

有過敏 照吃？

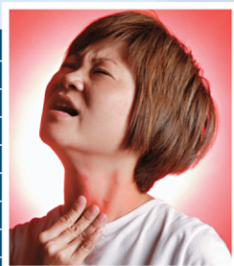
不少有食物過敏的人有誤解，以為平日吃後只是皮膚輕微痕腫，但由於太愛吃了，有時會寧願忍受過敏發作之苦，都要吃這種食物。但陳勁芝提醒這類人士，不可胡亂「以身試敏」！

「進食某種食物後出現口腫反應，到第二次進食又是同一反應，第三次亦是一樣，你以為下一次都一樣嗎？未必！食物過敏的過敏反應不是每次都一樣，每次反應可以不同，但通常發生在同一器官，但都不應掉以輕心，以為每次都只是小事，因為下一次的反應未必一樣，程度亦不一定一樣，有機會在其他器官出現過敏反應，最嚴重的可以發生在呼吸道，引發氣管腫脹收窄，最後呼吸困難，窒息死亡！」



食物過敏的徵狀

- 流鼻水
- 淚水分泌增加，即流眼水
- 眼、耳或鼻痕癢
- 蕁麻疹
- 紅疹
- 舌頭及嘴唇腫脹
- 嘔吐
- 氣喘
- 呼吸困難
- 致命性過敏（血壓下降及窒息）



戒食物 避過敏？

有食物過敏人士，是否無得醫，只有戒吃所有會引起過敏反應的食物呢？

陳勁芝說，理論上有食物過敏人士，避免進食該種致敏食物是最基本的處理方法。牛奶、蛋、大豆、小麥等四種食物過敏，以小朋友居多，所以有些兒童都要戒吃這四種食物！不過又慶幸大部分兒童在漸漸成長後，對這四種食物的過敏反應會消失，但花生及果仁類較少可以隨成長而消失。

魚類及海鮮過敏較多在成人出現，研究並發現，很多對魚類過敏的人，終此一生都會持續過敏。近年一些西方研究亦發現，愈來愈來女性在三十歲後，對魚類產生過敏，成因未明。



食物過敏

從何來



美國註冊營養師 陳勁芝

細解構！
有關食物過敏的種種疑問，本欄將一連數期，為大家詳細解答！
很多人大概有食物過敏，一吃蝦蟹便痕癢難當，有些一吃花生便口腫臉腫，有些一飲牛奶便肚瀉，個個都說自己是過敏！到底甚麼是食物過敏？食物過敏從何來？為何某些食物會令人過敏？

撰：陳旭英 攝：張文智 設計：陳承峰

甚麼是 食物過敏

養和醫院過敏病科中心營養師陳勁芝說，食物過敏是一種由身體免疫系統引起的過敏反應，誤以為是敵人來襲因而啟動身體保護機制，抗敵殺賊，卻打殘自己！過程是這樣的——

「當身體第一次遇到某種物質，例如食物蛋白質，誤以為它是敵人，突然驚醒並響起警號，然後體內的T淋巴細胞產生抗敵反應，啟動身體造一種名為IgE（免疫球蛋白E）的抗體，這抗體會免疫細胞駐守，其中一種為肥大細胞（Mast cell），第二次敵人又來襲時，IgE就會感應到同一物質，身體再響警號，於是肥大細胞又製造很多化學物質去對抗，其中一種稱組織胺（Histamine）的物質，會引致流鼻水、痕癢、蕁麻疹等徵狀。這種過敏反應，會在數分鐘至兩小時內出現！」陳勁芝解釋。



這種令身體產生過敏反應的物質稱為致敏源，而過程中身體有兩次接觸，第一次是進食後令身體免疫系統起了反應，但因為沒有徵狀，故自己是不會知道的，到第二次再接觸時出現徵狀如口腫臉癢才會知道。

八類食物 常起過敏

在多年研究及統計數據中，發現90%食物過敏來自以下八個致敏源：

牛奶	魚類
蛋	花生
小麥	大豆
胡桃	果仁、腰果、杏仁、榛子、核桃、開心果或
貝殼類食物如（甲殼類及軟體動物）	木本堅果（包括杏仁、腰果、榛子、核桃、開心果或

根據香港及其他國家法例，包裝食物如含以上八種致敏元素，必須在標籤上註明。