

## 食物過敏

禍從口入，對於一位愛飲愛食的人士來說，食物敏感簡直是一個惡夢，因為只要他一不小心進食了不合適的食物時，隨時會賠上寶貴的性命。

食物過敏是指患者吃過某種指定食物（常見引起過敏的食物如海產、蜂王精、花生和牛奶），身體出現過敏反應如嘴唇和頸部紅腫、出風疹，嚴重時更可以致命。亦有些市民因食物敏感而加重了異位性皮膚炎(俗稱小兒濕疹)的病情，按照過敏時反應程度，大致可分為2類：

### 第一類反應：嚴重及會致命的反應

有些市民對食物的過敏反應相當嚴重，其中以花生過敏及海鮮過敏為首。香港曾經有一位對海鮮過敏年青人，忍不住口吃下海鮮餐，結果喪失了生命。對花生過敏的市民如吃下花生後，又或是接觸花生，他們的嘴唇、舌頭便會腫脹，繼而會出風疹，並有生命危險，這就是有些美國航空公司，對花生過敏的乘客有特別安排的原因。

### 第二類反應：皮膚過敏反應

這種反應跟第一類不同，病人在吃下某種食物後會造成皮膚的免疫系統不正常，引起皮膚發炎，最常見的是令患有小兒濕疹和腳癬病人的病情加劇，帶來痕癢和不適，但不會有生命危險。

目前治療第一類反應的病人主要是透過藥物、打針和噴霧等去減輕病人的過敏反應。然而，最好的方法還是注意個人飲食，避免吃下會導致敏感的食物。

對於第二類反應的處理方法，病人應考慮在避免皮膚發炎和均衡飲食之間取一個平衡，一般而言並不會建議刻意選擇食物，若要進行食物限制時，病人亦必須先跟營養師相討，以確保能攝取足夠營養。曾有調查發現，大部份香港的父母為了避免子女受到小兒濕疹的痛苦，過份地限制他們進食某些食物，結果造成偏食和營養不良；雖然以往曾有人提出食物過敏跟小兒濕疹有關，但食物對小兒濕疹病情的影響並不嚴重，若對某些食物有疑問時，可詳細紀錄個人飲食種類(食物日記)，經過一段時間，再作客觀分析，或進行食物敏感測試，找出致敏的源頭；此外，病人亦可選擇絲質或棉質衣服，減少穿著貼身衣服和牛仔褲，使用非生物化的洗衣粉等對病情可有幫助。