

## 「風癩」何來？

陳勁芝營養師

香港過敏科醫學會代表

昨晚與一班朋友到酒吧聊天，其中一位朋友說：「我不喝酒了，我對酒精有敏感。」我問他喝酒後會有什麼症狀，他說最近每次喝酒後都會瞬間出現很多「風癩」，紅紅腫腫像被蚊子叮般，而且非常痕癢，要服抗過敏藥症狀才會減退。此時，另一位朋友說：「我也有這問題！不過是在吃大量海鮮的時候，但只要我不吃太多便沒有這問題了。」

我說：「你倆的未必是過敏，因為食物過敏是無論吃多或吃少也會出現症狀的。你們的可能是組織胺不耐。」組織胺不耐與食物過敏有別，症狀一般時有時無，及於進食較大量問題食物才出現。它會導致皮膚痕癢、蕁麻疹（風癩）、打噴嚏、眼部及咀部腫脹等症狀。一般情況下，醫生會處方抗組織胺藥物如來舒緩症狀。

某些食物的組織胺含量相對較高，如過量進食容易影響體內組織胺存量，而誘發上述症狀。高組織胺食物一般是長時間處理或發酵的食物如芝士、紅酒、泡菜、風乾火腿及皮蛋；某些食物本身也含較多組織胺，例如所有貝殼類海產；部分魚類如三文魚、吞拿魚、鯖魚及沙甸魚，以及某些蔬果如蕃茄、菠菜、草莓及菠蘿等。

如有這情況，則必須要戒吃高組織胺食物，並多喝水以便身體有效排出組織胺。一般戒口 4 至 12 星期後情況會改善，那時才可開始吃少量高組織胺食物，並逐步增加，以測試自己對組織胺的耐受程度。

最後我對朋友說：「你還是不要喝酒罷！」