

## 執委

**主席** 林紅女士  
**副主席** 布詠雪女士  
**司庫** 何玉珠女士

潘寶華女士  
蔡宇程醫生  
黃慶生博士  
李曦醫生  
劉海燕醫生  
馬雪麗女士

何學工醫生  
呂愛平教授  
李君宇醫生  
李素輪醫生  
李敏儀博士  
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

## 顧問

黃文熙先生  
黃永堅教授  
黃懿行醫生  
楊志強醫生  
葉柏強醫生  
鄔揚源醫生

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. CHANG  
Christopher  
Dr. VENTE Carina

榮譽核數師  
張子為先生  
榮譽律師  
盧玉軍律師



### 【兒童及青少年濕疹要知道的事】

~ 濕疹，亦即異位性皮膚炎 ~



何家強醫生 - 皮膚專科

皮膚是人體最大的器官，負責保護身體免受外界刺激和病菌侵害，例如紫外光、昆蟲、病菌。正確護理皮膚對維持個人身心健康均有重要意義。皮膚主要分為三層：表皮層、真皮層、皮下組織。表皮層一般為角質層，它具有屏障作用，能夠抵抗摩擦和壓迫，防止外來水份及電解質滲入，亦可以防止內部水份蒸發，而真皮層則由骨膠原及彈性纖維構成，用以支撐起表皮。而最底層的皮下組織則由皮下脂肪組成，當中包含汗腺、血管、淋巴管、神經線等等。

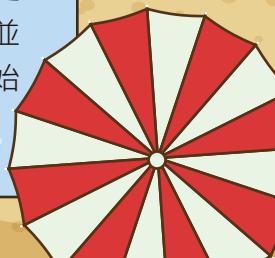


皮膚過敏屬於最常見的皮膚病，一般可以分為兩大類：濕疹及接觸性皮膚炎。接觸性皮膚炎如果能夠找到原因相對較容易根治，如果是屬於濕疹大家亦不要太灰心，研究顯示如小朋友時期已經開始有濕疹，有差不多7成患者都能夠康復，甚至不會復發。小兒濕疹屬於最常見的皮膚過敏，大部份於滿月後至五歲前發病。



很多時候患者及家長都會列出一大張清單，問及醫生是否要戒口。有三成的小兒濕疹同時有患有食物過敏，但大多數原因卻出在外在因素，包括環境、塵蟎、天氣、心理壓力等等。戒口確實可減少部份濕疹患者的皮膚問題，而不是根治濕疹。若過度戒口有機會令小朋友導致營養不良及損害身體健康。針對濕疹的治療方法，除了日常保濕護膚之外，亦建議不要用過熱的水洗澡並不多於15分鐘，避免過度使用含有刺激性成份的產品，洗澡後用棉質毛巾後印乾身體然後塗上大量潤膚膏。而吸收足夠的維他命A、E亦有助皮膚健康，例如木瓜、菠菜、紅蘿蔔、和綠葉蔬菜等。

嚴重濕疹的患者容易經常感到生氣、悲傷、絕望、因皮膚表徵問題害怕與其他人交往；因痕癢難耐而影響睡眠質素，從而影響學習專注力。因此濕疹不單止是個人的問題，更會影響家庭健康。其實濕疹並不等於絕症，家長們要全面了解濕疹，不要過度怪責自己，了解患者的情緒並多作出溝通，與濕疹子女一起訂立簡單、可行以持續的目標。如果察覺到身邊人因濕疹而開始出現抑鬱症狀，可以運用社區資源適當地尋求專業幫助。



# 香港新冠疫苗過敏安全需知

(由香港過敏科醫學會提供)



有部分人可能有較高風險對新冠肺炎疫苗有過敏反應，包括有以下特徵的人士：



⦿ 懷疑對接種的第一劑新冠肺炎疫苗有過敏反應

⦿ 曾對新冠肺炎疫苗產生過敏反應的人，除非經免疫及過敏病科醫生評估，否則不應再接種新冠肺炎疫苗



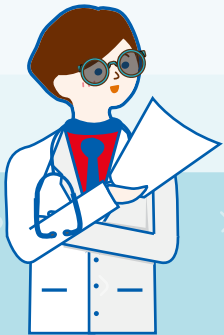
⦿ 曾對多種食物或多於一種藥物有即時及嚴重過敏反應

⦿ 曾對多種食物或多於一種藥物有即時及嚴重過敏的人士，可在接種新冠肺炎疫苗之前到免疫及過敏病科醫生進行評估



⦿ 曾患有過敏性休克或有過敏性休克的風險

⦿ 曾有過敏性休克或嚴重過敏反應的人士，可在接種新冠肺炎疫苗之前到免疫及過敏病科醫生進行評估



免疫及過敏專科李曦醫生指出，目前香港疫苗接種出現嚴重過敏的個案比西方國家少，全靠各單位的醫護人員不斷把關。目前公立醫院的過敏專科門診接獲大概500宗轉介個案，輪後時間相對較長。李曦醫生建議市民無需過度擔心，如果接種第一針疫苗後出現不良反應，市民可以先諮詢家庭醫生，了解徵狀是否屬於過敏還是副作用，市民與家庭科醫生溝通十分重要。

如果家庭醫生評估後認為有機會屬於過敏反應，可暫停接種第二針疫苗並轉介至專科進一步評估。如市民出現不良反應，包括紅、腫、痛等反應屬於完全正常，這些情況通常休息一段時間便會慢慢消退，不用過份擔心。相反，如接種第一劑疫苗後立即全身出風癩、呼吸困難、頭暈、肚痛等等，有機會屬於嚴重過敏反應，便需要盡快聯絡醫生接受治療。

## 香港中文大學的花生口服免疫療法研究

- 花生是西方國家中常見的食物致敏原之一，亦為現時香港兒童過敏性休克的首要誘因。即使進食少量的花生也有機會引致嚴重的過敏反應，甚至危及性命。花生口服免疫療法（OIT）是一種治療花生過敏的方法 - 患者需從非常低的劑量開始進食花生，並逐漸增加至較高的維持劑量，之後持續服用。

OIT的臨床研究大多以減敏（desensitization）為評估治療效果的標準 - 意指將花生的反應閾值提高，從而降低過敏反應的風險，但缺點是需要持續食用花生以維持成效。

另一較嶄新的研究 - 益生菌和花生的口服免疫療法（PPOIT-probiotic and peanut oral immunotherapy），發現配合18個月的益生菌治療下，每9名接受PPOIT的兒童便有7名（約80%）能在治療完成後成功地對花生產生持續的耐受性，而當中更有超過一半兒童能維持耐受性（sustained unresponsiveness）長達4年之久。跟其他以減敏作評估治療效果標準的OIT不同，PPOIT是少數能夠做到對花生有持續耐受性的OIT。香港中文大學將展開以PPOIT為基礎的花生口服免疫療法研究。如您對此研究感興趣，請不要猶豫與我們聯繫。



申請表



想要查詢  
更多的信息

# 人物專訪

鄔揚源醫生



## 1 如何診斷過敏症？是否一定要做血液測試？

最緊要有完整的病歷，大部份醫生會花很多時間問症，包括病徵、時間性、了解有什麼環境因素會影響病情等等。透過問症，醫生能夠初步判斷患者是否屬於過敏。以鼻敏感為例，其實可以由很多原因引成，它亦可以由其他非過敏因素引起，例如血管舒縮性鼻炎，結構或感染問題等等，未必一定屬於過敏性鼻炎。若醫生初步判斷患者屬於過敏，便會為患者進行過敏測試進一步確認。一般首選是皮膚測試，這種測試較快及較準確(通常15分鐘內便有結果)，價格亦相對便宜。

如患者未能進行皮膚測試，例如本身有患有皮膚病，醫生便會考慮血液測試，雖然坊間有很多化驗中心提供不同種類的驗血測試，但準確程度十分參差，因此患者要小心選擇測試。所謂的過敏反應其實是身體免疫系統對致敏原產生大量免疫球蛋白E (IgE)，繼而造成不同的過敏徵狀。IgE原本是屬於細胞表面的東西，在血清的份量十分低。醫生在驗血報告觀察患者血液中是否存在此抗體，而血液中顯示與皮膚細胞上的反應未必完全一樣。

## 2 坊間有IgG過敏反應測試，有根據嗎？

身體的免疫系統如有接觸過外來物質便會出現IgG抗體，如測雞蛋的IgG便會驗出最近是否接觸過雞蛋，因此測試往往會對多種食物呈陽性，但與病徵無關。由於所有過敏反應都必然由接觸致敏原產生，而通常患者都會知道自己是否有接觸過，因此該測試的必要性不高。

## 3 現在有什麼脫敏治療方法？小朋友和大人有不同的脫敏治療方案嗎？

脫敏治療傳統用於蜂毒，其次便是鼻敏感和哮喘等問題，一般針對動物、花粉、塵蟎等。患者一般可以選擇打針或舌下治療，小朋友與大人的治療方案一樣，視乎過敏程度或患者本身狀況，鼻敏感或哮喘一般持續至少3年，其後會再評估情況，如未十分理想，便會延續至5年，完成整個療程後患者的過敏程度能夠降低差不多100倍，日常生活已經能夠改善很多。

# 過去活動

## 2021年5月13日 兒童及青少年濕疹要知道的事



原定於香港中央圖書館舉辦的公開講座，由於疫情關係改為Facebook直播了。感謝何家強醫生用心及詳細講解。希望今次活動讓大家更加了解濕疹及正確護理方法！如錯過了直播的話，亦可以到我地專頁重溫。

## 2021年5月17日 學校食物過敏線上健康講座



謝謝宏信書院的同學主動邀請協會舉辦食物過敏健康講座，希望藉此提高大家對過敏症的認識！在此亦特別感謝同學經義賣後將收益全數捐贈給協會。協會很開心今次能夠參與今次活動。



# 讀者文集



## 崇恩媽咪



我仔仔的過敏症，由一包非常平凡，差不多每個媽媽都會給自己寶寶吃的咬牙餅開始。滿心歡喜的打開給仔仔吃人生的第一塊餅。怎料他只咬了一口就立刻出事。全身嚴重起風癩，頭腫得像豬頭一樣。幸好那天有朋友到我家中作客，他有車泊了在我家樓下，即時幫忙送仔仔入院。由於是幼兒，很快已經由急症室轉上病房看醫生。醫生問了大概因由，看了看那包咬牙餅，回覆說因成份太多，說不準是什麼食材令他過敏，當下我在估算是否麩質過敏。

為了證實我的猜測，在仔仔出院後兩星期左右，我做了一個小實驗。我嘗試只用水，麵粉，少許糖，酵母和和牛油做麵包，給他試吃，他只進食了半個一毫子的份量，過敏立刻又再出現，我們即時看醫生。而今趟，醫生說很大機會就是因為麩質過敏。聽到真有點心痛，因為知道仔仔的人生沒有什麼口福了。很多食物都可能要避開吃不得……

究竟什麼可以食，什麼又不可吃呢？是否一直都會帶上麩質過敏這問題呢？當我知道仔仔有麩質過敏時，腦裡呈現了很多畫面…去朋友生日會時不可吃蛋糕，因為蛋糕有麩質。上幼稚園時茶點時間沒什麼可吃，因為餅乾有麩質。去麥當勞時只可吃粟米，其他都有麩質。就連中菜館內點菜都有難度，因為中國人喜歡用豉油煮菜、醃肉走唔甩。豉油成份裡面是有麵粉的，即是都有麩質，食不得…餅乾，意粉，通粉，蛋糕，薄餅，總之有麵粉成份的，通通吃不得…



- 相比之下，蠶豆症其實食物限制沒有那麼多。我只要不吃蠶豆，不喝中藥基本上已經沒事。但麩質卻存在於我們很多主糧裡面。如是者，每次出外都準備食物給他，就連去旅行都會帶齊工具煮食爐去為他安排膳食。幸好，到仔仔2歲時，抱著什麼都要嘗試的心態。我開始很小的慢慢的給他麩質食物，令他身體及腸道慢慢適應。試下試下，到3歲時可以吃的東西多了很多，已經可以如常人一樣吃含有麩質的食物。但好景不常，仔仔濕疹在這時候開始嚴重起來，感恩的是透過學習營養，在仔仔的食物中減少白糖及精製澱粉質後情況好了很多。濕疹亦慢慢處理好，甚至最後斷了尾。
- 直到現在，仔仔就快5歲了，感恩是食物過敏症狀已經好了很多，只剩下果仁及海鮮不能碰，等今年尾再做測試觀察及評估情況。在此勉勵各位同路人，過敏症是會有好轉的機會，多試不同的方式，注重飲食健康，令身體強壯，有足夠的免疫力，身體就會慢慢回復理想狀態，大家加油呀！

苦著面問醫生甚麼辦？他說：「沒什麼大礙，因為我地係中國人社會，主糧係米，往後吃米或米造的食物就可以了。」聽後，很心痛。心痛兒子選擇又少了…因為仔仔本身是蠶豆症患者，已有某些食物完全不可吃。例如蠶豆，金銀花，一些中藥如黃連，牛黃等，甚至是粉絲。(很多牌子的粉絲都含有蠶豆成份，要很小心。有些可能沒有，買時要加陪留意。為安全，出外吃飯我一定不會讓他吃)



## 未來活動



### 濕疹音樂治療小組

- 📅 日期 | 2021年7月24日(星期六)
- 🕒 時間 | 下午3:15 - 5:00
- 📍 地點 | 銅鑼灣聯成商業中心15樓03室
- 👥 對象 | 濕疹患者及照顧者
- 💰 按金 | \$200  
(出席活動人士將獲全數退回)



### 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。

### 與過敏症自在同行



本會成立十三週年，將推出新書<<與過敏症自在同行>>，當中集結了十個真實患者故事分享及十六位專家撰寫的醫學文章，不但為過敏患者加油打氣，一起同行，同時亦讓大眾了解更多相關資訊，提高社會關注。



成立於2008年的過敏病人自助組織  
根據<稅務條例>第88條，獲豁免繳稅的  
慈善機構(IR91/10057)我們關注食物過敏、  
濕疹、鼻敏感及其他過敏症

會訊製作贊助



成為會員



支持我們

