

『食物過敏』及『食物不耐症』

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

食物是生命的必需品，卻也是過敏症患者的一大陷阱。這種免疫系統失調。可引發的各種症狀，包括喘鳴、眼睛發癢、噁心和腹痛等。嚴重的過敏反應，可引起過敏性休克，進而導致死亡。最常見的致敏食物包括牛奶、雞蛋、堅果、麥、玉米和海鮮。

食物過敏有多普遍？

經某流行婦女雜誌調查發現，百分之四十四受調查的讀者覺得自己曾經有過食物過敏或仍然遭受食物過敏的困苦。其實，此症的發病率比較低，只有百分之二的成人和百分之四的孩童患有食物過敏症。許多人不能區分真正的『過敏反應』和『食物不耐症』。

什麼樣的反應不是食物過敏？

食物不耐受症指身體對食物的非過敏性反應，並不涉及免疫系統。可能的原因包括腸道缺乏消化酶，微生物或細菌感染，心理反應，以及對食物中有毒的自然化學成分產生反應等。例如，有些人喝咖啡後會覺得『顫慄』或『發抖』，這並非咖啡豆過敏，而是對咖啡中的自然成分咖啡因的反應。如果你吃飯後嘔吐或昏倒，可能是由細菌或毒素引起的食物中毒，而不是過敏。喝牛奶或吃過其他奶製品以後所產生的脹氣和其他不適，可能是因為缺乏消化乳糖的酶。因此，如果你懷疑有食物過敏，就需要請過敏專科醫生作檢查。

如果你真有食物過敏症，應該怎麼辦？

通常建議患者戒口，迴避致敏的食物。但你應和醫生合

作，為自己制定一套保持營養的餐飲計劃。不能吃的食物，需要由其他食物替代，以便確保營養充足平衡。另外，必須由醫生安排好緊急治療方案，萬一接觸到過敏源時可以應急。

要徹底迴避致敏食物十分不易。別忘了仔細閱讀食品標籤。這些標籤可能令人誤解。比如，如果你對牛奶過敏，你是否知道，金槍魚(tuna fish)罐頭有時含有『幹酪素』或『水解蛋白』這類形式的牛奶成分？

有食物過敏的人士上餐館是一大風險。餐館料理的配料成分通常紛繁複雜，湯料醬汁常常由一些意想不到的材料混合而成。

準備好處理意外接觸的過敏反應

如果患者意外接觸到過敏源，一般可用抗組胺藥和口服類固醇來減輕症狀。在進食或接觸食物之前先服用這類藥預防，可能不起作用，所以這種做法不受推薦。

如果患者容易產生有生命危險的反應，比如過敏性休克，就有必要事先制訂好一個周全的治療方案，也可能必須隨時攜帶急救藥物。這些病患必須經過醫生的充分指導，學會使用這些藥物並知道何時使用。

食物過敏患者也許應該配戴標明具體過敏病症的手鐲或項鍊，以便萬一接觸到過敏源時，可以採取適當的措施，具體細節可詢問醫生。

文章由美洲中華醫學會會員
李遴芬敏感專科醫生提供