

認識食物過敏

甚麼是過敏呢？

維也納醫生 Von Pirquet 於 1906 年首先採用「過敏」一詞來形容人對環境中某些物質所產生的異常反應。實際上，幾乎任何物質都有可能刺激我們的免疫系統而作出過敏反應。常見的過敏原包括食物、花粉、動物屑物、酵母、細菌，以及一些化學製品。當我們的免疫系統「偵察」到外來的侵略者，它就會產生和釋放一些免疫球蛋白（抗體）作防禦。在進行這防禦行動的同時，這些抗體可能引發各種炎症。而過敏的徵狀就是指這些抗體所引發的炎症。

過敏與健康的關係

很多食物過敏的徵狀（例如疲勞、頭痛、焦慮、鼻痕癢、流鼻水和眼皮腫脹）很容易會被誤為過濾性傳染病或常發性感冒的徵狀，或被當作為人皆有之的都市病而常被忽略。而生活裡各種壓力、重複感染或身體虛弱都會加重免疫系統的負擔，引起更多的過敏徵狀。長年累月下，濕疹、偏頭痛、關節炎、腸胃問題、自身免疫疾病、和一些更嚴重的病徵都可能因此出現。所以若不把日常飲食中過敏的食物找出及剔除，除了帶來一些日常的健康毛病外，也有機會導致一些長期的疾病。

誰有機會患上過敏？

保守估計多達 25% 的人口對某些食物、化學製品或吸入物有着顯著的過敏。若包括一些輕微徵狀例如：間中焦慮、關節痛、長期疲勞和水腫等，過敏人口實際數字可能更大。

食物過敏的徵狀

受影響部位	症狀
消化系統	消化不良、腸胃脹氣、經常性腹瀉、生疥滋、便秘、腹痛、腸絞痛、打嗝作嘔、嘔吐、胃酸過多、膽囊疾病
皮膚	濕疹、皮膚出疹、蕁麻疹、皮膚乾燥、乾癬、疱疹性皮膚炎、毛囊發炎
心理	焦慮、學習障礙、過度活躍、自閉、憂鬱、食慾異常旺盛、精神萎靡不振、厭食
肌肉及關節	關節疼痛、關節腫脹發炎、風濕性關節炎、肌肉疼痛
耳朵及眼睛	耳性眩暈病、中耳積水、耳朵發脹、耳鳴、眼睛發癢
心臟及血管系統	高血壓、血管收縮引發的偏頭痛、低血壓
其他	頭暈、頭痛、頭部發脹、失眠、血糖異常、體重經常上下波動、長期疲勞、全身水腫、肥胖、過重

過敏反應的類型

過敏反應主要分二類：

- ▶ 即時性過敏（由 E 抗體（IgE）引起）
- ▶ 延遲性過敏（由 G 抗體（IgG）引起）

即時性過敏

這類過敏反應是由 IgE 抗體所引致。過敏原進入身體後，免疫系統會馬上產生大量的 E 抗體（IgE）來對抗過敏原，並產生劇烈及急性的徵狀。

延遲性過敏

這類延遲性過敏反應與都市病及慢性疾病有比較大的關聯。延遲性過敏反應的徵狀大多在接觸到過敏原後幾小時甚至幾日才會出現，由於徵狀較不明顯及難於即時發現，這類過敏經常被形容為「隱藏的過敏」。這種過敏徵狀十分多樣化；長期疲勞、關節炎、喉炎、濕疹、頭痛、水腫、腸過敏和很多其他慢性的疾病都是由未被發現或未被理會的 IgG 抗體在身體各處都可能引起大小的炎症所引致的，因此延遲性過敏比即時過敏對身體具有更大及更廣的影響。

Source and lab test service provider: HK Biotek

查詢

車小姐

Welspring 康泉

3622-1287 (中午 12 時後)

info@welspring.hk

香港皇后大道東 80 號堅雄商業大廈 3 樓 303 室