



本欄由香港大學李嘉誠醫學院
獨家為本報撰寫，逢周四刊登。

過敏是免疫系統失調的一種，免疫系統不但在細菌來襲時發動攻擊，同時會誤認無害的外來物質為「敵人」，發出信息使血管擴張、發癢、肌肉收縮等去對抗，實際上卻是產生了過度激烈的反應，破壞了自身的身體組織，令我們的孩子變得非常「敏感」。



患濕疹兒童的皮膚容易流失水分，變得非常乾燥，痕癢難耐。



皮膚紅腫和出風疹是常見的食物過敏反應。

香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系出版「不能不認識的兒童病系列」圖書，講解濕疹和食物過敏。



我們的孩子很敏感

媽媽，我很癢！

濕疹是香港首五種常見兒童病之一，每五名兒童便有一人患此症。濕疹並非傳染病，而是免疫系統失調，皮膚接觸外界環境時出現過敏反應，是長期慢性皮膚病，同時有發炎病徵。

- ◆60%病人於1歲患病
- ◆85%病人於5歲患病
- ◆50歲後患病較少
- ◆50-60%患有濕疹病人有呼吸道敏感

當免疫系統失調時，許多一般人不會敏感的東西，都可以觸發濕疹，如肥皂、洗潔精、殺蟲劑和煙草等刺激物。此外，皮膚乾燥、汗水、病毒感染和皮癬菌等也會引致發病。部分濕疹病人或同時有食物敏感的情況，不可進食某些食物。外在環境如空氣污染和天氣轉變也是病發誘因。患者的心理因素，亦會影響病情。

孩子如果出現皮膚癢、持續乾燥和發炎三種現象，並在5歲前發病，就是患上濕疹。孩童的自制能力較弱，經常抓癢至皮膚破損，影響睡眠和日常生活，亦常因病情惡化而缺課，影響他們的發育成長。

保濕控制病情

保濕滋潤是控制濕疹重要的一環。許多患濕疹的孩子，其皮膚結構容易流失水分，乾燥痕癢引發皮膚發炎，因此必須經常使用潤膚膏和乳液。

濕疹的臨床病徵主要是皮膚炎，需使用外敷的類固醇去控制。不少家長擔心類固醇的副作用，未有按指定劑量及次數為孩子外敷，反令病情惡化

錯誤使用類固醇

- ◆用了一次、兩次就不用
- ◆好了一點就停用
- ◆用的分量不足夠

正確使用類固醇

- ◆一旦出現紅點、濕疹、皮膚炎的現象，就開始用類固醇
- ◆因應進展調校不同強度、濃度的類固醇，塗在發炎處
- ◆塗至皮膚炎痊癒後，再塗一兩天才停用
- ◆按醫生指示方法及分量使用

濕裹的原理

急性、大範圍的濕疹可能需要為孩子進行濕裹治療，把外敷類固醇藥膏或潤膚膏，塗在皮膚表面，用濕了、有彈性的紗布，包裹身體受影響的地方，再在外面包一層乾的有彈性的紗布。

濕裹可令皮膚涼快並保存水分，減低痕癢，加強吸收外敷類固醇藥膏，從而增強療效，同時可防止孩子抓傷皮膚。

只要按醫生指示適當使用類固醇，做好皮膚滋潤保濕，九成濕疹個案的病情均可受控制。家長和校方也要關注孩子的情緒，鼓勵他們多參與課外活動，保持輕鬆愉快的心情，可避免濕疹惡化及發病。

一粒糖奪命！

食物過敏最嚴重的後果，正是一粒小小的糖果，可以奪去兒童的寶貴生命。本港兒童食物過敏發病率約為5-8%，每年約有50至60宗嚴重至休克的個案，部分需接受深切治療。在歐美國家，更有食物過敏死亡的例子。香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系在2003年，於瑪麗醫院成立過敏免疫門診部評估幼童食物過敏情況，共處理約500宗個案，其中10%個案有嚴重反應。

4類食物過敏反應病徵

致命型

- ◆喉嚨氣管收窄、呼吸困難的反應
- ◆血壓下降、疲累無力、休克反應
- ◆失救可致命

非致命型

- ◆皮膚、頭、臉和嘴出現風疸、紅、腫和癢
- ◆肚痛、嘔吐、腹瀉

立即型

- ◆孩子吃了有致敏原的食物，免疫系統產生球蛋白E抗體，在數分鐘至半小時內，出現致命或非致命的反應

延遲型

- ◆孩子吃了有致敏原的食物，免疫系統產生T淋巴細胞對抗，但於半日、一日，甚至一至兩星期後，才出現致命或非致命的反應

常見食物過敏的徵狀

1. 皮膚：風疹、紅腫和濕疹
2. 呼吸道：鼻敏感和哮喘
3. 食道：腹瀉、嘔吐、嗜酸性粒细胞腸胃炎和結腸炎
4. 一般：過敏性休克
5. 其他：偏頭痛、過度活躍、睡眠障礙和生長遲緩

雞蛋、小麥、牛奶、大豆、甲殼類海產、花生、魚類和果仁是8種主要的致敏食物。香港兒童的致敏食物主要是雞蛋和牛奶，年紀較大的兒童則主要對海鮮（貝殼類）、香草、雞蛋、花生和燕窩敏感。

醫生評估孩童是否食物過敏時，會仔細查問病史，包括其進食不同食物的反應、家族病例等，如果家長能夠提供孩子近一至兩星期的詳細餐單，對醫生了解病情更有幫助。當評估孩子屬食物過敏，會再進行皮膚測試和血液測試去確診。

如果經過問診、皮膚或血液測試後，仍無法斷症；或曾經診斷為食物過敏，但多年沒有發作，在這兩種情況下，孩子便需要進入食物挑戰測試。進食是最準確的測試，但必須確保孩子的安全，所以食物挑戰須在醫院內進行，孩子一旦有不適，可以馬上用藥。

治療首要戒口

避免孩子食物過敏，首要戒

口。孩子輕微過敏如痕癢、風疸等，醫生會處方口服抗組織胺藥控制病情；如過敏反應屬致命型，醫生會處方腎上腺素針(俗稱救命針)，讓其隨身攜帶，當出現呼吸困難、血壓下降和休克時，可即時使用。

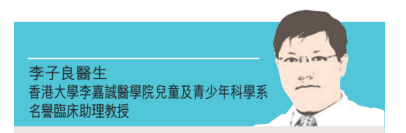
對抗食物過敏除藥物治療外，還需市民大眾正確認識此症。食肆容許食物過敏患者自攜食物；社會公眾提高警覺，不讓孩子吃到，甚至接觸到致敏食物；推行食物標籤等，都有助保護孩子。

書本介紹

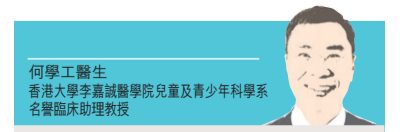
濕疹、食物過敏等都是常見的兒童病，但一般人未必對這類兒童病有正確的認識，甚至有不少誤解。香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系推出「不能不認識的兒童病系列」圖書，首兩冊名為《媽媽，我很癢！濕疹病護理手冊》及《一粒糖奪命 食物過敏病護理手冊》，透過患病兒童的親身經歷，深入淺出講解濕疹和食物過敏，加深大眾對兒童病的認識。



劉宇隆教授
香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系
講座教授兼系主任



李子良醫生
香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系
名譽臨床助理教授



何學工醫生
香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系
名譽臨床助理教授