

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

常見的可引發過敏的食物有：

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



您知道嗎

食物過敏以及其他過敏反應 —— 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，以了解孩子是否也有過敏的風險。

引入常見食物過敏原

為降低孩子發展出食物過敏的風險，待她表現出可以吃固體食物時（通常在6個月左右），便開始引入常見的食物過敏原。

在孩子吃過若干種固體食物後（參見開始吃固體食物），您可以逐步向她提供常見的食物過敏原，每次引入一種。您可以從全家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
- 全熟的蛋和海鮮
- 酸奶、碎奶酪等乳製品。待她9至12個月大時，再開始餵食全脂奶（3.25%）。



試試這些

訪問healthlinkbc.ca 以了解有關如何降低孩子食物過敏風險的更多資訊。

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、皮膚紅腫或皮疹
- 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

一些由食物、昆蟲叮咬、藥物等過敏原引發的過敏反應可能會危及生命。如果孩子出現以下任何症狀，請立即撥打9-1-1。

- 口舌或咽喉腫脹
- 不斷增多的蕁麻疹塊
- 呼吸、吞嚥或說話困難，或聲音嘶啞、變粗
- 不停地咳嗽或氣喘
- 面部或嘴唇蒼白或發紫
- 虛弱、無力或暈倒