住我地家居同理學校。活動期間，我地亦特意安排專業醫護人員到學校做過敏專題教育講座，喚醒學童及教師們對改善室內空氣質素既關注。

總括而言，我地對今次結果十分滿意即使只有好短既宣傳時間，但幾乎所有學校都十分踴躍，顯示學校其實都關心課室空氣素質。雖然測試結果顯示含有唔同既污染物，但係具體既測試數據讓學校管理層意識到問題所在，對於在校工作既職員及學童都不失為一件好事呀。



校長分享

愛秩序灣官立小學係其中一間參與調查既學校，崔家祥校長表示平日學校職工會掃地吸塵並以漂白水清潔，加埋空氣清新機改善室內空氣質素。

調查有助提高學校對空氣污染致敏既認識：「透過即時空氣數據顯示，老師可以監察課室空氣質素，留意學生會否因而出現過敏症狀，然後與家長溝通，令大家明白改善室內空氣質素既重要性，藉此更全面保護小朋友健康。」



崔校長認為學校以往一年只係進行一次空氣檢測，參加計劃之後，校方由以往被動既角色變得較為主動，無論是對於學校、學生，或是老師、家長，都更有幫助。希望香港過敏協會能夠繼續舉辦此類型計劃，讓更多學校受益



人物專訪

陳偉明醫生 | 養和醫院過敏病科名譽顧問醫生及本會顧問



脫敏治療所用到的藥物基本上從天然環境中的致敏原提取出來，因此暫時醫學上並沒有明顯數據顯示脫敏治療藥物與其他藥物有特別相衝的情況。因此接受脫敏治療的患者基本上都可以在同一時間繼續使用其他傳統治療。

Q 知道陳醫生你在養和醫院過敏科工作，可以分享你的研究興趣嗎？

A 我現於養和醫院過敏病科中心，經常會接觸過敏患者的奇難雜症，因此我的研究方向主要針對臨床對於過敏疾病的治療或預防方法。

Q 什麼是脫敏治療呢？

A 脫敏治療全名為致敏原脫敏免疫治療，透過個人化的致敏原治療為過敏患者改變體內的過敏傾向，令他們不再受過敏症狀困擾。透過配對精準份量及經處理的致敏原，讓過敏患者的免疫系統能夠辨認出，從而產生免疫耐受反應，不再受致敏原影響，避免再出現過敏病徵，包括鼻敏感、濕疹、哮喘、食物敏感等等。

Q 脫敏治療是否適合所有人士？

A 如患者使用傳統症狀治療後病情依然反覆或者沒有好轉，對生活造成困擾，便可以考慮進行脫敏治療。目前接受治療的患者由3歲至70歲都有。除非患者本身有長期病患未穩定，例如嚴重仍未受控的哮喘，或者嚴重心肺慢性疾病等等，這類情況最好待病情穩定，身體情況許可後才開始接受治療。其實脫敏治療風險不算大。臨床所見，

Q 脫敏治療可以讓過敏病症如濕疹、哮喘及鼻敏感斷尾嗎？

A 視乎患者過敏的嚴重程度，絕大部份因環境致敏原引起的過敏，在開始療程後幾星期便開始會有好轉、病情減少反覆，病徵漸漸消退。醫學上並沒有十分嚴格的根治定義，但根據現時數據顯示，脫敏治療停藥後仍然可以持續多年的效力。身體在經歷脫敏治療後白血球便會產生長期免疫耐受記憶。

Q 如果我想做脫敏治療，有什麼需要注意？

A 進行脫敏治療之前必需接受合適的過敏檢測，找出準確的致敏原，同一種過敏病有機會是由於不同的致敏原所引起，例如有兩三個患者同屬於鼻敏感，但分別可以是對於塵蟎、黴菌或動物敏感。檢測後醫生便會進行配對及制定處方，然後便可開始接受療程。

Q 最近受疫情影響，過敏患者或延遲覆診，你對患者有什麼忠告呢？

A 疫情期間患者亦要記得按時服藥。正在進行脫敏治療的患者，需注意在藥物快將服完之前打電話到診所安排覆診。我們都明白部份病人因擔心疫情不敢到醫院，如患者情況穩定，養和醫院會提供視像會診，因而可繼續治療。鼻敏感或濕疹患者最近可能會感到過敏病情較為嚴重，一來雨季、二來轉天氣大家都開多了冷氣造成空氣不流通。建議冷氣或風扇需定期清洗，同時亦要注意不要讓過多清潔劑殘留，避免因而誘發過敏病。

派口罩花絮

新型冠狀病毒疫情在香港肆虐多月，市場上的口罩十分短缺，很多市民都沒有足夠口罩使用……有見及此，本會由3月份開始特意準備了一萬個口罩免費派給會員～如想獲得我地最新資訊，立即 Follow 我地 Facebook 專頁啦！

WE CARE



Q 在疫情期間，過敏患者或照顧者除了要照顧自身或小朋友需要外，還要應付疫情帶來的壓力，包括購買抗疫物品及照顧孩子功課等，怎樣可以有效抗壓呢？

A 疫情底下，由於停課及在家工作安排，大家平常的生活規律都開始有所改變。很多個案都分享到最近不論做工作或休息都在自己床上處理，這種生活方式很大程度上會引致睡眠質素下降。建議若環境許可，盡量分開睡覺與工作的環境，有日光時拉開窗簾，讓大腦意識到兩者分別，令自己生理時鐘維持在健康的狀態。

另外，明白到家長及小朋友長期在同一個空間內某程度上會感到有壓力，甚至引起衝突。其實情緒並沒有分對錯，但行為可以控制。很多時候情緒失控時雙方在講晦氣說話因而傷害了對方。在情緒失控之前自己或對方能夠觀察得到，雙方可以留一個空間給大家，待平靜後才討論。對於抗壓的方法，坊間確實流傳很多，例如靜觀或伸展運動等等。但我認為重點在於：你喜歡嗎？每個人減壓方法可以不一樣，並沒有準則。有些人就是不喜歡做運動，要做運動反而增添壓力。大家可以花時間思考一下做什麼會真正令自己開心或舒壓，不論是打機、看電影或聽音樂，只要令到自己感到情緒舒緩，就是適合自己的。

Q 如果我長期心情低落，要怎樣尋求協助或解決辦法呢？

A 大家要了解情緒低落及憂鬱兩者有別。純粹情緒低落，可以與朋友傾電話舒壓，就已感覺舒服一點；憂鬱的患者經常提及朝早時情緒特別低落，慢慢到黃昏或夜晚時會好轉一點，若憂鬱情況已對於平日應該要做的事情都沒有動力、失眠、消瘦或對日常的事情抗壓力變低，便開始要留意自己是否需要尋求專業人士的幫助了。如果大家未知自己是否需要見精神科醫生，但希望尋求協助，坊間有不同的精神健康綜合社區中心。它們一站式的社區精神健康服務，協助大眾處理精神及生活上的各種問題。

Q 妳對處理自身過敏反應有何分享？

A 以自己的情況為例，如果工作太長時間沒有放假，濕疹便會較為嚴重。人始終是有極限的，需要工作的同時亦要有休息。因此我會調節自己的工作，在密密麻麻的工作安排當中會特意留空某一些日子或時段讓自己放假。另外，建議患者可以多一點體諒自己，不要過份責備自己。對於戒口，人都會有忍不住口的既時候，食完又會導致自己的濕疹嚴重了，但這樣又會提醒我需要戒口。我們需要原諒自己都會有慾望，如果真的十分嚴重，身體會有警號告訴你應該要停，因此重點要學懂取得平衡點。

Q 城市人的關係較疏離，怎樣有效與人溝通來舒緩自己的空虛感？

A 現實中，為了斬斷疫情傳播鏈，人與人之間的距離確實分隔得遠了。另一方面，卻衍生出有很多免費的線上渠道讓大家會面。雖然可能年紀較大的未必知道如何使用，鼓勵子女們幫忙教父母善用上網，約好朋友同一時間開機傾下計，但當然朋友們都要認真對待「網上聚會」，可以舒緩到大家希望社交的想法。除此之外，家人之間亦可以藉此機會互相學習。小朋友帶著家長打機，玩小遊戲，了解到小朋友經常對著電腦在做什麼；另一方面，家長亦可藉著多留在家的時間教導小朋友生活上的技能，例如使用洗衣機、煮飯等等。互相站在對方的位置，明白對方日常的難處，亦可以改善親子關係。



未來活動

「過敏科常見的皮膚病？」公開講座

主講嘉賓：蔡宇程醫生

日期：2020年7月20日 時間：7:30-9:00

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？

改網上直播

贊助機構：

BIODERMA

報名方法：

