

執委

主席 林紅女士
副主席 布詠雪女士
司庫 何玉珠女士
文書 馬雪麗女士

潘寶華女士
蔡宇程醫生
黃慶生先生
李曦醫生
劉海燕醫生

顧問

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
呂愛平教授 梁廷勳教授 黃永鏗教授 賴佩玲女士
李君宇醫生 莊俊賢醫生 黃詠行醫生 韓錦倫教授
李素輪醫生 陳永佳先生 楊志強醫生 藍章翔醫生
李敏儀博士 陳勁芝女士 葉柏強醫生 羅鳳儀教授
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 張子為先生
榮譽律師 盧玉軍律師

Prof. CHANG Christopher
Dr. VENTE Carina

「過敏科常見皮膚病」講座

主講 | 蔡宇程醫生 香港大學兒童及青少年科學系臨床助理教授

01

「濕疹」

又稱為異位性皮膚炎，屬於一種慢性皮膚病，有很多個案都在兩歲或青春期後有好轉。大部份濕疹的成因通常以後天因素為主，有少部份屬於先天因素，例如罕見的基因變異，影響皮膚體質令鎖水能力較弱，如家族成員中有人患有過敏症，都會增加小朋友患有濕疹的風險。

至於後天/環境因素，通常是由於皮膚乾燥、氣候改變、心理因素、塵蟎、另外皮膚刺激物，例如二手煙或消毒劑等都會有所影響。對於嬰孩濕疹，大多數嬰兒滿4個月大後可以開始慢慢加固，建議可每星期加入一種新食。家長們需特別注意切忌用「預防式」心態避開未進食過的食物，同時亦需避免一次過給嬰兒嘗試多種新食，萬一出現過敏反應，會混淆真正致敏的食物。

如真的出現過敏反應，應盡早求醫。坊間對於類固醇藥物充斥著不同謬誤，但其實若用得其所會有十分大的效用。

02

「蕁麻疹」

蕁麻疹是一種很常見的皮膚病，皮膚會出現如蚊叮一般的腫塊，極為痕癢。蕁麻疹分為急性及慢性。急性原因包括病毒感染、食物/藥物過敏或輸血後的免疫反應。如每週大部份日子發作並持續多於6星期，便會被定性為慢性蕁麻疹，而當中更分為誘發性及自發性。

誘發性蕁麻疹的發作時間一般短，由幾分鐘至兩小時不等，通常由一些特定的外界因素引起發病，例如運動出汗後、化妝品、染髮劑等等。而慢性自發性蕁麻疹，一般難以辨認發作誘因，外界/生理/心理因素都可以令蕁麻疹加劇發作，例如溫度、女士月經前或心理壓力等等，80%的患者在2-5年內痊癒。蕁麻疹的診斷一般都無需做過多的化驗，除非懷疑蕁麻疹與其他免疫系統疾病有關，重點為臨床問症，患者可以於發作時拍低照片待見醫生時展示。

如屬於誘發性蕁麻疹，患者可盡量避免誘因，一般醫生會處方長效無睡意的抗組織胺藥物(抗敏藥)，如效果未如理想，可在醫生建議下增加劑量三至四倍。

「血管性水腫」

03

血管性水腫是由於皮膚內的血管擴張並且通透性增加所造成的，有時這現象會位於較深層部份的血管，皮膚會腫脹變厚，常見於嘴唇、眼皮和手腳掌。如患者不幸發生於喉嚨，嚴重時甚至可危及生命。血管性水腫一部份的成因與蕁麻疹相似，由於藥物或食物過敏，一部份屬於原發性(即原因不明)，一部份屬於家族性的遺傳疾病。醫生一般會進行臨床診斷，皮膚測試或血液檢查，藉此排除致敏原及其他疾病，亦會處方抗組織胺藥物或短時間服用類固醇，嚴重的話亦有機會處方「救命針」。

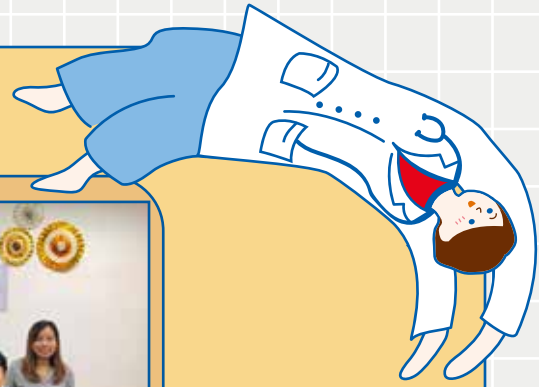


過去活重動

與營養師傾下計

2020年5月26日

本會第一次嘗試進行網上直播，多謝大家都踴躍支持及參與，感謝註冊營養師June同我地分享左咁多專業知識，想重溫嘅朋友可以到我哋專頁收睇。



2020年5月30日

平時「飲茶」飲得多，唔知大家有冇試過「品茶」呢？本會第一次嘗試舉辦品茶舒壓工作坊，由於疫情關係轉為網上教學。由國家高級茶藝師容德如女士教大家透過「品茶」放鬆心情，以及介紹不同茶葉既特性。

品茶舒壓工作坊

2020年6月20日

端午節包粽無敏烹飪班為咗令食物過敏患者都有得品嚐粽子既美味，本會舉辦了包粽無敏烹飪班，謝謝大家踴躍參與，亦感謝何玉珠女士教授。



端午節包粽
無敏烹飪班

2020年7月20日

經常無故出風癩想知點解？點解濕疹總係控制得唔好？感謝蔡宇程醫生擔任主講嘉賓，講解過敏科常見的皮膚病，想重溫嘅朋友可以到我哋專頁收睇呀！



「過敏科常見的皮膚病」
FACEBOOK直播

香港過敏協會一直以來恆常舉辦公開講座及工作坊，希望全面地支援過敏患者及照顧者。為了提高大眾對過敏症的認識，以及提供最新及最正確的過敏資訊，本會將於今年出版「與過敏症同行」圖文慈善書冊。



「與過敏症同行」慈善書冊



「與過敏症同行」情理兼備，本會將邀請顧問專科醫生參與撰寫有關病理文章。希望為大眾提供全面及正確的過敏病理知識之餘，書本包含患者分享，為過敏病患者及其家屬提供心靈上的支援，讓他們了解在過敏路上自己並不是孤單一人。書本完成後會放於顧問醫生診所、友好學校及機構供大眾閱覽。



為此，香港過敏協會十分需要大家既幫助。如果您都願意出一分力，請掃描QR code捐款啦。

陳勁芝營養師

養和醫院高級營養師及本會顧問



01 如何確定自己有食物過敏？

很多時候進食後感到不舒適，一般統稱為食物不良反應(Adverse Food Reactions)，但這情況未必等於過敏。如果想清楚界定是否屬於過敏，就必需靠過敏測試，了解這種反應是否來自身體免疫系統。見過敏科醫生時，他們很多時候問你幾條問題以進一步了解，是否第一次食？進食的份量？出現過敏反應的時間？很多時候食物過敏患者只需很少量足以引起過敏反應，每一次進食均會引起反應，而且一般很快便會出現。大家可從這方向了解自己是否屬於過敏，但最終都必須要靠醫生為你進行過敏測試證實。另一方面，儘管過敏測試顯示你有過敏，但若你進食後沒有產生過敏反應，這並不屬於過敏。換言之，患者必需同時有陽性測試結果及曾經出現過敏反應才算是食物過敏。

02 如果我對雞蛋過敏，是否要戒掉所有雞蛋製成品呢？脫敏治療是否有幫助呢？

如醫生已斷定你有某一類食物過敏，患者便需要對該致敏原戒口並包括由該致敏原製成的食品。家長一般會有疑問，需要戒多久呢？是否一世都不能吃？醫生一般會建議患者每半年或一年覆診，再做過敏測試，如得出的血液數據顯示狀況有所改善，或已變為陰性，則可嘗試進行食物激發測試，在醫護人員監察情況底下嘗試進食該食物。對於雞蛋及牛奶，大部份小朋友可以進食的時候都是由一些烘焗過的產品開始，例如蛋糕、麵包等等。至於脫敏治療，簡單來說是在醫學監察情況下從新引進以往過敏的食物。以現時數據顯示，脫敏治療確實對於小朋友加快痊癒有一定的幫助，可慢慢增加對致敏原的耐受量。可是，脫敏治療並不是根治過敏，患者必須持續進食該食物以維持耐受量，可說是一個新的治療方法令過敏患者較容易生活。

03 食物過敏患者可怎樣保持均衡營養呢？

食物過敏患者切勿過份戒口，秉持應戒則戒的原則。八大致敏原：雞蛋、堅果、大豆、小麥、魚、甲殼類、貝類、及牛奶，都屬於含有豐富蛋白質的食物。很多家長會擔心小朋友會否攝取不夠蛋白質。如果小朋友只對於當中的一至兩樣有過敏，理論上他亦能夠從其他食物中吸收到足夠蛋白質。另外，亦可根據情況作針對性的調整。例如，若小朋友對牛奶過敏，了解到它能提供豐富的鈣質、蛋白質、及部份維他命，便可針對性的從其他食物中攝取，例如加鈣豆漿、加鈣燕麥奶等等。總結而言，要保持均衡營養，大家要了解致敏原主要提供什麼營養，及可以從另外那些食物中攝取。

04 香港有規定食物標籤加註容易致敏的物質嗎？

香港法律絕對有規定標示容易致敏物質，包括麩質、甲殼類產品、雞蛋、牛奶、大豆、堅果類、及添加物等等。大家需留意食物標籤中「成份」的位置，這並不等於營養標籤。有部份產品會有「可能含有…」或「同廠亦有生產…」字眼於包裝上，如過去三個月曾有過敏症狀，最好不要嘗試，以確保安全。如小朋友過去情況穩定，家長可以先在家中嘗試，在小朋友嘴唇內外擦一擦，等十多分鐘看有沒有反應，如沒有則再試一少啖，循序漸進。

05 濕疹和食物過敏患者出外進食要注意什麼呢？

食物過敏患者要去一些有信心的餐廳，例如大型的連鎖快餐店，一般來說，你大概會知道他們會如何處理食物。在下單時，患者亦需主動告訴餐廳，你「可以吃」及「不可以吃」什麼。尤其當患者去到陌生地方，若需要大家提供一個安全的進食環境，最重要的是了解到患者有什麼是可以吃的，而不單止是了解他不能吃什麼，好讓他們準備餸菜。除此之外，在保護自己的層面，患者可以盡量選擇較少食材或醬料的菜式，因為出錯的機會少。最近因疫情關係，如大家多了時間留在家中，不妨嘗試學煮飯，從而增加自己對食物的認知，好讓將來在外用餐時，更容易了解該餸菜包含什麼材料。

讀者文集



Ellie Fong

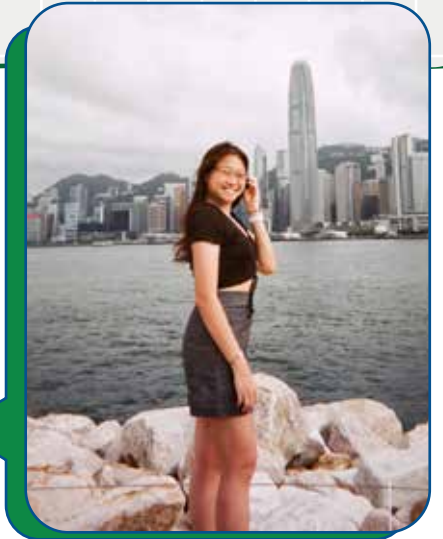
自小我便有嚴重食物過敏症，過著與其他人不一樣的童年。食物敏感對我生活有大大小小的影響。因為它，我小時候曾被別人改花名，更每分每秒也要隨身帶備救命針。但亦因為它，我更能活出最好的自己，以笑面迎接一切挑戰。

從小我對花生和堅果就有嚴重過敏，不只進食，就連「聞一聞」都會即時皮膚發紅發癢，甚至會氣促命危。一直以來，我在外面進食也未免會感到焦慮和害怕，每次也要小心翼翼地問清楚和試清楚食物有沒有花生或堅果成份。小學午飯時，我更有時要自我隔離，看着遠處的一群同學有講有笑，難免有一點不開心。

雖然如此，我不凡的童年用了另外一種方式帶給我歡樂與成就。我從四歲開始接觸乒乓球，在九歲開始參加各個本地大大小小的比賽。十一歲的時候我代表香港奪得了一個世界冠軍的獎項，為之後代表香港出賽的日子鋪路。這段日子裡，每次去外地訓練或比賽時也會怕不小心吃了花生，所以不單止隨身帶備「救命針」，也自備杯麵和乾糧等傍身。別人眼中如此困難的童年卻是我得著多多的成長路程。各種經歷令我建立了堅持信念和克服缺陷的精神，讓我更加獨立和成熟。

長大後，這份精神和力量伴著我追尋夢想。到海外升學後，雖然不時也會被食物敏感有所限制，我亦積極面對，靠著自律和家人朋友的關心和照顧，全面投入人生的新一個階段。去到今天即將成為律師，我也抱著開放和正面的態度對抗食物敏感，帶著它面對新挑戰和新事物。

雖然一路上肯定會有挫折和困難，我堅信任何食物過敏患者也一定可以克服困難，渡過難關。希望社會日後有更多關注過敏症的組織透過義務活動喚起社會關注，多多支持和鼓勵敏感患者，讓他們自在地寫出美麗的人生，活出最好的自己。



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宜活動，讓大家在面對過敏症路上不再孤單。現在我們誠邀各位寫下自己面對過敏症的心得和感受，讓大家可以互相學習之餘，也可分享內心感受，歡迎你以文字向大家分享你的經歷。



未來活動

網上報名

中秋月餅製作 無敏安全烹飪班

- 日期 | 2020年9月26日
- 時間 | 11:00 或 1:00 (兩班)
- 地點 | 協會會址(油麻地上海街394號地下)
- 費用 | 會員\$100、非會員\$250



「藥物過敏Q&A」 公開講座

- 日期 | 2020年10月6日
- 時間 | 7:30 - 9:00
- 地點 | 香港中央圖書館演講廳
- 主講 | 李曦醫生
- 內容 | 什麼是香港最常見的藥物過敏？
如何知道自己是否有藥物過敏？
藥物過敏評估/測試重要嗎？

贊助機構 |

CSL Behring
Biotherapies for Life™

網上報名

