

甚麼是食物過敏？

人體誤將食物判斷為有害物質，便會出現過敏反應。一旦對某種食物過敏，那麼每次吃到這種食物時，都會發生過敏反應。

常見食物過敏原

常見的引發過敏的食物有：

- 奶和奶製品
- 蛋
- 花生
- 堅果（例如杏仁、腰果、核桃）
- 大豆
- 海鮮（例如魚、貝類，以及螃蟹和龍蝦等甲殼類動物）
- 小麥
- 芝麻



您知道嗎

食物過敏和其他過敏反應——例如濕疹、哮喘、花粉熱等——常常是有家族史的。請將您的家族病史告知醫護人員，以瞭解寶寶是否也有發生過敏的風險。

引入常見食物過敏原

為降低食物過敏的風險，請等到寶寶表現出可以食用固體食物的跡象時（通常在6個月左右），再開始引入常見的食物過敏原。

在寶寶吃過若干種固體食物後（見**引入固體食物**），您可以慢慢加入常見的食物過敏原，每次餵食一種。您可以從全家人經常吃的常見食物過敏原開始，可以嘗試：

- 將花生醬或堅果醬拌入嬰兒麥片中，或薄薄地塗抹在吐司上
- 徹底烹熟的蛋和海鮮
- 優格、芝士碎等乳製品。等寶寶9-12月大時，再開始餵食全脂（3.25%）奶。



試試這些

瀏覽healthlinkbc.ca網站，瞭解如何降低寶寶發生食物過敏的風險。

食物過敏的跡象

過敏反應通常在接觸食物後的幾分鐘內出現，但也可能在最多2小時後發生。最常見的過敏跡象有：

- 蕁麻疹、皮膚紅腫、起皮疹
- 鼻塞或流鼻涕，並伴有眼睛發癢、流淚
- 嘔吐
- 咳嗽



緊急醫療狀況

部分過敏反應（包括食物過敏、昆蟲叮咬過敏、藥物過敏等）可能會威脅寶寶的生命。如果孩子出現以下任何症狀，請立即撥打9-1-1。

- 口、舌或喉嚨腫脹
- 面積不斷擴大的蕁麻疹塊
- 呼吸、吞嚥或說話困難，或聲音嘶啞、變粗
- 不停咳嗽或喘鳴
- 面部或嘴唇蒼白或發紫
- 虛弱、無力或暈倒