

濕疹

甚麼是濕疹？

濕疹是一種常見的過敏性皮膚病，通常是指一系列持久和續發的皮疹，症狀一般是發紅、腫脹、痕癢和皮膚乾燥等，可能伴有結痂、皮屑剝落、傷口裂開及出血。若家中有成員患有濕疹，小孩患上濕疹的機會亦比較高，因為遺傳是濕疹其中一個因素。另外，食物也有可能引起小孩的濕疹症狀。當中最容易引起濕疹而同時被忽略的是小孩飲食中蛋白質的來源。

IgG 排除飲食法及症狀的關係

一本由內地兒科醫生撰寫的《孩子生病總不好——竟是過敏惹的禍》提到兒童濕疹成因複雜，現今的醫學水平亦無法解釋清楚。寶寶的濕疹不一定是食物引起，但得了濕疹後，如沒有注意飲食，很容易加重病情。寶寶出世後，最先接觸的蛋白質是牛奶及雞蛋，它們是結構複雜的蛋白質，_難被寶寶幼嫩的腸道消化，有機會引起敏感反應。儘管營養不良的情況在發達國家並不常見（營養過剩及痴肥反而是更常見），但千萬不要自行胡亂戒口，應先諮詢醫護人員的意見，以免影響兒童成長。

致力推廣「治本醫學」的伍志堅醫生在《治本清源 2：戒口補營的自療智慧》中，提到治療濕疹的心得，「先減服類固醇，再堅持戒口，才是根治濕疹的治本方法」。由多位醫生及專家撰寫的《自然醫學教程》(Textbook of Natural Medicine) 裡，有一整個關於濕疹的章節，指出如以化驗找出致敏原，最有效的方法是檢驗 IgE 及 IgG4，而化驗以外的最好方法是食物排除法。

香港中文大學兒科醫學博士梁淑芳醫生，在其著作《飲食配合濕疹治療》一書中提到行醫的心得及一系列對濕疹與飲食的研究。她於香港沙田威爾斯醫院招募了 31 名自嬰兒時期患有濕疹的病人，他們在參與研究前曾接受不同的治療。這群研究對象進行 IgG 測試，並根據結果戒口。結果近 80% 的病人對三大致敏原：牛奶、雞蛋、小麥麩質呈高度反應。超過 70% 的病人戒口後情況好轉。而同時，這群病人的 IgE 陽性率極低。由此可見，IgE 只是其中一種反映致敏表現的檢測，需要配合 IgG 反應才能拼湊出較完整的濕疹拼圖。梁醫生其後於 2014 年香港兒科專科學院的科學論壇上發表另一份研究文章，並刊登於 2015 年香港兒科醫學雜誌。文章透過訪問病人的經驗，_指出利用 IgG 測試找出慢性敏感對治療濕疹的用處，「孩子的皮膚從來沒有那麼好，紅腫、痕癢、出血、用藥都減少了。而醫生也要肩負設計無敏營養餐單，相當具挑戰性」。因此梁醫生親自為病人設計了低敏素食餐單，而她發現孩子都願意戒吃致敏食物。梁醫生的低敏飲食經驗——《濕疹病者的飲食處方》亦曾於香

港兒科學會科學會議上發表。相關的食譜來自梁醫生其中一本著作《廚房醫學》。梁醫生總結，治療濕疹應有三大原則：適當的藥物、適當的戒口及增強整體健康。

除了遺傳和食物因素以外，環境也是引起濕疹的常見原因。空氣中的塵蟎埃、樹木、雜草、花粉、霉菌以及小動物的皮屑及分泌物都是常見的致敏原。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Cheung, G. C. L., Leung S. F., Hon, E. K. L. (2013). Nutrient intake of children with eczema on elimination diet – A cluster of cases. Can Food Change Your Health? Symposium.

Leung, S. F., Wong, K., Hon, E. (2013). Role of cow milk, egg and wheat allergens in Eczema. Can Food Change Your Health? Symposium.

Pizzorno, J. E., Murray, M. T. (2013). Textbook of Natural Medicine, 4th Ed. Missouri: Elsevier.

伍志堅 (2013)。《治本清源 2：戒口補營的自療智慧》，第一版，香港：天窗出版社。

許鵬飛、邢嬾、馬煜、李在玲、周薇 (2014)。《孩子生病總不好，竟是過敏惹的禍》，第一版，南寧：廣西科學技術出版社。

梁淑芳 (2016)。《飲食配合濕疹治療》，第二版，香港：香港預防醫學協進會。

Francesca Ng (2017年12月24日)。濕疹不是皮膚病！最大機會是你的腸胃生病了！· Sunday Kiss。