

過敏症有得醫？有得防？

陳偉明醫生

香港過敏科醫學會代表

經常有病人說：「鼻敏感都已經好多年，都慣了！」還有很多患有皮膚、氣管或食物敏感的病人都有類似的想法。所以近年過敏醫學研究十分受重視，且有突破性發展！

舉例有很多鼻敏感個案其實是因為某種致敏原引起的（如塵埃蟎），如果傳統治療的效果欠佳，現在可以針對病因使用脫敏免疫治療為病人根治。臨床實證顯示，免疫療法能有效根治鼻敏感。

此外，醫學研究顯示「亂戒口、越過敏！」去年英國一項食物過敏的研究確認：一班花生過敏的高危嬰幼兒，一歲前開始持進食含有花生成份的食物，遠較不食用花生的同齡幼童可以減少五倍機會出現花生過敏症。所以多個國家的指引已建議：屬於花生過敏的高危嬰幼兒應該由四至六個月開始便由醫生處方進食含有花生的食物，而一般嬰幼兒在開始進食半固體食物後便可以將花生成份加入食物之中。在一歲之前，應盡量吃更多元化的食物，因這樣做可以有助減低長遠的過敏風險。

最近香港過敏科醫學會便推出了香港預防過敏指引，歸納出防敏十二式供大家參考：

1. 懷孕和餵哺母乳期間，不應在沒有醫生的指示下隨便戒口
2. 用母乳餵哺初生嬰兒至六個月大
3. 按照指引接種疫苗
4. 過敏風險高的嬰幼兒若不用全母乳餵哺，可以選擇水解配方奶粉
5. 幼兒在 4 至 6 個月期間若發展成熟，便可以開始進食半固體食物
6. 避免吸煙或吸入二手煙
7. 控制環境及空氣污染
8. 改善室內空氣質素
9. 保持理想體重及避免肥胖
10. 避免承受過多的心理壓力
11. 慎用抗生素
12. 及早治療過敏症