

我是否真的「海鮮過敏」呢？

李德康醫生

香港過敏科醫學會會長

陳勁芝營養師

香港過敏科醫學會代表

海鮮過敏十分常見，大概佔所有食物過敏症的三分之一，而有一個調查亦發現受訪的學生中有大概百分之三至六患有海鮮過敏。然而，這些「過敏」病人的病徵可以有很大的差異，包括皮膚痕癢、起「風癩」、嘴唇腫、肚瀉、甚至嚴重到喉嚨腫脹、休克和呼吸困難等等；而進食的份量和時間到出現病徵亦可以不同。那麼究竟那些才是真正的對海鮮過敏呢？

其實，進食海鮮後出現的身體不適，未必一定是過敏反應。由於過敏而引起的病徵，通常會在進食後兩小時內出現；如果病者在進食後一天以上，又或者要食用大量的海鮮才出現不適，那麼病者可能是對海鮮不耐(intolerance) 而不是過敏(allergy)。如病人本身對某種物質過敏，身體就會製造一系列包括組織胺(histamine) 等的化學物質，因而帶來各種的不適反應。然而，海鮮本身都含有大量組織胺，因此在大量進食後亦可能在個別人士發生延遲出現的反應，這些一般都是海鮮不耐的表現，最常見的是皮膚痕癢、蕁麻疹和腹瀉等。

海鮮過敏大致可分為對甲殼類(如蝦和蟹)和軟體類(如蠔和蜆)兩種過敏，病者如對一種海鮮過敏，就可以對同一類型的多種海鮮食物有相同的不良反應，但也有個別患者只對某一種蝦過敏，又或者只對蝦過敏但對蟹却沒有問題。此外，有研究發現香港有百分之七十五對塵蟎過敏的人同時都對海鮮過敏，這是由於一類名叫原肌球蛋白(Tropomyosin)的蛋白質，除了常見於海鮮外，亦於另一種常見的致敏原塵蟎(House dust mite)出現，故此有很多對海鮮過敏的病人，對塵蟎亦會過敏，情況對類似對雞蛋過敏的人，有部份也會對雞肉過敏一樣。

去診斷病人是否患有海鮮過敏，醫護人員會為病人進行皮膚點刺測試(skin prick test) 或進行驗血去測試血液中的相關免疫球蛋白(IgE)；如測試呈陽性，即代表身體對測試物質(如某一種海鮮) 有過敏反應。