



病從口入？



養和醫院高級營養師
陳勁芝

近期大眾對濕疹的關注程度上升，其實濕疹皮膚問題在香港並非罕見，特別是季節轉變，過於潮濕和乾燥都會令濕疹發作。說到濕疹大家都會聯想到「病從口入」，今期由養和醫院高級營養師陳勁芝從飲食角度分析濕疹與飲食的關係。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

▼►腿部和腰背皮膚因為不能長期保持乾爽，所以是濕疹常見位置。



皮膚情況有所不同

濕疹主要的症狀是持續及嚴重痕癢，特別是在晚間時段，而不斷抓癢更有可能令皮膚長期出現塊狀的紅疹。濕疹的嚴重程度視乎影響的皮膚範圍大小，以及有否受細菌感染而定。

養和醫院高級營養師陳勁芝表示，最常受濕疹影響的範圍包括面部、頭皮、頸部、手臂及腿部。紅疹常見於彎曲的位置例如膝後及內肘，形態及情況亦與年齡有關，例如濕疹較多影響嬰兒的臉部，以及兒童的手肘皮摺位置。

濕疹可以由過敏症導致，當皮膚接觸到致敏原例如塵蟎或食物等便會形成發炎、紅腫，濕疹人士的皮膚與別的可能有所不同。

陳勁芝指出，「濕疹的患者通常是皮膚缺少了一種名為聚絲蛋白（Filaggrin）的蛋白質，Filaggrin是一種有助幫助皮膚外層形成保護的蛋白質，當濕疹患者體內缺乏這種蛋白質，皮膚保護屏障受損，便容易流失水份而導致乾燥，還有食物致敏原更有機會進入人體，科學家認為缺乏Filaggrin是過敏出現的關鍵。」陳勁芝說。

食物不耐症

食物過敏固然可以導致濕疹，但亦有其他因素會令濕疹惡化。食物不耐症與食物過敏有別，一般徵狀不是即時性，可以在累積數天後才出現，重複性較少，以及要進食較大劑量才會出現。

陳勁芝說：「最常見因為食物不耐症而誘發濕疹包括奶類和蛋。惟食物不耐症未有醫學檢查方法，但可以使用食物排除法，進行戒口然後再逐一進食，觀察到底哪一種食物出現問題。」濕疹患者當確定是對蛋或奶類出現不耐症，需要因應耐受程度而減少進食含有蛋和奶的食物都不能食，有時更要配合醫生的藥物治療。因為戒口只能預防新的濕疹出現，但已經存在的皮膚炎症無法因為戒口而康復，必須要用藥物處理。

▼雞蛋和牛奶都是主要食物不耐症的原因，間接影響到濕疹患者。



▲食物不耐症患者要盡量避免所有含有蛋和牛奶的食品。

食物過敏刺激皮膚

濕疹與食物的關係有三大情況，食物過敏、食物不耐症以及食物中的組織胺均可誘發濕疹。陳勁芝表示：「如果是食物過敏導致的濕疹，一般是比較即時性，大約兩小時內就會出現病徵，而且是重複性的，即是每次進食濕疹都會發作。常見的食物致敏原有蛋、奶、小麥、大豆、花生、本木堅果例如杏仁和合桃、魚及貝殼類海產。而食物過敏會受遺傳影響，若果家中有任何過敏病歷的人，兒女都會比較容易出現食物過敏。美國的研究數據反映出高達三成七的五歲以下患有濕疹的兒童有食物過敏問題，超過八成花生過敏的兒童有濕疹，可見食物過敏與濕疹問題密不可分。

陳勁芝續指香港估計患有食物過敏的人佔百分之四點八，常見食物是貝殼類海產，其次是奶和蛋。檢查食物過敏主要是以食物點刺測試或抽血的方式進行，另外亦有排除飲食法，

即戒掉一種食物一段時間然後又再食；以及食物激發測試。如有食物過敏的人當然需要戒口，而懷疑自己有食物過敏就需要看醫生。



▲花生、合桃和貝殼類海產都是常見食物致敏源。

►濕疹問題在香港十分常見，只要天氣轉變，或是突然痕癢過敏，都會痛苦難耐。



飲食關係 濕疹與

►沒有食物過敏的幼兒不應胡亂戒口，避免增加患食物過敏風險。



切忌胡亂戒口

其實濕疹問題複雜，除了飲食問題之外，生活習慣、環境甚至遺傳都有影響，所以營養師都強調不應「斬腳趾避沙蟲」，在避免致敏原的同時，保持均衡飲食亦十分重要：「有些人為了濕疹而轉食齋，因而戒吃了蛋和奶，或有好轉情況，但也要按個別情況而定，因而食齋未必是最好方法。」陳勁芝更指出家長們不應過分緊張，「沒有食物過敏的幼兒更不應戒口去預防濕疹，因為其實胡亂戒口不能預防食物過敏，反而有機會增加食物過敏風險。」

組織胺作怪

濕疹患者的皮膚通常是因乾燥或過敏等原因痕癢，當痕癢時就會搔癢，搔癢會破壞皮膚屏障，將傷口變大，皮膚亦會流水含膿或有細菌感染，就是一個惡性循環。所以對抗濕疹最治標又治本的方法就是減少皮膚出現痕癢，而食物方面含有組織胺的食物導致痕癢，因此需要減少進食。「發酵、發霉、陳年的食物都是含有高組織胺的食物，組織胺主要是食物發酵時產生，例如酒類、芝士、金華火腿、麵豉、皮蛋、鹹蛋、鹹菜、泡菜等等的食物都含有組織胺。」陳勁芝說。

除了上述提及發酵食物外，貝殼類海產食物，蝦、龍蝦、蟹；深色肉的魚例如三文魚、吞拿魚、秋刀魚等等；蔬菜類的番茄、南瓜、茄子、菠菜就是最常見的含有組織胺的食物。還有牛油果、菠蘿、士多啤梨等都是高組織胺食物，而特別要留意的是食物添加劑也會令體內組織胺增加。



►除了發酵類食物，酒類、番茄、三文魚、士多啤梨都是高組織胺食物。