

MAY 2009 創刊號

母親節特別呈獻

金融海嘯觸發食物過敏

香港食物過敏個案
 大幅增加 30.9%

最新資訊

五月育兒天地教育展覽會

誠意邀請您！

第八屆育兒天地教育展覽會

由親子雜誌《育兒天地》舉辦的第八屆教育展覽會即將在灣仔會展舉行。這次展覽會將展出超過150項育兒親子的最新健康資訊及用品，HK BioTek屆時亦將提供最新的健康資訊，並為注重健康的家庭帶來一系列有機及低敏的健康食品。請約定你和你的家人、朋友一起來渡過健康愉快的週末吧！（展覽期間將設推廣優惠）

- 活動：第八屆育兒天地教育展覽會
 地點：香港灣仔會議展覽中心Hall 1C
 HK BioTek 攤位：E10
 日期及時間：2009年5月23日（星期六）上午11:00 – 下午7:00
 2009年5月24日（星期日）上午10:00 – 下午7:00

活動花絮

HK BioTek 於今年2月及去年10月分別參與了於灣仔會展舉行的兒童成長教育博覽暨BB春季購物節及於九龍灣國際展覽中心舉行的親子博覽。現場不少家長都把握機會向我們的健康顧問諮詢有關食物過敏的資訊，我們亦很高興可以與家長分享交流不同的健康飲食經驗，為大家的健康增值。（下圖為親子博覽的精彩花絮）



（左起）營養顧問張海蓮小姐，兒科專科周笑顏醫生，HK BioTek董事鄧景輝先生



營養顧問即場提供免費的營養建議



不少家長於HK BioTek的攤位索取健康資訊



HK BioTek董事黃中紅先生（中）與健康大使團隊參與親子博覽



金融海嘯觸發食物過敏



講者關嘉美醫生指出，在經濟逆轉下，壓力令免疫系統的負荷增加，不同的過敏徵狀較以往更明顯地出現

作為健康機構，HK BioTek 一直定期就著不同的健康議題進行研究調查，協助提高大眾對個人健康的認識。HK BioTek 在 3 月份完成了一項有關**香港食物過敏的研究**並舉行新聞發佈會公佈有關內容。是項研究的範圍包括829宗於2008年接受食物過敏測試的個案，研究發現香港食物過敏個案在 2008 年下半年大幅增加 30.9%，而患上頭痛/偏頭痛的受訪者更大幅增加65.2%。家庭醫學專科醫生關嘉美指出：「食物過敏的成因可以是先天的因素，而後天因素包括了不均衡的飲食習慣以及生活壓力。過敏人士的免疫系統本身已經受壓於致敏原，在金融海嘯影響下，不少人生活上的精神壓力隨之增加。免疫系統因而受到雙重的壓力，引發身體呈現不同的過敏不適，就如頭痛、失眠、疲倦和肌肉關節痛等，絕對不容忽視。」

延遲性食物過敏，不易察覺

同一項研究又發現，在延遲性食物過敏徵狀中，除了以往一般常見的皮膚起疹、疲倦、濕疹、鼻敏感、失眠、腸胃不適及肌肉關節痛等過敏徵狀外，一些過往備受忽略的過敏徵狀，例如失眠、疲勞，頭痛/偏頭痛等也錄得不同程度的增幅。皮膚科碩士林思允醫生指出延遲性食物過敏徵狀一般可能會待數日才出現，所以並不容易察覺，需耐心應付。有家庭成員患有食物過敏的林穎華小姐，其3歲的兒子鄭丞志曾患有腸胃及皮膚問題，而他的食物過敏測試報告顯示他對多種食物均有過敏反應，當中包括雞蛋、



奶類及小麥穀膠。在經過健康顧問的解釋及建議，林小姐表示現在已懂得避免接觸過敏食物，又會不時選購有機的食材煮食，而因為有不少日常食物都含有令她兒子過敏的致敏原，她表示已盡量留在家裡用膳，全力為家庭成員克服食物過敏。

(左起) HK BioTek 董事鄧景輝先生、關嘉美醫生、林思允醫生、林穎華小姐及其兒子鄭丞志出席新聞發佈會

生物科技最新發展

新增食物過敏測試項目--素食、草本香料、抗體A (IgA)

香港中西飲食文化匯集，不少人追求健康的飲食模式。更多人開始有食素的習慣，有些則更留意中草藥的用處。為了切合不同人士的飲食習慣，我們在96種歐美或亞洲食物以外，亞洲食物以外，引入了素食和草本香料的測試項目。與此同時，我們更為大家帶來美國最新的IgA抗體反應的測試，透過測量IgG及IgA抗體反應，將有助全面地改善過敏問題。



95 種素食 (IgG / IgE / IgA)



24 種香料及24 種草本植物 (IgG / IgE / IgA)
包括常用的中草藥，例如當歸、甘草、車前子、玫瑰果等



96 種歐美或亞洲食物 (IgG / IgE / IgA)

若想知道更多最新的健康測試內容，歡迎與我們聯絡！



蘆筍



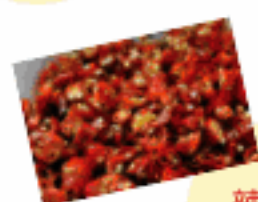
豆芽菜



甘菊



當歸



辣椒



洋白薊



開心果



玫瑰果



車前子



印度人蔘



香芹



食物過敏 防不勝防？

西方醫學已廣泛地研究IgE抗體所引起的即時性食物過敏反應，有關的研究亦保障了不少過敏人士的生命健康。然而，我認為醫學界更需要著力研究非IgE抗體（即IgG抗體）所引起的延遲性食物過敏。要測試由IgG抗體所引致的延遲性食物過敏反應，其中一種方法是採用測量抗體的ELISA血液測試。到目前為止，在香港為病人提供ELISA血液測試的私人執業診所已超過150間。

3歲女童長期嘔吐得改善



戒除致敏食物後，藹晴每日嘔吐3次的問題大得以改善

早在10年前，我已經開始研究有關ELISA血液測試的資料，並已在過去的5年為我的病人提供這項檢測。根據我的臨床經驗，依照有關的測試結果去找出「食物殺手」及改變飲食習慣後，許多曾長年累月受過敏煎熬的病人最終健康得到復原了，他們更樂意去分享個人的健康體驗。舉例說，上年8月的一個有關食物過敏的記者會上，曾爸爸就分享了他那3歲女兒藹晴的經驗。藹晴出世不久就經常性嘔吐，家長曾經帶女兒走訪超過10間私家醫院的醫生，前後花費了廿萬港元的醫療費用，但女兒的病症仍然未見改善。經診斷後我建議為藹晴進行延遲性食物過敏的IgG抗體測試，而有關的測試發現她的致敏食物包括牛奶和雞蛋，經過戒除測試報告中顯示的致敏食物，藹晴嘔吐的現象就停止了！藹晴的病例告訴我們，第一，報告協助找出的「食物殺手」，當中甚至包括一些表面上健康的食物，顯示食物過敏這難題實在是防不勝防。第二，測量IgG抗體對改善病人的健康狀況有一定的幫助，而臨床的經驗將進一步肯定測量IgG抗體的重要。

在我處理的病人當中，我曾經建議需要考慮接受過敏測試的大都是患有嘔吐、慢性鼻敏感、濕疹或風疹等問題的，而他們經過一段過敏食物戒口期後，往往都會積極地維持一個有營養而又均衡的飲食習慣，進食多了蔬菜水果，並盡量避免含致敏原的相關食品，舉例說，若果對牛奶過敏，病人亦會仔細地避免進食奶製食品。在醫生或營養師所提供的專業營養意見之下，漸漸地，病人都會發現自己比以前健康了。

醫療科技配合診治

按照我的觀察，或許有些測試報告會顯示病人對多種食物呈延遲性的過敏反應，病人因而或會擔心如何製訂均衡的飲食餐單。事實上，只要依循專業詳細的意見，適當地進行戒口，病人仍然可獲得足夠的營養，並繼續享受「食的樂趣」。由於每樣食物都有其代替品，我會鼓勵病人盡量避免致敏食物之餘，亦會協助他們選擇合適的代替品。然而，報告若顯示有多項的致敏食物，這亦可能反映病人本身的腸胃底子已經耗損了一而當中的成因可能是消化能力減弱、假絲酵母生長過多（因經常使用抗生素或進食太多含糖分的食物而引致）、體內含過多的污染物或生活壓力等等。在這種情況下，病人或許已患上腸漏微候群，需要避免進食致敏食物，並配合醫生的療程來幫助改善。

ELISA過敏測試是藉著測量血液中的IgG及IgE抗體，從而評估對不同食物的過敏反應。有些個案中，報告並沒有顯示對某些食物（例如蟹、牛肉、花生等）有延遲性的IgG反應，但病人往後進食卻出現過敏反應。我相信這可能是病人在接受測試前已戒食好些食物，身體在沒有接觸食物致敏原下進行測試，報告就難以反映實際的身體情況了。我們一般會建議病人在測試前吃多種不同的食物，這將會提升找出過敏食物的機會。但是如果病人過往已懷疑一些會產生嚴重過敏反應的食物例如：花生、蝦、果仁等，建議就是過敏人士在測試前不應犯險進食這類「疑似高危食物」，因風險實在太高了。病人如果在避免進食中度和高度致敏食物後，過敏徵狀仍未有明顯的改善，那麼病人可能需要接受藥物去治療該項過敏徵狀，或許服用健康補充劑來增強免疫系統了。

健康要聞



HK BioTek 健康顧問 錢荔瑜小姐

環境污染物惹的禍？

你可曾遇過以下情況—轉用新洗頭水後頭皮痕癢難耐、選用某大品牌的粉底後俏臉上竟然長出粒粒、價值三百大元的BB潤膚露竟然令囡囡背部出現紅疹，吃下「叮叮」即食杯麵後竟然頭痛…身為「健康一族」，大家必定極之愛錫自己身體，對於一切會接觸皮膚或被「放入口」的都絕對不會輕視，可惜，「百密」總會有「一疏」，這都是環境污染物惹的禍！

然而，國際環保組織已開始關注這個環境污染物的問題。在今年3月，總部美國的關注化妝品安全組織The Campaign for Safe Cosmetics抽查了48款嬰兒的洗頭水、潤膚露、太陽油等，發現當中有38款含甲醛(Formaldehyde)或二氧陸圓(1,4-dioxane)等致敏或致癌物質，當中不乏本地熟悉品牌，雖未超出美國當地標準，但因嬰兒身體器官仍未有足夠的抵禦力，長期接觸該等物質或會造成傷害。該美國組織發言人更指出，雖然含量未超逾當地標準，但嬰兒產品根本不應含有任何致癌物，而且洗頭水等會每日使用，積聚皮膚，增加危害健康風險。組織說該等物質對成人已構成傷害，對於身體器官成長中的嬰兒，禍害或會更大。

當然，我們日常生活中接觸到的用品都含有不同程度的化學物，消費者要加強保護自己的健康，其中一個方法是要詳細地閱讀包裝說明，避免選擇包含有毒成分的產品。研究亦指出除了甲醛和二氧陸圓，以下列舉的4種化學物質亦需加倍留意：

苯(Benzene)- 常見於塑膠產品、清潔劑、殺蟲劑及其他化學品，是一種致癌的物質。

苯乙烯(Styrene)- 來源甚廣，由建築材料到消費品，香煙等都有它的踪跡，並會透過空氣、水及土壤間接地影響著我們的健康，當中包括中樞神經。

鄰苯二甲(Phthalate)- 用於製造塑膠產品、化妝品、清潔劑、洗頭水等。長期接觸會損害男性精液品質，甚至導致胎兒發育不正常。

苯甲酸酯(Parabens)- 防腐劑，常被應用於化妝品、護膚品、清潔劑當中。暴露時會引起過敏反應，也會刺激皮膚、眼睛、甚至損害男性精液品質。苯甲酸酯是微弱的環境荷爾蒙，會造成生殖危害及乳癌。



環境污染物對人體帶來的健康問題愈來愈嚴重，讓我們知多一點點，做個「精明」消費者！

編者的話

大家好！HK BioTek 的健康通訊創刊號跟大家見面了，感覺就好像不少父母看見自己的嬰兒出世一樣，著實叫人興奮！期盼大家也感受我們這一份喜悅！

記得由2003年開始，亦正是沙士疫症肆虐的那一年，HK BioTek 在創立後便專注研究如何提升免疫能力及食物過敏這兩項影響深遠的健康課題，多年來透過健康教育及配合高科技的精確測試化驗，協助了不少家庭克服食物過敏，及令大眾明白鞏固免疫系統的重要。在這甲型H1N1流感（前稱豬流感）正殺入香港的時候，我們更加明白不少會員們都盼望能掌握不同的最新健康資訊，讓自己及家人活得更健康！

作為健康教育的先驅者與守護者，我們選擇了在5月推出創刊號，因為我們深信，HK BioTek 與所有父母親一樣，永遠致力成為每一家庭在健康上的守護者！在每一季的健康通訊裏，我們除了會邀請不同的醫生和健康顧問在通訊內分享健康心得，亦會為大家提供一站式的健康資訊平台，當中薈聚最新的健康要聞、活動以及不同的健康產品服務等，盼望您和家人朋友們都能一起努力，共同邁向一個更豐盛的健康生活！

祝願各位會員及您們的家人
母親節快樂！

HK BioTek 健康教育組

HK BioTek® 健康教育活動



健康講座於香港大學職員協會
由林思允皮膚科醫生主講



健康講座於香港浸會大學
國際學院健康與食品科學系
由 HK BioTek 健康教育組主講



健康講座於香港證監會
由伍建華皮膚科醫生主講

為了推動關愛健康的訊息，我們的健康教育組大使聯同客席醫生團隊都會定期與不同企業，教育及健康團體合辦健康講座，提供多元化和與生活息息相關的健康資訊。透過互動性的交流及現場問答環節，相信參加者也能更明白健康的重要，健康教育組大使將來會繼續努力為大家健康加油！

健康講座於英國石油公司
由 HK BioTek 健康教育組主講



健康講座於香港專業教育學院應用科學系
由 HK BioTek 健康教育組主講