



兒童和青少年的嚴重食物過敏 Severe Allergic Reactions to Food Children and Teens

甚麼是嚴重食物過敏反應？

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。部分食物過敏的兒童有發生嚴重過敏反應的風險。嚴重過敏反應是非常危險的，它也被稱為「全身性過敏反應」（anaphylaxis，英文讀音an-nah-fil-axe-is），通常發作迅速，如果不加以治療，甚至可能致命。

如果您不確定您的孩子是否存在發生嚴重過敏反應的風險，請諮詢您孩子的醫護人員。易發嚴重過敏反應的兒童和青少年也應造訪兒科過敏專科醫師。如果您的孩子屬於風險人群，請讓孩子的醫護人員填寫一份「全身性過敏反應急救計劃」（Anaphylaxis Emergency Plan），該計劃中說明了一旦發生過敏反應應當採取的措施。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）的網站：<http://csaci.ca/patient-school-resources/>。

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。切勿忽視早期症狀。當開始出現過敏反應時，請務必立即做出響應。

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。以下是可能出現的各種症狀：

- **皮膚：**蕁麻疹、（喉嚨、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
- **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

- **腸胃：**嘔吐、噁心、腹痛或腹瀉
- **心臟：**脈搏微弱、頭昏、眩暈、休克
- **其它：**焦慮、頭痛、感覺嘴裡有金屬味，處於青少年期的女性也可能出現子宮疼痛性痙攣

嚴重反應可以在沒有出現蕁麻疹的情況下發生。

患有哮喘的兒童和青少年，在發生嚴重過敏反應時出現呼吸困難的風險較高。如果您的孩子患有哮喘，請務必確保病情得到有效控制。如需瞭解更多資訊，請訪問About Kids Health的網頁：www.aboutkidshealth.ca/En/ResourceCentres/Asthma/ControllingYourChildsAsthma/Pages/default.aspx。

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孩子注射了腎上腺素，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，可以挽救孩子的生命。

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. 讓孩子躺下，雙腿稍稍提高。如果孩子感覺噁心或要嘔吐，應讓其側臥。讓孩子一直躺著，不要叫他們坐起或站立。如果孩子感到呼吸困難，就讓他們坐起來。
4. 切勿留下孩子獨自一人。
5. 如果孩子的過敏症狀並無好轉，或復發，可在

注射第一劑的 5-15 分鐘後再注射一劑腎上腺素。

6. 確保孩子被送至醫院。

上文根據以下資料整編：學校和其它場所中的全身性過敏反應 (Anaphylaxis in Schools and Other Settings)，版權 2005-2015 加拿大過敏與臨床免疫學學會(Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology)。

如果我的孩子有嚴重食物過敏，我如何才能幫助他們保證安全？

考慮讓孩子佩戴 MedicAlert® 識別物件。

幫助孩子避開食物過敏原。即使是食用了微量的過敏原也可能引起嚴重過敏反應。

- 學會如何從食品標籤上辨識您孩子的食物過敏原。如需瞭解更多資訊，請訪問加拿大食品檢驗局 (Canadian Food Inspection Agency) 的網站：www.inspection.gc.ca/food/information-for-consumers/fact-sheets/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290
- 鼓勵每個人在進餐前後洗手。幫助幼兒洗淨雙手。
- 備餐前應清潔廚房用具和備餐臺面。每次盛放分發不同的食物時，應使用乾淨的碗盤和餐具；進食正餐和小食後，應將所有就餐臺面清洗乾淨。

我如何才能為孩子上學或就讀兒童看護機構做好準備？

- 向兒童看護機構的工作人員提供一份您孩子的「全身性過敏反應急救計劃」。
- 提供書面同意書，同意工作人員在需要時為您的孩子注射腎上腺素。不要簽署任何文件，以豁免看護機構因未給孩子注射腎上腺素而需承擔的責任。
- 向看護機構的工作人員提供孩子所需的腎上腺素自動注射器，並要求將其存放在安全無鎖且方便拿取的地方。要及時更換自動注射器，以免其過期失效。

- 腎上腺素自動注射器是依據使用者的體重開具的。隨著您孩子不斷長大，請向孩子的醫護人員諮詢，確保開具的腎上腺素自動注射器適合孩子的體重。如需瞭解更多資訊，請訪問加拿大兒科學會 (Canadian Paediatric Society) 的網頁：www.cps.ca/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis。
- 如果孩子的食物過敏情況發生了變化，請及時向學校或看護機構的工作人員提供最新的「全身性過敏反應急救計劃」。

待孩子足夠成熟時，便可學習如何為自身安全擔負一定的責任。當孩子做好準備時，教導他們：

- 要隨身攜帶腎上腺素自動注射器。大多數孩子到 6、7 歲時，就可以做到這一點了。切勿將自動注射器放在學校的帶鎖儲物櫃裡。
- 如何注射腎上腺素。
- 如何避開他們的食物過敏原。對於年幼的孩子，您可以教導他們，在接受他人的食物之前，應該先問問您。
- 避免共用餐具和餐巾。
- 不要把諸如鉛筆等物件放入口中。
- 如果認為自己出現了過敏反應，要告訴他人。把自己的食物過敏情況和腎上腺素自動注射器的存放位置告訴朋友。

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
- [HealthLinkBC File #100c 創建過敏無憂的兒童護理機構](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 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 <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。