

快速評估您的食物敏感風險

你可以利用下表來初步評估你的食物敏感的風險。若是有長久不癒的問題，請務必尋求醫生幫助，才能對症治療。

* 此評估不能取代適當的醫學檢測。只供合格醫療專業人員參考，不適用於治療、診斷或減輕任何疾病或身體狀況。

你經常受到下列症狀的困擾嗎（一周三次以上）？

第一部分: 消化症狀

症狀	否	是
1.腹脹/ 胃腸脹氣	0	2
2.腹痛/ 肚子痛/ 腹部痙攣	0	2
3.吃了特定的食物後會打嗝	0	1
4.很難增重/ 很難減重	0	1
5.胃酸倒流/ 噁心	0	2
6.航空性中耳炎（因氣壓急劇改變而產生中耳氣壓損傷）	0	2
7.膽囊有問題（感覺很難消化油脂）	0	1
8.痔瘡/ 肛門痕癢	0	2
9.便秘/ 腹瀉	0	2
10.腸燥症	0	2
11.耳朵癢/ 發紅	0	2
12.嘴裡有金屬味	0	2
13.鵝口瘡/ 疳滋（口腔念珠菌感染）	0	2
14.鼻竇炎/ 流鼻水/ 經常打噴嚏	0	2
15.水腫	0	1
第一部分得分		/ 26

第二部分: 腦部、情緒和神經系統症狀

症狀	否	是
1.有上癮問題	0	1
2.專注力不過動症/過度活躍症 (ADHD)	0	2
3.行為偏差	0	2
4.腦筋空白/臨時想不出正確的字/口齒不清	0	2
5.視線模糊	0	2
6.昏沉遲鈍/笨拙	0	2
7.黑眼圈	0	2
8.沮喪/情緒化	0	1
9.偏頭痛/暈眩	0	2
10.閱讀障礙/筆跡改變	0	2
11.煩躁/坐立不安	0	1
12.覺得頭很沉很脹	0	1
13.一直想要吃東西	0	2
14.失眠	0	1
15.易怒	0	1
16.沒有目標/沒有動力	0	1
17.焦慮/恐慌症	0	1
18.精神恍惚/難以集中精神	0	2
19.心悸/脈搏過快	0	1
20.不寧腿症候群 (Restless Leg Syndrome)	0	2
21.緊張	0	1
22.耳鳴	0	2
23.思緒混亂/反常地無法做決定	0	2
24.健忘	0	1
第二部分得分		/ 37

第三部分:明顯的生理現象和症狀

症狀	否	是
1.時常感到不尋常的虛弱或疲倦	0	1
2.肌肉和關節無來由的感到酸痛	0	2
3.氣喘或呼吸有氣喘聲	0	1
4.慢性感染	0	1
5.濕疹	0	2
6.原因不明的疹子/皮膚痕癢	0	2
7.纖維性肌炎（經由醫生或治療師的診斷結果）	0	2
8.關節疼痛/痛感在關節中轉移/風濕性關節炎	0	2
9.暗瘡（不是荷爾蒙所引起的）	0	1
10.牛皮癬	0	2
11.皮膚粗糙乾燥	0	1
第三部分得分	/ 17	

數據分析

您的分數是：____分

基本上來說，分數越高，食物敏感的風險越高。您可能需要更小心飲食，留意有否慢性食物反應。

0-7 分	8-12 分	13-22 分	23-30 分	31-43 分	>44 分
風險極低	風險稍低	風險中等	風險稍高	風險偏高	風險極高
可留心飲食，避免飲食過度單調重複。		建議尋求醫護專業人士，檢視食物敏感的可能性，改善症狀。			

* 參考來源:

安東尼·海恩斯、安奈特·塞維爾（原作），賴孟怡（翻譯）（2013）。《食物不耐受聖經》，第一版，台北：大寫出版社。

鄭凱兒、劉嘉敏、陳智衡（2018）。《食物不再敏感手冊》，第一版，香港：香港預防醫學協會。

** 本問卷僅作為教育用途，並非診斷，治療或治癒任何疾病化用途，亦不能代替任何醫生的診斷。如果您有任何健康問題，請諮詢您的家庭醫生。