

臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：健康管理處

發稿日期：97年10月20日

聯絡人：陳美如處長

聯絡電話：1999(外縣市 02-27208889)轉 7113

聯絡行動：0968-907665

頁數：3頁

臺北市國小一年級學童食物過敏原檢測計畫發表

臺北市兒童過敏氣喘及過敏性鼻炎的盛行率有逐年上升的現象，臺北市立聯合醫院於96年底調查發現：臺北市國小一年級學童氣喘疾病盛行率高達20.34%。臺北市政府衛生局為提供學童全方位健康，特別延續去(96)年臺北市國小一年級學童氣喘病之最新盛行率調查及分析研究資料，委託臺北市立聯合醫院於97年8月針對臺北市國小一年級(7-8歲)共計142所國小25,094位學童進行潛在性的食物過敏原全面檢測。

對臺北市國小一年級(7-8歲)學童調查發現：臺北市最常見的過敏原依次序為：塵蟎是造成兒童過敏氣喘發作的第1名，佔90.79%，第2名佔83.08%則是螃蟹的關係，第3名佔28.96%則是狗皮毛，其次為蛋白(24.23%)，牛奶(22.45%)，蝦(21.40%)、美國蟑螂(16.71%)，德國蟑螂(15.48%)是最明顯的影響，而其中IgE抗体誘發的食物過敏原敏感學童高達21%~24%。找出過敏原並避免接觸，是氣喘個案自我控制氣喘最有效的第一步驟。所以居家作好防蟎措施及少養貓、狗等動物，可有效減少家中塵蟎與動物皮毛過敏原的濃度，就可大幅減少病人過敏氣喘的發作機會。

這項初步調查工作，預計針對氣喘學童作潛在性的食物過敏原全面檢測，內容包含：核果、奶、蛋、肉、澱粉、蔬菜、水果共計七大類56項食物過敏原，並透過簡易精確「RAST Test」(A Radioallergosorbent test，特異性過敏原

檢測) 血清檢測，檢定特異性過敏原，希冀找出臺北市誘發學童氣喘的潛在性食物過敏原，並進一步瞭解不同類的食物之間所產生不同的交叉反應及食物過敏原能增加吸入性過敏原的敏感性之關係。

食物過敏也是引發氣喘的禍首之一

根據過去的研究發現：29.7%食物過敏兒童對吸入性過敏原敏感，4歲時佔27.9%、8歲時佔31.4%、12歲佔56.4%，食物亦為會造成過敏學童誘發過敏發作的各種過敏原中的一種不可忽略的成份，過敏學童對食物的過敏反應可以產生各種不同的症狀且可能波及到全身各部位，例如：在呼吸系統，食物過敏可以引起氣喘、鼻子及眼睛過敏；如波及腸胃道，則可能會產生腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛和絞痛等症狀；當其發生在皮膚時，則會產生癢感、異位性皮膚炎、蕁麻疹、甚至造成血管神經性水腫，而在罕見的情況下，有些學童甚至會產生休克。

抗食物過敏五個小撇步

一、避免隱藏的食物過敏原

許多食品裡可能有導致過敏的成分，包括牛奶、蛋、花生等，儘量少吃標示不全、不清楚的食品。

二、少吃加工食品

加工食品中的添加物，如色素、防腐劑、香料、人工甘味劑等，目前已知硫化物（如亞硫酸鹽、二氧化硫）會誘發氣喘，有氣喘疾病的人購買時一定要注意標示。

三、只吃新鮮的海鮮

不新鮮的海產會孳生細菌，促使蛋白質分解成氨基酸，提高致敏物質（如組織胺）的濃度，更容易誘發過敏，就算健康的人吃了也可能過敏。

曾經發生過嚴重過敏反應的人，最好隨身攜帶藥品及警示手環（註明過敏的食物），並讓身邊親友知道自己的病史，以防突發事故。

四、服用益生菌

益生菌為促進腸道微生物平衡、有益於人體的活菌，可以調節並增強腸道內的免疫機制。

五、多吃蔬果

蔬果致敏性低，且蔬果中的維生素、蘿蔔素、維生素 C、維生素 E 能預防發炎反應，因水果比蔬菜維生素 C 含量較高，建議每天至少吃兩個拳頭大小的水果，其中一種為高維生素 C 的芭樂、柳橙、橘子、葡萄柚等。均衡而完整的飲食菜單則可以防範發生氣喘。平時若缺乏維他命、飲食不平衡、常吃速食而變的身體衰弱疲憊時，就有可能受到感染。由於感冒和感染是造成氣喘發作的重要媒介，因此，不均衡的飲食，可能直接造成氣喘嚴重發作。

備註：將邀請臺北市立聯合醫院仁愛院區小兒科溫港生醫師現場說明。

聯絡電話：2709-3600 轉 3471 或 0968951363