

# 常見的食物過敏

◎基隆長庚兒童過敏氣喘風濕科主治醫師 蘇冠文



專長 | 食物過敏、異位性皮膚炎

「**我**的孩子只要吃到蛋就會皮膚出現疹子，他是不是完全不能吃含蛋製品？」隨著食物過敏發生比率逐年升高，這是許多父母在懷疑小孩有食物過敏時最常見的疑問。根據歐美流行病學研究顯示，全球食物過敏發生率為1~10%，而根據台灣研究統計，國人食物過敏的發生率為6~10%，其中小於3歲孩童的食物過敏發生率約為3.4%，4~18歲的孩童則為7.6%。哪些食物容易過敏？食物過敏會產生什麼症狀？應該如何預防？相信是很多父母心中的疑問。

絕大多數的食物過敏與體內分泌IgE有關，主要機轉是在吃下某種特定食物後，身體產生特定之IgE抗體便附著於肥大細胞的表面，當第二次接觸到特定食物後，肥大細胞釋放過敏相關激素，產生立即且全身性的反應。因此食物過敏的症狀通常發生在進食1小時內，發生的部位包含皮膚、腸胃道、呼吸道以及心血管方面。以皮膚症狀表現為最常見，可能出現急性蕁麻疹、濕疹、或是血管性水腫；呼吸道症狀為第二常見，包含流鼻水、打噴嚏、喉嚨不適、氣喘，嚴重者可能出現呼吸道阻塞、呼吸困難等症狀；腸胃道症狀最常見的為腹瀉以及嘔吐，其他像是肚子痛、口腔搔癢感、口腔黏膜水腫等也可能是過敏的表現；心血管的症狀相對少見但也最為嚴重，像是心律不整、低血壓甚至昏厥都可能有致命的風險。

台灣造成食物過敏最常見的種類為牛奶、雞蛋、帶殼類海鮮（蝦子、螃蟹等）以及花生，其中牛奶與雞蛋的過敏反應會隨著年齡降低，有1/2的過敏者在5~7歲後會產生耐受性，食用後產生過敏症狀的機會大大減少，而帶殼類海鮮及花生過敏者則比較會終身存在過

敏反應，僅約 1/5 的過敏者會產生耐受性。

當懷疑食物過敏時，可以使用過敏原檢測來了解對哪些食物過敏，傳統的過敏原檢測是透過測量血液中特定過敏原之 IgE 抗體來協助診斷。隨著科技進步，目前可以透過分子過敏原檢測進一步找出真正和過敏有關的蛋白質。過敏原是由許多蛋白組合而成的，通常引起過敏反應的是其中的某些特定蛋白質成分，這些蛋白質便被稱為「分子過敏原」。不同的分子過敏原對於環境的耐受性不同（例如耐酸或耐熱等），不耐熱的蛋白質存在於生食或未加工的食物中，因其不耐熱所以加熱後蛋白質被破壞，就不易引起過敏反應，相反的，耐熱的蛋白質不會隨著加熱被破壞，因此食用熟食仍然會產生過敏反應。以雞蛋過敏為例，與過敏相關的成分為卵類黏蛋白以及卵白蛋白。卵白蛋白為蛋白中含量最多的分子過敏原，佔全蛋白含量約 54%，但其不耐熱，因此檢驗到對卵白蛋白過敏者，需小心生蛋或半熟蛋過

敏，但是通常吃含蛋經高溫烘焙的食品不會過敏。卵類黏蛋白佔全蛋白含量約 10%，因其對熱十分穩定，會造成熟蛋過敏，因此檢驗到卵類黏蛋白過敏者，需避免食用任何形式的雞蛋，降低過敏發生的機會。經由以上的例子可以清楚了解分子過敏原的機轉，透過檢測分子過敏原，以精準的分子層級找出產生過敏反應的特定蛋白，可以達到更好的診斷以及評估過敏風險。

已確認對特定食物過敏者，建議避免食用過敏食物，每次購買食品前詳細閱讀食品過敏原標示，切勿在家自行嘗試，以免發生嚴重的全身性過敏反應。不小心食用到而產生過敏反應時，如果是輕微過敏症狀可以服用抗組織胺藥物緩解症狀，但如果產生嚴重過敏反應，例如有腸胃道、呼吸道或是心血管方面的症狀出現，則需立即就醫，接受進一步藥物治療。曾經發生嚴重食物過敏者，建議隨身攜帶筆型腎上腺素注射劑，以便在救急時使用，後續仍應就醫接受治療。☞

