

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），網址：<https://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。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。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

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。

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，雙腿稍稍擡高。如果孩子感覺噁心或要嘔吐，應讓其側臥。不要叫他們坐起或站立。如果孩子感到呼吸困難，就讓他們坐起來
4. 切勿留下小孩獨自一人
5. 如果孩子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分鐘後再注射一劑
6. 確保孩子被送至醫院

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。

讓孩子隨身攜帶腎上腺素自動注射器，您和孩子離家時要將其備好。

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。

- 學會如何從食物標籤上確認食物過敏原。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-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/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；進食正餐和零食後，應將所有就餐臺面清洗乾淨

我如何才能為孩子上學或入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。在過期失效前提供新的自動注射器
- 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/en/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，要教他們：

- 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
- 如何自我注射腎上腺素
- 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，應該先詢問您的意見
- 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們

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
- Why Risk It?（為何冒險？）
www.whyriskit.ca/
- HealthLinkBC File #100c 創建過敏無憂的兒童護理機構
- 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 (PDF 1.68 MB)

如需進一步瞭解如何應對哮喘，請瀏覽 About Kids Health 網頁：

www.aboutkidshealth.ca/ChineseTraditional

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 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。