

資訊簡介(Fact Sheet)

花生過敏(Peanut Allergy)



免責聲明 (Disclaimer): 此份資訊簡介僅用於教育目的。請諮詢你的醫生或其它衛生專業人員以確保此份資料適合你的孩子。

什麼是花生過敏 (What is peanut allergy)?

花生過敏是接觸花生或者花生製品後不久出現的一種反應。這是由於 E 型免疫球蛋白過敏抗體與花生蛋白質所發生的反應。

花生過敏有多普遍 (How common is peanut allergy)?

最近的研究表明，西方社會中每 200 孩子中有 1 人(0.5%)在 5 歲前有過花生過敏。總人口中大約 1-2%對花生有臨床反應。大約 3%的孩子對花生過敏試驗(如皮膚點刺試驗)呈陽性反應，不過這些人只有 1/3 在吃花生時會發生反應。

在不同的國家，兒童期發生花生過敏的情況大有不同。澳大利亞是花生過敏發生較高的國家。如果你的孩子過敏試驗的結果為陽性，但是從來沒有吃過花生，醫生可判定在接觸花生或者含花生製品時發生反應的機會有多大。

花生過敏的癥狀是什麼(What are the symptoms of peanut allergy)?

多數的花生過敏反應情況較為溫和，包括花生接觸過皮膚的口唇周圍產生蕁麻疹，或在身體其它部分的更普遍的蕁麻疹。另外一個普遍的癥狀是在使用花生製品之後不久即腹痛及嘔吐。更敏感的孩子由於呼吸道發生過敏反應可以出現咳嗽、氣喘、呼吸困難或者聲音沙啞。

在最為嚴重的個案情況，可以發生昏厥或者失去知覺。在極其罕見的情況下，極度敏感的人在發生過敏性反應時，會死於嚴重的全身過敏反應。

如何診斷花生過敏 (How is peanut allergy diagnosed)?

在多數情況下，對花生過敏的跡象就是在接觸花生產品後不久便開始出現癥狀。要確認對花生產生的 E 型免疫球蛋白過敏抗體的存在，可以做針刺皮試或者驗血(稱為 RAST 試驗)。一定要知道，不是每一個過敏試驗陽性的孩子都會在接觸花生產品之後出現癥狀，對於試驗結果的解釋應該諮詢你的醫生。在某些情況下，可能有必要在醫院做花生食物激發試驗以確認或者排除花生過敏。如果醫生認為有必要，會跟你討論這些事宜。

如何避免讓我的孩子接觸花生 (How do I avoid exposing my child to peanuts)?

花生能夠在我們不能想像到的食品中出現。知道怎樣查看很重要。一定要運用常識，仔細閱讀食品標識。

應避免包含下列成份的食物：

- 花生、碎果仁、啤酒堅果、落花生(帶皮花生)。
- 花生油——冷壓、榨、或者排出(註：Arachis 油是花生油)。有花生過敏的人，對高度精煉的花生油發生反應的可能性很低。
- 所有的花生產品，例如花生醬。
- 壓碎的/磨碎的花生——在醬裡或者食物塗層上(蛋糕、圓麵包、冰淇淋)、沙爹醬、花生醬

下列食物可能含有花生產品作為成份，要盡可能查看標識：

資訊簡介(Fact Sheet)

花生過敏(Peanut Allergy)

CHINESE

第 2 頁

- 蛋糕
- 餅乾
- 膨化食品
- 麵點
- 中餐
- 民族餐食
- 印尼食品
- 肉串
- 沙拉調味品
- 湯
- 意大利通心粉醬
- 泰餐
- 土耳其軟糖
- 早餐穀類食物
- 水化的或者有紋理的蔬菜蛋白質 (HVP 和 TVP, 通常是大豆)
- 巧克力(朱古力)
- (健康條狀食物, 如穀物及乾果製成的 muesli bar)
- 冰淇淋
- 杏仁蛋白奶糖
- 牛乳糖

花生油會帶來風險嗎 (Is peanut oil a risk)?

花生過敏的問題是在於花生蛋白質，而不是其油脂(脂肪)。小型研究證實精製花生油是安全的。冷壓花生油含有花生蛋白，所以應該避免。可惜的是，很難保證油脂的精製程度能夠充分去除花生蛋白質。經常的忠告是應該避免花生油，對於有過更為嚴重危及生命反應的人更是如此。

對於食物標識上面說“可能含有微量花生”怎麼辦 (What about foods with a label that says "may contain traces of peanuts")?

很多食物貼有警示標識“可能含有微量花生”。通常這意味著食物生產設備也用來製作含有花生的食物，但是食物不一定含有花生。請向醫生諮詢如何處理此類食物。

孩子需要避免其它類型的堅果嗎 (Does my child need to avoid other types of nuts)?

孩子們經常可能對於不同種類的堅果有反應。在做皮膚點刺試驗時，也經常檢查對不同堅果的反應。醫生可能會根據孩子的試驗結果、反應類型及家族歷史，建議你的孩子完全避免所有類型的堅果。跟你的孩子的醫生討論這個問題是很重要的。在加工不同類型堅果的工廠，交叉污染是可能發生的。避免所有的堅果通常是最安全的行動。

什麼是 EpiPen (What is an EpiPen)?

EpiPen 是一種急救器具，可以在皮下肌肉注射一劑腎上腺素。用來治療對花生產品的嚴重反應。腎上腺素這種藥物可以反轉嚴重的過敏反應，能夠挽救生命。Anapen 是另一個品牌的腎上腺素自動注射器。

我的孩子應該攜帶 EpiPen 嗎 (Should my child carry an EpiPen)?

所有的過敏專家都同意，曾經有過因為接觸花生而發生嚴重的呼吸道反應的兒童都應該攜帶 EpiPen。其他兒童是否需要攜帶 EpiPen 要根據一些不同情況而定，應該跟醫生討論。如果已經有一支 EpiPen，一定要知道如何使用，並且要有一份醫生為你寫出的全身嚴重過敏反應行動方案 (Anaphylaxis Action Plan)。

我的孩子能夠隨著年齡增長而不再有花生過敏嗎 (Can my child grow out of peanut allergy)?

在 5 歲前對花生過敏的孩子(80%)，過敏情況多數會持續到兒童後期。



資訊簡介(Fact Sheet)

花生過敏(Peanut Allergy)



但是有 20% 的兒童確實能夠隨著年齡增長而不再患有過敏。與那些癥狀較輕的兒童相比，曾經有過嚴重的呼吸困難的過敏反應的兒童，隨著年齡增長而不再患有過敏的機會較低。醫生有時會大約每 12 個月做一次測試，以判定過敏是否依然存在。

孩子長大並且停止過敏後能夠復發嗎 (Can peanut allergy return after my child has grown out of it)?

在幾乎所有的案例中，一旦孩子長大不再患有花生過敏，就不會復發。但也有罕見的過敏又復發的案例。一般認為，如果孩子長大後停止過敏了，繼續避免花生和花生產品反而會更有可能復發。基於這個原因，醫生可能會建議你的孩子每周食用幾次花生產品。

我的孩子可能會通過座椅、或其它兒童的手而偶然接觸到花生產品或者聞到花生的味道而導致嚴重的反應嗎

(Is my child likely to have a severe reaction from casual contact with peanut product on benches, other children's hands or by smelling peanuts)?

不會。通過偶然觸摸而導致嚴重反應甚為罕見。最近的研究顯示，在一組對花生過敏的兒童的皮膚上放置花生醬沒有造成任何嚴重反應。

我可以防止將來生的孩子有花生過敏嗎 (Can I prevent peanut allergy in my future children)?

沒有任何方法可以保證孩子不會出現花生過敏。沒有證據顯示在懷孕期間，或者在授乳的母親的飲食中避免花生和花生產品就可以避免生出花生過敏的嬰兒。有些證據顯示，含有花生產品的護膚用品可能會促進敏感。最近的出版物指出，在嬰兒期盡早引入含有花生的食物甚至可能會防止花生過敏的出現。

在網上哪里找更多資料?

(Where can I find more information on the Internet?)

- 澳大利亞臨床免疫學和過敏學會 (ASCIA) 網站上有澳洲專家撰寫的有關食品過敏的有用資料 www.allergy.org.au
- 患者援助組織 Anaphylaxis Australia 的網站提供處理食物過敏方面的有價值的最新資料及提示 www.allergyfacts.org.au

患者支援機構 Anaphylaxis Australia 提供食品過敏方面有益的最新消息及特別提示(www.allergyfacts.org.au)。

請記住 (Remember)

- 仔細閱讀食物標識，小心沒有標識但有可能包含花生產品的食物。
- 如果你有一支 EpiPen，一定要知道如何使用，並且有一份由醫生書寫的全身嚴重過敏反應行動方案 (Anaphylaxis Action Plan)

kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

The Children's Hospital at
Westmead
電話: (02) 9845 3585
傳真: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>

**SYDNEY
CHILDREN'S
HOSPITAL**
RANDWICK

Sydney Children's Hospital,
Randwick
電話: (02) 9382 1688
傳真: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>

Kaleidoscope
HUNTER CHILDREN'S HEALTH NETWORK

Kaleidoscope, Hunter
Children's Health Network
電話: (02) 4921 3670
傳真: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au