

## 過敏無憂的成人護理機構 Allergy Safe Adult Care Facilities

### 什麼是過敏無憂的成人護理機構？

每 100 位成年人中，就有 3-4 位受食物過敏的影響。雖然護理機構無法杜絕所有可致過敏的食物，卻可以盡量為對食物過敏的成人創造一個安全的環境。建立一個過敏無憂的機構包括：

- 遵循政策和程序，以減少住客意外接觸可致過敏的食物的風險
- 為每一位會對食物過敏的住客制訂護理計劃，計劃中應包含一份**全身性過敏反應急救計劃 (Anaphylaxis Emergency Plan)**。計劃說明了如發生過敏反應，該如何應對。如需獲取「全身性過敏反應急救計劃」的空白副本，請訪問加拿大過敏與臨床免疫學學會 (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology)，網址：<http://csaci.ca/patient-school-resources/>
- 定期進行員工培訓，確保他們具備足夠的知識和技能以應對和護理出現過敏過敏反應的住客

### 什麼是過敏反應？

當人體錯把食物中的某種蛋白質 (過敏原) 當作有害物質時，過敏反應便會出現。食物過敏反應可能很輕微也可能十分嚴重。食物過敏需要認真對待。具體措施包括避免會引起過敏反應的食物，以及在不小心接觸後進行適當的應對。嚴重過敏反應的學名是「全身性過敏反應」(anaphylaxis，英文讀音為 an-nah-fil-axe-is)。它常發生迅速，如不及時救治可能會導致死亡。

### 嚴重過敏反應有哪些症狀？

嚴重過敏反應的症狀可以在吃下或接觸到食物後幾分鐘便開始出現，但一般發生於 2 小時內。儘管罕見，症狀可能會幾小時才出現。

過敏反應的症狀可以因人而異。即便是同一個人，每次過敏的症狀也可能不同。最危險的症狀包括呼吸困難或血壓降低。全身性過敏反應的症狀包括：

- **呼吸**：咳嗽、氣喘、氣短、胸痛或胸悶、咽喉發緊、聲音嘶啞、鼻塞或類似於花粉熱的症狀 (例如流涕、鼻癢、易流淚和打噴嚏)，以及吞嚥困難
- **心臟**：血壓降低的跡象，例如脈搏無力、暈眩、頭暈或昏倒

- **皮膚**：蕁麻疹、(舌頭、嘴唇或面部) 腫脹、瘙癢、發熱、發紅、皮疹，以及皮膚發白或發藍
- **腸胃**：嘔吐、噁心、腹痛或腹瀉
- **其他**：焦慮、頭痛、口中有金屬味、或女性子宮痙攣

如食物過敏者擔心自己可能正在發生過敏反應，請立即優先處理該情況。不要忽視早期症狀。

### 應該如何處理嚴重過敏反應？

當開始出現過敏反應時，請務必立即做出響應，不要等待。應立即注射名為腎上腺素 (epinephrine，英文讀音 eh-puh-NEH-fren) 的藥物。即便是在不必要的情況下為住客注射了腎上腺素，也不會對其造成傷害。

腎上腺素通常預裝在自動注射器內，這一藥物有助於逆轉過敏反應的症狀，可以挽救生命。

#### 處理嚴重過敏反應的步驟

1. 立刻使用自動注射器。把腎上腺素從大腿外側中部的肌肉注入，如情況緊急，無需脫下衣物
2. 撥打 **9-1-1** 或當地的緊急救助電話
3. 讓該住客躺平，腿部稍稍抬高。  
如果他們感覺噁心或要嘔吐，應讓其側臥。不要叫他們坐起或站立。如果住客感到呼吸困難，就讓他們坐起來
4. 不要留下住客獨自一人
5. 如果住客的過敏症狀並無好轉或惡化，可在注射第一劑腎上腺素的 5 分鐘後再注射第二劑
6. 確保將住客送至醫院

上文根據以下資料整編：Anaphylaxis in Schools and Other Settings (學校和其它場所中的全身性過敏反應)，版權 2005-2016

Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology (加拿大過敏與臨床免疫學學會)。

## 如何建立一個過敏無憂的機構？

### 護理計劃和自動注射器

- 為每一位會對食物過敏的住客制訂護理計劃。包括一份**全身性過敏反應急救計劃 (Anaphylaxis Emergency Plan)**。確保他們的餐食中不包含會造成他們過敏的成分
- 將每位住客的自動注射器存放在安全但沒有上鎖的地方，方便所有員工拿取
- 如果安全可行，可讓住客將自動注射器置於腰包或其他容器中隨身攜帶
- 在進餐前確保他們的自動注射器可方便取用
- 及時更換即將過期的自動注射器
- 考慮讓會對食物過敏的住客佩戴 MedicAlert® 識別標記

### 購買、準備和派發食物

- 告知食物供應商護理機構內的食物過敏情況
- 確保購買、儲存、處理和派發食物的員工：
  - 有一份完整的住客過敏食物清單。知道如何從產品標籤上識別食物過敏原。欲瞭解有關過敏原標記的更多資訊，請訪問 Canadian Food Inspection Agency (加拿大食品檢驗局) 網站：<https://inspection.canada.ca/food-labels/labelling/consumers/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290>
  - 每次購買食物或收到運送來的食品時，均應閱讀成分表。包裝食品的配料可能在沒有通知的情況下隨時更改。不要假定之前派發過的食物就一定安全
  - 確保處理和儲存的所有食物都有標記清晰的成分表。這包括剩飯剩菜、自製食物以及由家人或員工帶入機構內的食物
  - 避免交叉污染。在處理不同的食物前，應該洗手并清潔餐具器皿和備食臺面
- 不要冒險。如果不確定該食物對於這位會對食物過敏的住客是否安全，那就提供別的食物

- 在任何提供餐食的時刻都要牢記住客的食物過敏需求，而不僅在常規的用餐和點心時間。慶祝、展示和手工活動都可能由食物提供。訪客也有可能沒有預先通知的情況下帶來食物

### 用餐和零食時間

- 所有的住客和員工都須在用餐前後用肥皂和清水洗手。這樣做可以防止食物殘留在物品、衣物或其他表面上。使用手部消毒劑或僅僅用清水衝洗，效果欠佳
- 用餐或零食時在旁監管，以備有住客需要幫助
- 在用餐前後仔細清潔所有桌面和其他餐飲臺面

### 外出就餐

- 在參加社交聚會 (如野餐) 時，可為食物過敏住客單獨準備餐食
- 提前致電餐廳，詢問是否可以準備不含住客過敏原的餐食。餐廳員工可能沒有受過有關食物過敏的培訓。如有疑慮，請選擇其他的餐廳
- 每次外出時都應攜帶**全身性過敏反應急救計劃**和自動注射器

### 什麼是口腔過敏綜合症

很多對樹粉和草粉過敏的人，也會對生鮮水果和蔬菜過敏。這叫做**口腔過敏綜合症 (OAS)** 或**花粉食物過敏綜合症**。OAS 可能會造成嘴唇、口部和喉嚨發癢或輕微腫脹。OAS 一般不會造成嚴重反應。有 OAS 的成人一般都可進食煮熟的果蔬。如有疑慮，請確保住客的醫護人員一起參與制訂該住客的護理計劃。

### 更多資訊

如果您有食物過敏方面的疑問，請撥打 **8-1-1**，向註冊營養師諮詢。

如需有關認識和控制全身性過敏反應的更多資訊，請訪問：

- Food Allergy Canada (加拿大食物過敏組織) [www.foodallergycanada.ca](http://www.foodallergycanada.ca)
- Anaphylaxis in Schools and Other Settings (學校和其它場所中的全身性過敏反應) [https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised\\_a.pdf](https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf) (PDF 1.68 MB)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1** (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。

- Allergy/Asthma Information Association ( 過敏/哮喘資訊協會 )  
<https://asthma.ca/allergy-asthma-information-association/>