

AUG 2009 暑期篇



流感突襲 唯靠免疫系統撐住

中醫如何應對濕疹皮膚

「痲滋」不可

胃鏡照不出 原來食物惹的禍

健康教育

HK BioTek 一向致力推動大眾加強認識食物過敏與健康的重要。五月份，我們於「育兒天地展覽會」與大家交流了最新的健康及食物過敏資訊，亦分享如何選擇優質的有機及低敏健康食品。我們也與教育團體及醫生團隊合辦了多場健康講座，積極在校園內推動健康飲食，不少注重健康生活的家庭都踴躍參與。

育兒天地展覽會 (23-24 May 2009)



HK BioTek 董事黃中紅先生 (右一) 及鄧景輝先生 (左一) 與一眾健康大使參與育兒天地教育展覽會



不少家長都向HK BioTek 的健康團隊索取健康資訊

KinderU幼兒園-銅鑼灣分校 (7 May 2009)

Skin Focus 醫務總監林思允皮膚科醫生為學生家長分享了應付食物過敏的經驗，讓家長了解克服過敏的不同方案。



右思維幼稚園 (27 Jun 2009)

醫匯 818 周笑顏兒科專科醫生與家長交流食物安全與食物過敏的課題。



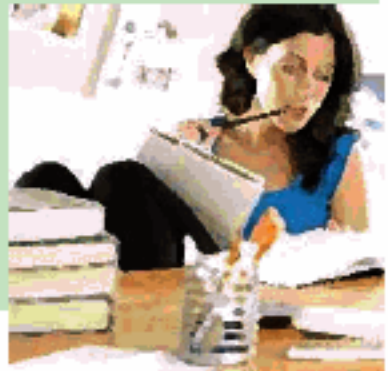
編者的話

因為人類豬型流感，不少學童今年都提早放暑假了。大家真的要打醒十二分精神來，除了做好預防流感的措施之外，還要注意保持正確的飲食習慣、恆常運動及有足夠的休息！

在今期的暑期篇，我們預備了一系列豐富的內容 — 如何爭取提升免疫力對抗流感、許懿清中醫師講述女病人Carol如何改善濕疹及成功懷孕的經驗、鄧昌宇醫生分享協助小琪克服長期腸胃病的經驗、李洸樺牙科醫生解構大小朋友「痲滋不可」的健康問題、還有專訪幼兒教育專家何光鴻先生談談如何幫助家人及師生應付食物過敏…… 希望大家抽時間閱讀，由其他人的健康歷程及經驗裏知多一點點，從而為自己的健康寶庫增值！

祝各位會員及您們的家人有一個健康愉快的暑假！

HK BioTek 健康教育組



錢荔瑜
HK BioTek 健康顧問

抵禦流感 - 免疫力一點也不可少

健康要聞

人類豬型流感H1N1攻陷全球，各地的人彷彿進入了作戰狀態一樣 - 洗手洗手、量體溫、戴口罩、家居消毒、自我隔離!? …… 若市民大眾做足「功夫」，為甚麼仍不斷有人「中招」？事實上，人類對不時變種的流感病毒的抵抗力確實有限，甚至根本沒有足夠的抵禦力。

一般的病毒、細菌、有害物質每分每秒，甚至在任何場合都有機會存在，我們的免疫系統理應身經百戰，但是，你可會發現，十多個同事處於同一個辦公室之中，為何有人會比其他同事較容易「中招」？是個人的「底子」不夠強壯，對外來的入侵應付不來嗎？

免疫系統「過累」

其實，我們的「底子」與免疫系統是息息相關的。我們身體中的免疫系統基本上是具有一支防衛部隊，而這支部隊每日都需要運用抗體 (Antibody) 抵禦外來突襲的病毒或細菌等入侵者。然而，你可會留意到有些人經常感冒，好了一會兒但又再發病，其實這都是免疫系統負荷過重的徵兆。在壓力大的時候人們亦特別容易生病，這是因為你的精神以及情緒壓力已經令免疫系統疲累不堪。而在這時候，倘若再遇上病毒、細菌、消化不良的食物、體內突變的細胞或其他毒素，免疫系統便會超載，釀成種種不同的疾病。

我們或許不能改變免疫系統負荷量的大小，因這是與生俱來的基因因素，但是，我們可以靠後天努力爭取的，就是透過適當的飲食來減輕免疫系統的負荷。

抵抗力與過敏

要提升抵抗力，首要就是盡量免除免疫系統的負擔，而剔除致敏食物就是其中重要的一環。倘若我們每天還「胡里胡塗地」吃下致敏的食物、人工添加物、高溫烹調所引起食物毒素等等，不斷強加防衛兵的工作負擔，久而久之，防衛兵抵抗外敵的能力就肯定會被削弱。到了強敵稍為攻擊 (就好像面對今次的流感病毒) 的時候，防衛部隊就會應接不下，容易失守。

日常生活中，我們有許多「引狼入室」的例子 (致敏食物就是其中一項!)。舉例說，有些父母以為提早讓孩子「進補」就有助他們強健體魄，因而每天把幾兩幾兩的燕窩混入寶寶的粥仔，又每天把多多少少的蛋白餵給孩子…… 其實，燕窩以及蛋白都含有極高蛋白質，而高蛋白質的食物往往容易引發免疫系統反應過敏。食物過敏由此起，皮膚出疹，腸胃不適等問題亦因而屢見不鮮。

「預防勝於治療」，大家除了平日要注重自己的健康衛生，亦需要為自己和家人選擇正確的飲食和生活模式。多運動，作適有時，無煙無酒之餘，我們亦需要排除外來「入侵者」，增強免疫系統的防禦能力，這樣才是全面地保障健康的良策！



由中醫角度出發- 濕疹與食物敏感

中醫如何應付濕疹？

在中醫角度來看人與生俱來會有體質上的差異，如西醫所說的過敏性體質，在中醫來說便稱之為稟賦不耐。稟賦不耐，外邪容易侵入人體，導致人體氣血失和輕則表現在皮膚，重則侵入體內臟腑，令到臟腑功能失調。中醫所說的外邪如：風邪、熱邪、濕邪是各種不同類型的症候群的總稱，簡單來說即是上述所提及的各種致敏原。



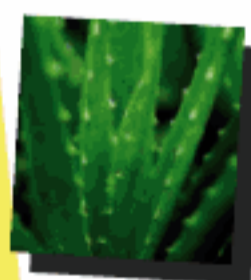
中醫具有治療過敏性疾病的經驗，中醫治病是以整體出發，治理好身體，體質改善則疾病自消。所以我常告訴我的病人：「看中醫不是只醫你的病而是醫治你的人(身體)」。中醫會辨證審因，審因論治。我們根據望、聞、問、切來分析疾病的病因、病機，然後定立治療方案。治療過敏性皮膚病常要驅風、清熱、化濕、解毒。還要因應病人內在的臟腑陰陽氣血失調等情況，分別採用不同的方調理身體。標本兼治是中醫對過敏性疾病的治療特點。先治病、後調理。首先針對身體狀況處理疾狀，然後根據個人稟賦調理身體預防復發，這樣才可獲得較持久而穩定的療效。

中醫認為食物與過敏性疾患有非常密切的關係，某類體質如脾胃欠佳的人，因為脾胃功能差，不能對食物中的某些物質作正常的代謝、吸收、轉化，令到這些物質成為身體內多餘的病理產物(致敏原)，以皮膚病為例，不少濕疹病者本來病情已好轉很多，療程也近尾聲了，但是，因為吃了某些不適合的食物後再次令病情加重，又要重新起步再作治療，這是很可惜又令人沮喪的事，有些患者更會因為不理解這種病情演變規律而怪罪醫生，甚或對治病信心盡失而不再作任何治療。所以若能找出什麼引發疾病反覆發作，對治療幫助之大是很顯而易見的。

戒除致敏食物 先穩定皮膚問題

38歲的Carol自小已患嚴重濕疹(異位性皮炎)，成長期間試盡很多中、西醫的治療，效果時好時壞，五年來她成為我的病人，給她處方中藥及進行針灸後，病情雖已改善不少，但仍不時輕微發作，當收到她對食物的即時性(IgE)及延遲性(IgG)敏感測試報告，我們便很清楚過往療效仍未很滿意的原因，原來Carol對很多水果及調味類有嚴重的延遲反應，而自從她停吃那些令她過敏的食物後，皮膚狀況慢慢穩定地改善，堅持了年半的治療，更可停藥也不發作，我也因此沒見Carol約兩年了。

半年前她回來看病，但這次是慢性腹瀉，原來她在07年12月開始至08年6月期間，進行了兩次宮內受精(IUI)及兩次試管嬰兒(IVF)治療，但並未成功，此後更常出現不明原因的腹瀉。究其病因可能與不孕的壓力以及大劑量的雌激素治療有關，所以我嘗試給她處方中藥及施針灸，最初三週的療效不錯，腹瀉明顯減少，因大劑量雌激素治療而引起的水腫也減輕，不過進入第四週後腹瀉又再頻密，而且皮膚毛病又再出現，詳細詢問病人的日常起居飲食情況，發現原來她服用了一些西方草本營養丸約二十天，但自皮膚轉差後她已馬上停服，不過病情仍不見改善，我便再給她進行了對24種草本植物及食物的IgA抗體敏感測試。



女病人成功懷孕 喜出望外

草本植物的測試結果顯示Carol對刺五加(西伯利亞人蔘)、玫瑰果、當歸、蘆薈的敏感程度極高；而食物的IgA抗體測試結果亦指出她的消化系統對薑、芝麻、薏米、核桃也出現很強的過敏反應，而這些過敏食物在她上次的IgG及IgE測試報告中是沒有呈現反應的。仔細跟進下發現，原來Carol正服用的草本營養丸中亦含有當歸以及上述提及的致敏成份，而我過往的處方中亦曾包括當歸這種常用的中藥材，相信這便是令療程療效不理想的原因。於是，我立即不再處方當歸給她，自她不再服食這些不適合的致敏草藥及食物後，再經過兩個多月的治療，Carol皮膚情況變好了，也沒再出現慢性腹瀉的情況。而更加令人欣喜的是，經中藥調理了個多月，上次覆診時她的脈象呈一派喜脈之象，經驗尿後證實她成功懷孕了！

由Carol的病例中有一點點的觀察，就是一些病在合適的治療方法下，再配合高科技測試找出致敏食物，診治時或會事半功倍，病人的身體才能長治久安。



李洸驊 牙科醫生
美國太平洋大學牙科博士



「非滋」不可

「非滋」最痛？

口腔護理看似輕易，但口腔一旦痛起來就是會「冇啖好食」了。常見的口腔疾病除了是蛀牙及牙肉腫痛外，相信「非滋」就是另一種較普遍的口腔問題了。非滋最令人困擾及「攞命」的地方是其持續性的痛楚，而很多時一旦在進食或說話時觸及非滋部位，其痛楚程度實在難以用筆墨形容。

非滋正式稱為「口腔潰瘍」(Mouth ulcer)。口腔潰瘍通常會形成一個痛楚萬分的小泡，一般會呈現紅色或黃色。有別於出現在嘴唇和口腔外側的唇皸疹(Cold sore)，非滋通常不是由病毒所引致的。雖然如此，有部份患者或會對口腔內某種常見的細菌有過敏反應，因而「生非滋」。

非滋一般的誘因都是口部黏膜受創傷，比如我們偶爾會咬損臉頰或舌頭，牙齒太鋒利，擦牙時太過用力或不恰當地配戴假牙都容易弄傷口腔內部，引發非滋的形成。這些都是「創傷性口腔潰瘍」，所以若能改善這些問題的來源，相信會減少潰瘍的問題。不過，若口腔遇上化學物，太冰凍或太

高溫都會導致創傷性口腔潰瘍的，比如說，牙痛的時候於問題牙齒旁邊含服一粒阿斯匹(Aspirin)或會引起化學性灼傷(Chemical burn)；使用含有強烈清潔成份 SLS (Sodium Lauryl Sulfate) 的牙膏亦有可能損害口腔內的保護組織層；一口咬下熱騰騰的芝士薄餅時，芝士太熱也會灼傷上顎近門牙的位置，引致生非滋。一般情況下，只要小心謹慎的話，創傷性口腔潰瘍是可以避免的。但生非滋與食物過敏有關，就是防不勝防了。

非滋與過敏有關

「生非滋」的原因是多樣化的。腸道消化系統失調、患有自身免疫系統毛病、大腸激躁症(IRS)、穀膠過敏(Gluten allergy) 或是乳糜瀉(Celiac disease) 的人都較容易出現非滋。普遍對穀膠過敏的人都因為難以消化穀物製食品而出現過敏反應，而生非滋亦是過敏反應之一。所以，建議患者應盡量避免進食含有穀膠或其他致敏食物，從而改善腸胃，非滋以及其他相關的過敏徵狀。

防止生非滋 均衡飲食不可缺

有英國研究指出，大約20%的非滋患者是因缺乏營養素所致，尤其是缺乏維他命B12，維他命B2(葉酸)，維他命C以及鐵質。因此，多吃蔬菜水果，從飲食中攝取足夠的維他命A, B (特別是維他命B12)以及維他命E將有助預防非滋的形成。由於維他命B12主要來自動物性食物，因此，素食者較普遍缺乏維他命B12。亦有些人指出含有離氨酸(L-Lysine) 或主要胺基酸(Amino acid) 的補充劑能夠促進口腔黏膜的健康及抵抗力，而含有醣醛酸(Hyaluronon) 的產品亦有助口腔受損組織的復原及預防因物理或化學創傷所造成的口腔潰瘍。

然而，若果你發現口腔內的非滋持續越2-3星期仍未痊癒，為了及早排除患上口腔癌的可能性，有需要就應詢問你的醫生或牙醫。



鄧昌宇醫生
卓健皮膚中心駐診家庭醫生

過敏食物致長期胃部不適

小琪是一名非常用功的中學三年級學生，成績一向不錯，可能就是太勤力用功的問題，小琪長時間「廢寢忘餐」。近一兩年，小琪開始感到胃部經常不適，很多時吃了正餐後總是感到消化不了，飽飽滯滯般的。更令人憂慮的是腸胃長期不適令小琪晚上難以入睡，睡眠質素極差，而且嚴重地影響她平日的學習。

胃鏡照不出 原來食物惹的禍

經初步診斷後，我轉介了小琪到腸胃專科，盼望先為她的胃部作出初步檢查。而小琪在照了胃窺鏡後，亦接受了超聲波檢驗，結果發現她除了有輕微的胃炎以外，並沒有胃潰瘍或其他的毛病，亦沒有發現任何幽門螺旋桿菌等。

根據專科醫生的「對症下藥」，小琪吃了一段時間的止胃酸藥，可惜，藥物對她的胃部不適似乎沒有起一點改善的作用。以我的經

驗，輕微的胃炎理論上並不會導致小琪胃部長期不適，而且，藥物治療亦未見果效。於是我繼續跟進小琪的情況，並詢問了她平日的飲食習慣。小琪自知胃部消化力差，所以只要是辛辣、酸、及那些難消化的食物，自己向來碰也不會碰。事實上，我們明白病人需要戒口時也應戒得正確才會對身體好，因此我告訴她胃部不適的問題可能是她身體對某些食物過敏，並建議她作食物過敏檢查。

戒吃過敏食物 改善長期胃部不適

小琪接受了即時性食物過敏及延遲性食物過敏反應的測試，報告結果顯示並沒有任何食物會導致小琪有即時明顯的不適反應。但是，報告顯示她有很嚴重的延遲性食物過敏。她對雞蛋、蠔、乳製品、咖哩粉都有重度的延遲性過敏，另外幾乎所有的蔬菜、堅果、穀類、酵母和咖啡豆也有輕

度到中度不等的過敏反應。

當確定小琪的長期腸胃問題有可能是食物過敏所導致後，治療的方向就更明確了。我建議她先改變飲食習慣，嘗試一段時間完全排除嚴重過敏的食物。結果三個月後，小琪興奮地告訴我，她停止吃雞蛋和乳製品之後，胃部不適的問題已有6成的改善。現在，戒口已經半年的時間，胃部不適的問題已改善得七七八八了！她說雖然腸胃偶爾仍有不適，但健康和精神總比以前改善得多了。小琪明顯地生活得輕鬆了——不用受原因不明的胃部不適而困擾，也不必長期服用胃藥去舒緩不適，夜晚亦不用再輾轉反側不能入睡。試想想，小琪的健康和睡眠質素得改善後，她的學習表現亦會大大得以提升呢！



作為父母的必然注重孩子的身心成長，但若發現小朋友出現任何長期身體不適，例如經常皮膚痕癢，腸胃不適等，甚至孩子突然呼吸困難，父母又會如何應付呢？今期我們專訪了右思維幼稚園及 KinderU 幼兒園的創辦人何光鴻先生 (Thomas) 談及他如何幫助家人克服食物過敏，建立健康新生活。

記：你其中兩名兒子曾分別有過敏問題，他們的過敏徵狀是否都不太一樣？

Thomas：兒子對食物過敏的反應各有不同。當小兒子吃了致敏食物後，皮膚會變得紅紅腫腫的，有時更會痕癢難耐；大兒子的過敏徵狀就更為嚴重。記得曾經有一次送了大兒子到中國少林寺的武術學校受訓，他可能誤吃了含致敏原的食物，突然呼吸困難。由於我們在當地沒有相熟的醫生，所以大家都十分緊張和擔心。幸運地，那次的過敏反應過了大半天就漸漸穩定下來，但我們始終未能放心。



記：兩名兒子的過敏反應明顯有所不同，那你如何應付食物過敏的問題呢？

Thomas：全家人都受過敏帶來的問題所困擾，為了幫助兒子改善過敏的問題，我們都見過好幾位醫生及皮膚科專科。考慮了不同過敏測試的全面性及準確性，最終，我們選擇了讓孩子接受ELISA食物過敏測試，透過血液測試了接近一百種食物，發現小兒子原來對牛奶(乳糖)及穀膠過敏，而大兒子則對杏仁及腰果過敏。



記：找到令孩子過敏的食物原兇後，你們一家如何跟進處理？

Thomas：我們發現原來日常中某些食物一直影響著孩子們的健康，所以我們會盡量避免給他們致敏的食物。同時，我們亦清楚地給孩子解釋了他們的致敏食物及相關製品，鼓勵他們在日常飲食中自己也要懂得避開致敏原，了解飲食的進退。

記：除了調節日常的飲食外，家人在其他生活層面上如何應對食物過敏？

Thomas：我們在外遊或出外用膳的時候都比以前格外謹慎了。外遊的時候，我們一定會帶備抗組織胺藥物以防萬一。如果需要外出用膳，我們亦會預先通知餐廳職員兒子對那些食物過敏，並會再三提醒他們切勿用那些致敏食材烹調。

記：家長細心地幫助子女安排飲食，在剔除致敏食物後，孩子的過敏情況改善了嗎？

Thomas：我們近期亦再沒有發現他們有其他的過敏不適，情況開始穩定下來，他們在生活及學習上暫時再也未有受皮膚問題困擾。

記：學校的師生眾多，你如何鼓勵及建議師生和家長關注及了解食物過敏與健康的重要性？

Thomas：因著家人過往的經驗，我們相信要與別人分享預防是勝於治療的，家長應及早在過敏問題出現前多走一步，協助孩子找出過敏食物。為了提倡這一方面的訊息，我們亦會定期邀請專科醫生到學校給予健康講座，讓更多的家長了解食物過敏與健康的關係。在安排校內膳食的時候，我們亦會盡量避免採用含有穀膠，乳糖或其他較容易致敏的食材，多為學生提供新鮮食物而非罐頭或含防腐劑和添加劑的食物。

健康伙伴

HK BioTek 定期與不同的機構合作舉辦健康講座或提供產品優惠。
歡迎查詢有關詳情。

