

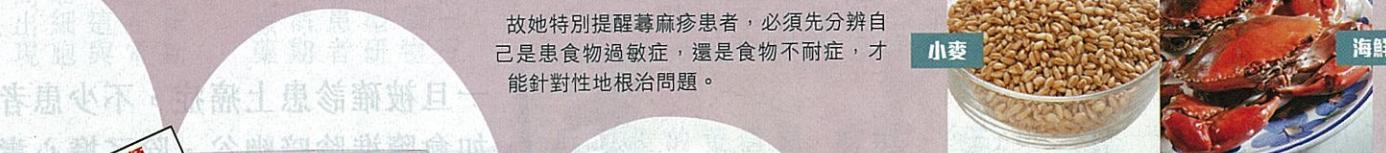
食物過敏症 VS 食物不耐症

由於蕁麻疹由不同原因引起，故要治療蕁麻疹，必須找出原因，才能對症下藥。

柳慧欣說，的確有不少蕁麻疹個案由食物過敏引起，常見的致敏食物有花生、牛奶、黃豆、小麥、魚、貝殼類海產等，患者曾對某食物出現過敏反應，最後進行過敏測試確定；亦有不少個案並非真正食物過敏。

「我們見過不少求診者以為自己有食物過敏，聲稱吃蝦蟹後全身出風癩，為此戒吃蝦蟹海鮮等美味食物，怎料在診所進行過敏測試或抽血測試後，發現沒有食物過敏症，因而感到十分錯愕！其實他們所患的只是食物不耐症，只要盡量減少進食幾星期或幾個月（戒口時間因人而異），蕁麻疹可能不須長期依賴藥物。」柳說。

故她特別提醒蕁麻疹患者，必須先分辨自己是患食物過敏症，還是食物不耐症，才能針對性地根治問題。



戒口七類 助找真兇

患有蕁麻疹人士，懷疑由食物引起，但未能在血液或皮膚測試中找出致敏原人士，可以從飲食着手，戒吃以下食物，當徵狀完全消失後，在營養師監察下逐樣食物試吃，看是否有過敏反應，從中找出引致蕁麻疹的真兇。

避免的食物及藥物：

- A. 營養補充劑
- B. 通便藥
- C. 香口膠
- D. 乾豆類
- E. 甘草
- F. 調味料如芥末、泡菜、醋等。
- G. 酒精及其他高組織胺食物如貝殼海產、芝士及沙律汁等。

柳慧欣說，當患者找出元兇後，徹底戒吃某類食物，應能控制蕁麻疹。但她叮囑大家不應在沒有專業人士指導下胡亂戒口，以免引致營養失衡。

下期將為大家繼續解構常見引致蕁麻疹的食物添加劑大家族！

養和醫院現正招募病人進行慢性蕁麻疹之飲食療法研究，有興趣人士可致電2835 8430查詢。



引致蕁麻疹的食物

柳慧欣指出，雖然蕁麻疹不一定由食物過敏引起，但事實上有不少食物在進食後會引發蕁麻疹徵狀，例如腸仔、菠蘿、啤酒酵母、紅酒、芝士和吞拿魚等。

此外，一些含高組織胺食物亦會引致蕁麻疹，例如士多啤梨、番茄及酒精。而一些食物添加劑亦可以令身體釋放組織胺因而引發蕁麻疹，例如benzoic acid及sodium benzoate，一些香口膠（含abietic acid及sorbic acid），以及烘焙用品如cinnamic acid及cinnamaldehyde等。

另外部分魚類，例如吞拿魚、鯖魚、鰹魚等都含較高組胺酸（histidine），在不當儲存下組胺酸會轉化成組織胺，也會引致蕁麻疹、喉嚨腫脹及呼吸困難等過敏徵狀。

避風癩



蕁麻疹，俗稱「風癩」，是皮膚上一種紅紅腫腫又痕又癢的過敏徵狀。經常聽見人說吃蝦蟹後全身皮膚出風癩，其實就是蕁麻疹。

是否戒吃蝦蟹，就可以避免蕁麻疹發作？今期由養和醫院過敏病科中心營養師柳慧欣為大家解答！

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：霍明志

八類疑兇

「俗稱風癩的蕁麻疹是非常普遍的皮膚問題，大約有15-20%人口，在一生中最少會經歷一段蕁麻疹發作的日子。」柳慧欣說。

可以引致蕁麻疹的物質非常多元化，包括以下八大類：

1. 食物
2. 吸入式藥物
3. 引起身體反應的熱力、冷空氣、震動、壓力及陽光
4. 情緒低落
5. 藥物
6. 含某類化學物質的食物（例如含高組織胺的貝殼類海產、酒精、芝士等）
7. 用於食物、藥物、化妝品、清潔劑、牙膏、柔順劑等的保存劑/防腐劑及染料、色素等。
8. 感染，特別是鼻竇、膀胱、牙肉及牙周的長期炎症。

甚麼是蕁麻疹？

蕁麻疹是一種皮膚病徵，成因是體液從皮膚血管滲出，聚集在皮膚及皮下組織內，引起一塊一塊的紅腫及痕癢現象。由於情況與接觸植物「蕁麻」後反應相似，所以就稱為「蕁麻疹」。

為何體液會從皮膚血管中滲出？其中一個原因是患有過敏症。

養和醫院過敏病科中心營養師柳慧欣說，過敏症是由身體免疫系統引起，因錯認敵人來襲而啟動對抗機制，過程中身體產生大量組織胺去攻打敵人，因而引致流鼻水、皮膚痕癢、蕁麻疹等徵狀。

而蕁麻疹可以由食物過敏引起，不一定是蝦蟹；它亦可以由其他致敏原引發，例如藥物、化學物、添加劑等。

