

過敏病主要是濕疹、食物過敏、鼻敏感、哮喘等，過去30年增加了很多。過敏病是有遺傳因素的，但環境改變也成為重要誘因。研究發現孕婦戒口不能減少嬰兒發病的機會，但人奶餵飼就可以。本港衛生署的指引最近也修改了，媽媽最好全餵人奶到嬰兒4至6個月。如果真有困難，也可以部份或全部用奶粉。現代新的低配方奶粉可能有點幫助，可能減少三分一的濕疹。最新研究指出嬰兒早期試食不同種類食物，例如：蛋、牛奶、魚等，免疫系統會產生耐受性，反而減少日後食物敏感的病情。有報告指出，幼兒用花生油可能減少日後對花生敏感的機會。病史中兒童過去對各種食物的反應最重要。如果過敏反應不太嚴重，反而要由醫生監察下嘗試過敏的食物，例如先試蛋黃，成功後，再試蛋白等，保護兒童不受偏食的壞影響。如果過敏反應實在太嚴重，食物又不是常見的，家長可考慮禁食，例如：花生、果仁、蝦蟹、奇異果等。要盡量吃新鮮食物，減少服食添加劑的機會。

孕婦及家人不可吸煙，在屋外吸也不可，因為煙微粒可能導致孩子有哮喘和鼻敏感。要保持家居合理清潔乾爽，減少霉菌滋生。家長可請教醫生怎樣減少屋內的塵埃蟎及蟑螂。不需多用的消毒藥水，因為外國有研究指出，在農場多菌環境長大的兒童，反而很少有過敏病，家中也不能消滅所有細菌。看看有沒有特別的物品導至敏感，例如：膠、金屬、某些植物等。如果過敏病長期影響生活，屢醫無效，醫生可能轉介你做血液或皮膚過敏原測試，或見過敏科醫生，看看有沒有其他預防措施，例如：處理寵物、花粉等。但要明白測試都有假陽性、假陰性。有時心理影響生理，處理壓力也能減低濕疹及哮喘的病情。

上帝是我們的安慰：「我心裡充滿憂慮的時候，你就安慰我，使我的心歡樂。」(詩篇94：19,《聖經新譯本》)

重明／兒科專科



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong