

食物過敏測試

本文件概述了如何診斷 IgE 抗體觸發的食物過敏以及有哪些測試方法。IgE 抗體觸發的食物過敏是最常見的食物過敏類型。

為了預防過敏反應，有食物過敏的人群必須知曉要避免食用哪些食物。如無醫生診斷，患者也許很難判定究竟是哪一種或幾種食物觸發了過敏反應。進行診斷還能幫您了解食物過敏的嚴重程度、過敏反應的最佳治療方式以及監控食物過敏的最佳計劃。

甚麼是食物過敏？

進食過程中，免疫系統會接觸到許多不同的食物蛋白質。通過逐步學習辨別並記憶這些食物蛋白質，免疫系統會將其標記為無害。如某種食物蛋白質被免疫系統認為有害，人體就會出現食物過敏。能觸發過敏反應的食物蛋白質稱為過敏原。

免疫系統針對特定食物蛋白質產生抗體的現象就是最常見的食物過敏。這些抗體叫做免疫球蛋白 E，又稱 IgE 抗體。IgE 抗體會與免疫系統中帶有發炎信使（如組織胺）的細胞發生交互作用。

當食物過敏患者誤食了過敏原，IgE 抗體就會在人體組織中突然、快速地釋放大量組織胺和其他發炎信使，它們會導致發炎，並觸發過敏反應。影響範圍包括皮膚、呼吸道（呼吸）、腸胃系統（消化）和/或心血管系統（血流）。

過敏反應的跡象和症狀包括蕁麻疹、腫脹、氣喘、咳嗽、呼吸困難、嘔吐、暈眩、虛弱和昏迷。症狀通常發作很快。

部分食物過敏的人有發生嚴重過敏反應的風險。當開始出現嚴重過敏反應時，請務必即刻或在嚴重過敏反應出現後盡快做出響應。要進一步了解如何處置嚴重過敏反應，請參閱 [HealthLinkBC File #100a 兒童和青少年的嚴重食物過敏](#)。

食物過敏與食物不耐受及食物敏感之間有何差異？

食物敏感是一個統稱，可用於許多在進食後出現特定症狀的情形。例子包括食物過敏、乳糜瀉、

腸躁症（IBS）、燒心和食物不耐受（如乳糖不耐受）。食物敏感應加以確診，以便患者確定最佳治療方案和監控計劃。

與食物過敏不同，食物不耐受不涉及免疫系統。食物不耐受一般是由於人體缺乏消化某種食物或對其進行新陳代謝。例如乳糖不耐受，它是由於人體缺乏乳糖酶來消化乳類中天然含有的糖分—乳糖。

如何確診食物過敏？

過敏症專科醫師及兒科過敏症醫師是專業的醫護人員。他們接受過免疫學的培訓，負責診斷與治療會影響免疫系統的病症。通過高階培訓，他們可以為患有不同類型食物過敏的患者進行診斷並提出治療建議和監控方案，其中包括 IgE 抗體引發的食物過敏。

家庭醫生和兒科醫生也可以診斷食物過敏。當需要進行更詳細的評估時，他們會將患者轉介至過敏症專科醫師及兒科過敏症醫師處。

過敏專科醫師診斷時主要分為三步驟：

1. 詳細的健康歷史和體檢。

如果有人進食後出現過敏症狀，醫生可根據其健康歷史和體檢判定食物過敏引發這些症狀的可能性。健康歷史還可以幫助確定哪些食物可能是過敏原。這是診斷過程中最重要的一步，它能幫助醫生決定對哪些食物進行針對性測試。根據個人的健康歷史和體檢，食物過敏測試有時並沒有必要。

2. 對可疑的食物進行測試。

對可疑食物進行測試能告訴醫生，受試食物是否會導致免疫系統產生 IgE 抗體。

3. 診斷。

過敏症專科醫師會蒐集並分析通過前兩步得到的資料。這一步非常重要，因為不能僅憑試驗結果進行診斷。綜合分析試驗結果和健康歷史與體檢後，過敏醫師方可作出診斷。

食物過敏測試有哪幾種？

食物過敏測試主要有兩種。皮膚點刺測試與特異性 IgE 抗體血液測試。

皮膚點刺測試測量的是身體是否會針對特定食物產生 IgE 抗體。測試中，醫護人員需將蛋白質提取物置入皮下。皮膚會被輕微抓破，以確保提取物會接觸到皮下的免疫系統。如受試者對疑似過敏原產生 IgE 抗體，其皮膚上會產生類似蕁麻疹的隆起，稱作疹塊。如疹塊達到一定尺寸，這意味著受試者對該食物蛋白質產生 IgE 抗體，測試結果呈陽性。皮膚點刺測試可以在過敏專科醫師或兒科過敏醫師診所進行。

IgE 抗體血液測試測量的是血液中特異性 IgE 抗體的濃度。化驗室會採集少量血樣，分析其中特異性 IgE 抗體的數量。如 IgE 抗體水平高於正常，則表明免疫系統對特定食物蛋白質產生 IgE 抗體，測試結果呈陽性。

特異性 IgE 抗體血液測試結果無法立即產生。試驗結果會交由過敏專科醫師，並和健康歷史與體檢一同接受分析。您需要與醫師進行後續跟進，以便了解診斷結果。

呈現陽性的皮膚點刺測試與特異性 IgE 抗體血液測試的準確度如何？

一些人對特定食物產生 IgE 抗體，但並不過敏。進食後並不會產生過敏反應。如果他們僅對該食物進行皮膚點刺測試或特異性 IgE 抗體血液測試，結果呈陽性。但依據該結果作出的診斷並不準確。

為了準確診斷，醫生會參考健康歷史和體檢結果來評估食物過敏的可能性，然後再進行 IgE 抗體測試。如果健康歷史和體檢表明不大可能是食物過敏，過敏專科醫師可能就不會再進行皮膚點刺測試或特異性 IgE 抗體血液測試。

患有食物過敏的人要避免食用會讓他們產生過敏反應的食物。有的實驗室會同時測試受試者對多種食物的 IgE 抗體水平。這種測試稱作批次測試。批次測試中，有些食物不會引發過敏症狀但其測試結果呈陽性的概率會增加，這可能導致誤診。

為什麼一些人對特定食物產生 IgE 抗體，但並不過敏？

有許多其他的免疫系統因子會觸發 IgE 抗體並導致過敏反應。一些人對特定食物產生 IgE 抗體，但其免疫系統並不會產生觸發過敏反應的因子。產生 IgE 抗體但對特定食物具耐受性的人士就不會出現過敏反應。他們只是對該食物具有敏感性。請注意，儘管表述相似，但對於某種食物具敏感性並不同於食物敏感症。

呈現陰性的皮膚點刺測試與特異性 IgE 抗體血液測試的準確度如何？

如測試呈陰性，則結果很可靠。對特定食物進行皮膚點刺測試或 IgE 抗體血液測試並呈陰性，意味著免疫系統對該食物不會產生 IgE 抗體。也就是受試者不會出現由 IgE 抗體觸發的食物過敏。

食物過敏測試能否預測食物過敏的嚴重程度？

皮膚點刺測試和 IgE 抗體血液測試的結果都不能用於預測食物過敏的嚴重程度。必須結合健康歷史和體檢結果才能更好地預知過敏反應的嚴重程度。有價值的健康歷史資訊包括過往過敏反應的嚴重程度和其他病症（如哮喘）。

可否對寶寶進行食物過敏測試？

可以，寶寶和幼童都可以接受食物過敏測試。兒科過敏醫師可接診剛出生至 18 個月的嬰幼兒與青少年。食物過敏測試沒有最低年齡限制。

食物過敏是否會隨兒童長大而消失？

對於部分兒童，食物過敏會隨年齡增長而消失。兒科過敏醫師應監控兒童的食物過敏情況。在兒童成長過程中，多次進行皮膚點刺測試和特異性 IgE 抗體測試有助於醫師掌握情況。他們可以確定孩子的過敏是否隨年紀增長而消失，也可以建議何時能安全、適當地將特定食物添加至飲食中。

如何確定孩子的食物過敏隨年紀增長而改善？

特異性 IgE 抗體測試有助醫生掌握患有食物過敏兒童的健康狀況。當孩子的食物過敏隨年紀增長

而有所改善，體口的特異性 IgE 抗體水平相較之前會降低，但仍可能呈陽性。

所以，單憑食物過敏測試無法確認孩子是否仍有食物過敏。醫生可能會建議進行口服激發測驗，以確認是否仍存在食物過敏。

口服激發測驗是指讓受試者吃下食物過敏原，以察看是否會發生過敏反應。如受試者曾發生嚴重反應，醫生會安排這一測試。口服激發測驗只能在過敏專科醫師或兒科過敏醫師的直接監督下，於診所口進行。如發生過敏反應，過敏專科醫師會有所察覺並立刻予以治療。不要在家中自行嘗試。

診斷食物過敏是否還有其他方法？

食物排除試驗是指從飲食中拿掉某一類別的食物，以察看過敏反應的跡象和症狀是否會停止。

食物排除試驗看起來簡易可行，但很難執行，並且不太能作為診斷的依據。它會限制攝取食物的種類並可能導致營養不良，尤其是對於兒童。如果有可能出現食物過敏的兒童長期不吃某種耐受食物，反而會增加對該食物出現過敏的風險。

過敏專科醫師會告訴您食物排除試驗是否有幫助。他們可以根據受試者健康歷史和測試結果，提供試驗期間的排除食品清單。註冊營養師可以提供建議和指導，幫助患者滿足營養需求並協助規劃試驗期間的飲食。一種食物能否及如何重新添加至飲食中需要與過敏專科醫師探討。某些食物只有在診所進行口服激發測驗時才應讓受試者重新食用。

哪些試驗不適合食物過敏的診斷？

特異性 IgG 抗體測試衡量的是血液中特異性 IgG 抗體的濃度。免疫系統對您常吃食物中的蛋白質會口生 IgG 抗體。有些人聲稱特異性 IgG 抗體表明有食物過敏或者敏感症，但並無證據證實其口法的真實性。即使一個人沒有食物過敏，他/她對常吃食物也會口生高濃度的 IgG 抗體。對具有耐受性的食物口生 IgG 抗體是正常的。所以，我們不推薦這種測試方法。

特異性 IgG 與 IgE 抗體綜合測試測量的是血液中特異性 IgG 與 IgE 抗體的總數。鑒於特異性

IgG 抗體無法表明健康狀況，所以二者的總數不能用於診斷食物過敏。

如何為前往過敏專科醫師處就診做準備？

- 自行詢問過敏專科診所可以提前進行哪些準備
- 就診前，您可能需要停止服用部分藥物。向過敏專科診所索取需要暫時停服的藥物清單
- 如可能，對每項過敏反應進行描述。如可以，用日記記錄所吃食物和症狀或許會有幫助。它可以幫您記錄每日吃了什麼以及時間，您的症狀及其時間。就診時可以隨身攜帶
- 拍下肉眼可見症狀的照片並在就診時攜帶
- 攜帶處方藥和非處方藥以及營養補充劑的清單

就診包含哪些口容與環節

- 有關孩子或您自己健康歷史的詳細問題
- 病症、健康問題、曾發生的過敏反應及症狀的清單與描述
- 可能需進行體檢
- 可能需進行皮膚點刺測試
- 可能需進行特異性 IgE 抗體血液測試
- 建議您進行後續約診

更多資訊

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

請訪問 [HealthLinkBC 網站](http://HealthLinkBC)

www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

[HealthLinkBC File #100a 兒童和青少年的嚴重食物過敏](#)

<https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile100a-c.pdf>

Asthma Canada : 哮喘基本常識
<https://asthma.ca/asthmabasics>

加拿大聯邦政府。常見的食物過敏原
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-allergies-intolerances/food-allergies.html>

Food Allergy Canada (加拿大食物過敏組織)
<https://foodallergyca.ca>

FARE: 未獲准的診斷測試
<https://www.foodallergy.org/resources/unproven-diagnostic-tests>

最後更新：2019年10月

©2019 Province of British Columbia. 版權所有可全文复制或轉發，但須註明原文出處。我們並非希望以本資源取代您的醫生或私人醫療諮詢師提供的建議。本資源僅用於教育輔導和提供資訊之用。