

孩童食物過敏 處理須知



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

免疫細胞猶如體內的軍隊，孩童一旦吃了過敏食物，經由腸胃消化吸收進入血液，被免疫細胞視為敵人而攻擊，釋放出一系列細胞激素，而引起免疫反應和過敏症狀。食物過敏常發生在家族中有過敏體質孩童，即使是少量食物也會引起過敏反應。最常見食物過敏原，包括穀物類(如：小麥)、堅果類(如：花生、核桃)、海鮮、牛奶、豆奶、雞蛋(多為蛋白)、豆類；嬰兒期容易引起過敏食物多為牛奶及蛋。

貳、定義

食物過敏是指體內免疫系統對某些特定食物產生不正常免疫反應，最常見是產生對抗食物過敏原E型免疫球蛋白(IgE)。

參、症狀

主要表現在皮膚、腸胃及呼吸道，甚至發生全身性過敏反應。一般多在數分鐘至數小時內表現，少數可延至數天。

- 一、皮膚系統：最常見是蕁麻疹(風疹塊)。包括手、腳、臉、全身出現一塊一塊會癢疹子。還可能會有嘴唇紅腫、眼睛癢及眼皮浮腫等症狀，通常來得快消失也快，有時會合併血管性水腫產生。嬰兒有異位性皮膚炎時，會因食物過敏使其惡化，更要小心。
- 二、呼吸系統：流鼻水、鼻塞、打噴嚏、喉嚨不適及聲音沙啞等症狀，嚴重的話可能引起類似氣喘或哮喘症狀，產生呼吸困難及喘鳴音。
- 三、腸胃道系統：產生噁心、嘔吐、腹痛、血便及腹瀉，甚至在口腔周圍發生紅疹、發癢及腫脹。
- 四、全身性過敏反應：嚴重會引起血壓下降、休克、呼吸喘或合併上述過敏症狀較為罕見，但仍需注意。

肆、預防及保健知識

- 一、避免過敏原：目前沒有任何藥物或保健食品能完全預防食物過敏，避免食用引起過敏食物是唯一的方法。然而，當過敏反應發生時，抗組織胺、腎上腺素等藥物可幫助症狀控制。有家族過敏史的嬰兒，最好哺餵母乳至少4個月；母體在懷孕期間少吃高過敏飲食，目前沒有證據顯示對預防過敏有絕對好處。但是在授乳期對於已知會加重嬰兒過敏症狀食品，還是建議母親儘量減少攝取。若是母體奶量不足時，以選擇部分水解蛋白配方為宜，

對於具高危險過敏體質之嬰幼兒副食品或易過敏食物添加，目前並不建議延遲給予。

二、如需外食，應注意食物成分標示，避免食用到過敏原。

三、嚴重全身過敏反應時之緊急處理方法：保持呼吸通暢、施予筆型腎上腺素藥物、立即就醫。

四、藥物治療：抗組織胺、腎上腺素等藥物，可控制過敏症狀，如造成血壓下降等休克副作用，必要時給予急救藥物。

五、若發生食物過敏反應時，應記錄當日所進食之食物，避免往後進食相同的食物再次發生過敏反應。

六、除了對花生、海鮮等食物過敏，可能會持續一輩子；對牛奶、蛋、豆奶等過敏的孩童，多數會隨著年齡的成長而消失。過敏情況穩定後，至少一年追蹤一次，並請醫師評估身體狀況。

七、過敏反應急性期，應避免攝取易致過敏有毛水果(草莓、奇異果)、海鮮、蛋、奶及蜂蜜等。

伍、建議看診科別：兒童過敏氣喘風濕科、兒童內科

陸、諮詢服務電話及時間

基隆院區(02)24313131 轉2428、2153

星期一~五 08:30-12:00 13:30-16:30

台北院區(02)27135211 轉3718

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

土城醫院(02)22630588 轉3755、3756

林口院區(03)3281200 轉8766、8596

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

嘉義院區(05)3621000 轉3419、3420

高雄院區(07)7317123 轉8164、8958、8738

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

鳳山院區(07)7418151 轉3311

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N489 10.1x20.1cm 2020年

<http://www.cgmh.org.tw>

