

## 常見問題集

### 1. 食物過敏？食物敏感？食物不耐受？三者意義是否一樣？

「食物過敏」(food allergy)、「食物敏感」(food sensitivity)和「食物不耐受」(food intolerance)這些字眼通常被大眾互換使用，以形容進食某些食物後所帶來的任何不愉快感覺。這三種反應可以帶來同樣的症狀，因此它們很容易被混淆。

名稱	食物過敏	食物敏感	食物不耐受
免疫系統的參與	有	有	沒有 <sup>[1]</sup>
反應	即時反應 症狀在數分鐘出現	延遲反應 症狀在數小時至數天內 出現	延遲反應 症狀在數小時至數天內 出現
日常用語	典型過敏 (Classic Allergy) 即時性過敏 (Acute Allergy) 真正的食物過敏 (True Food Allergy)	延遲性食物敏感 不耐受	*容易跟「食物過敏」、 「食物敏感」混淆。
症狀	可能相同 <sup>[2]</sup>		

1 The University of Nebraska-Lincoln

2 The University of Rochester and University of Chicago

### 2. 食物敏感測試有甚麼優點？

- 測試使用具高靈敏度的系統，可反映體內微小的免疫反應
- 全面的測試項目範圍
- 延遲敏感測試只需數滴血便可
- 採用認證實驗室提供的精湛檢測技術，達到最高準確度
- 測試報告附加一份交替飲食建議、以及食物來源及家族小冊子

### 3. 食物敏感測試能提供精確和可靠的測試結果嗎？

美國化驗所：測試運用全自動機械化的系統（免疫球蛋白吸附法及酶放大化學發光免疫法），能準確地為您找出身體免疫系統對不同食物所產生的抗體數量，並給予可靠的品質保證。所有的測試在美國政府認可之實驗室進行，而每位客戶的樣本均進行兩次重複測試，以達致可靠和準確的結果。實驗室是得到 CLIA（美國臨床實驗室改進修正案）認可的一間獨立臨床實驗室，並獲 COLA（美國辦公室檢定委員會）認可。此外，實驗室更得到華盛頓州許可可在全球進行測試服務。



德國化驗所：化驗所榮獲 EN ISO 13485 認證，是最科學化的質量管理保證。科研人員定期監察化驗的表現，核實無論由不同化驗人員操作，或測試之間的結果差異，均達至極度吻合，展現極高的「可重覆性」，準確度高。化驗所同時是歐洲頂尖的致敏原試劑的生產商，專業的科研團隊，令生產質量別具保證。



### 3. 你怎樣保證在血點採樣咭於運送期間不會變壞？

在送出樣本前，血點採樣咭會在室溫下風乾至少 3 小時，乾透的血液能避免細菌侵襲。我們的血點採樣咭使用獨有的採集技術，經實驗證實可保持血液質量穩定至少三星期。

經過反覆的質量測試，證實在血點採樣咭的血液樣本與液體狀的血液樣本得出的結果沒有差異。因此血點採樣咭效用相等於液體狀的血液樣本。

---

## 4. 市面上部份測試只測量 IgE 抗體總值？

- 當我們接觸到致敏原時，身體就會出現 IgE 抗體，而測量 IgE 的總量有助於進行由 IgE 引起之過敏疾病的臨床診斷。過高的數值可指出您的免疫系統正在減弱。
- 可是當醫護人員希望以飲食或戒口指導病人改善病情，Total IgE 未必能夠有效指出致敏原的類別，容易令醫護人員或病人在希望避開致敏原時感到無從入手。

---

### 關於預約步驟

#### 1. 如果我希望接受食物敏感測試，該怎樣做呢？

您可以致電我們的預約熱線 (852) 2763 1488，我們會安排你到抽血中心完成血液採樣的程序。我們的辦公時間：上午 10 至晚上 7 時 (星期一至五); 上午 9 時至下午 5 時 (星期六); 星期日及公眾假期休息

---

#### 2. 如果我想在醫務所進行測試，應該怎樣做？

在港澳地區有超過 450 名醫生提供我們的測試服務，除了提供延遲性反應 (IgG) 的測試，我們亦有提供即時反應 (IgE) 的測試。當中包括兒科專科、皮膚科等。醫生一方面有豐富醫學知識及臨床經驗，我們亦為醫護人員提供全面的營養資源和相關培訓，幫助病人在戒除致敏源的同時維持營養均衡。歡迎您向我們查詢，同時亦歡迎您向我們提供您的家庭醫生的資料。我們可與您的醫生聯絡，洽談是否可以於其醫務所進行測試。

---

#### 3. 完成食物敏感測試需要多少血液呢？

實際血量需視乎測試組合，測試延遲性食物敏感只需少量血液便足夠；若需要檢測即時性食物過敏，則需要較多血液。我們可安排您到就近的化驗所抽取血液樣本。若有任何疑問，歡迎隨時與我們的職員聯絡。

## 測試注意事項

### 1. 採集血液樣本前需要戒口或空肚嗎？

抽血前無需戒口或空肚。由於這項測試是測量血液內的抗體數量，所以測試前只能反映曾經進食過的食物所產生的反應。

---

### 2. 食物敏感測試適合任何年齡的人士嗎？

成年人及小孩均可接受這項測試。一般來說，小童的免疫系統在 20 星期大之後才會自己產生抗體<sup>[3]</sup>；因此，我們建議小童在 9 個月大或以上，而又開始進食固體食物至少三個月後才可接受測試。

3 *Journal of Experimental Medicine*. 1965 Nov 30; 122(6): 1173–1188.

---

### 3. 懷孕期間，我可否進行食物敏感測試嗎？

食物敏感可以是遺傳的。如果懷孕婦女一直攝取致敏食物的話，便會刺激身體的免疫系統作出反應，產生大量的 IgE 抗體或 IgG 抗體。這些抗體可經由母體傳送到嬰兒體內，增加嬰兒患食物敏感的機會。因此懷孕婦女應及早進行測試，預防寶寶患上敏感。

---

### 4. 在測試前，我需要進食不同的食物？

任何 IgG 抗體測試能反映您過往 3 個月的飲食，而 IgE 抗體測試只能追溯至抽血前 48 小時的反應。此測試就是為了找出那些在您的飲食習慣中引起您不適的食物，因此我們一般都建議客人保持原本的飲食。只有這樣，測試結果才能更清楚的揭示，哪些食物在您體內引起敏感反應。

但是，有些客人亦會考慮在測試前先進食一些他們平時較少接觸到的食物。若您選擇這樣做，我們建議您在測試前進食這類型食物至少一星期，這樣可提高偵察致敏食物的機會。但是，如果您已知道一些會產生嚴重過敏反應的食物，我們建議您不要再次犯險進食。因進食這些食物可能會引起劇烈的過敏反應。如果您對測試有任何問題，可請教您的醫生。

---

## 5. 如果我正在服用中藥和西藥，可否接受這個測試？

一般情況下，進行測試前不宜服用任何類固醇藥物（如可體松），因為類固醇藥物會抑制免疫系統，從而降低體內抗體數量，導致報告未能反映身體的真實情況。我們建議在停止服用類固醇藥物後 3 星期再進行這個測試。類固醇藥膏則不會影響測試結果。

---

## 6. 我需要醫生的處方才可以做這個測試嗎？

一般情況下，任何人可無須醫生的處方而訂購他們所需的測試作健康信息用途，而非診斷之用。

---

## 7. 假若我的小孩只吃過測試清單裡一部分的食物，依然可以進行測試嗎？

如前述，任何 IgG 抗體測試能反映您過往 3 個月的飲食，而 IgE 抗體測試只能追溯至抽血前 48 小時的反應。假若小孩從未吃過測試清單內的食物，在測試時，有可能出現「假陰性」的結果，這是因為身體從未接觸該種食物，身體未有任何對抗該種食物的抗體出現，以致測試的儀器無法偵測。

在這種情況下，部分家長會待小孩稍為長大，吃過多種食物才為他們安排測試。但同時，部分家長會基於小孩的症狀，希望從測試中，在吃過的食物中揪出致敏元兇。

---

### 關於測試報告

#### 1. 報告將會提供甚麼資料呢？

食物敏感測試報告以棒形圖型式顯示，項目的反應會分為不同的級別。每份報告將附上補充資料及小冊子，以供戒口及調整飲食之用。

#### 關於 IgG 和 IgA 抗體

- 因應嚴重程度，戒除引致高反應的食物
- 以交替飲食方式，適度進食低度反應的食物

#### 關於 IgE 抗體:

- 任何呈陽性反應的食物都建議永遠停止食用。

---

## 2. 如何理解報告內容？誰會為我講解敏感測試的報告？

我們的營養師將先電郵測試報告給客人。客人可到我們的辦事處或在電話中聽取營養師講解報告結果及提供專業營養意見。報告副本和其他資料會在講解報告時交給客人，或經平郵寄出。如對報告內容有任何疑問，歡迎您致電(852) 2763 1488 與我們的健康顧問查詢。

---

## 3. 我發現對牛奶和蛋有陽性的 IgG 反應，若戒掉這些食物，我會營養不良嗎？

您可依照交替飲食計劃的建議而暫時戒除您的致敏食物。例如您對牛奶敏感，營養專家建議豆奶、米奶或杏仁奶等可用作代替；營養素如鈣質和蛋白質都可在其他的食物來源中得到。請謹記，沒有任何一種營養素是只出現於單一的特定食物內。只要均衡飲食，大多營養素都可從日常食物中攝取到。

---

## 4. 我需要進行跟進測試嗎？

經過 6-9 個月的交替飲食計劃後，您可考慮進行跟進測試。跟進測試將助您評估是否仍然對致敏的食物有過度反應，並能找出在過去多月的飲食變化中有否對新的食物產生敏感反應。

---

## 5. 完成測試後，要多久才有症狀上的改善？

在大多的情況下，若您的健康問題是基於食物或吸入物質等過敏或敏感引起，在戒口後的數個星期內您應感受到症狀的改善。

但若您的問題依然存在，這些健康狀況可能受其他因素影響。始終，飲食的改變和控制只是改善食物敏感的其中一種方法，卻不一定是所有其他健康問題的唯一解決方法。

---

## 6. 測試 IgE 抗體，就間接反映身體的 IgG 抗體反應嗎？

不可以。IgE 抗體與 IgG 抗體在身體發生反應的方式及反應均大有不同。就算對部分人士而言，IgE 或 IgG 抗體所帶來的症狀相似，但兩者並不一定相關。而根據我們多年的經驗，測試者對同樣食物的 IgE 及 IgG 反應大多不一樣，若您在選擇測試時遇到困難，應根據自己的過敏病或敏感症狀的歷史，詢問醫療專業人

員的意見。而我們的測試服務可同時檢測血液中的 IgE 及 IgG 抗體反應，可供不同人士因應飲食或健康的需求而了解食物對身體的影響。

---

## 7. 部分網上文章指出，進行 IgG 測試或會致命？

部份人士誤將 IgG 的結果（延遲性反應）與 IgE 的結果（即時性反應）劃上等號，並因不了解測果結果的情況下誤食致敏食物，而結論進行 IgG 測試或會致命。目前世界上有主要幾種過敏或敏感的測試。當中有關血液測試危險性不高，除非測試者有血液凝固障礙或過往在採集血液樣本有不愉快經驗，或其他已知有關採集血液樣本的風險。而皮膚點刺測試在 1990-2001 年間，在美國曾錄有零星死亡個案 [4]。而在 2017 年 8 月，在美國則發生了首宗有關食物挑戰測試(oral food challenge)的死亡個案[5]。而截至現時，暫時未有任何有關 IgG 測試的死亡個案。

4 Bernstein D., Wanner M, Borish L, Liss GM., 2004. Twelve-year survey of fatal reactions to allergen injections and skin testing: 1990-2001. *J Allergy Clin Immunol.*, 113:6, pp. 1129-36. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15208595>

5 *Allergists Respond to Death of 3 year-old Boy During Oral Food Challenge*. American College of Allergy, Asthma & Immunology; American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; and the Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology. 2017. Retrieved from: <http://acaai.org/allergists-respond-death-3-year-old-boy-during-oral-food-challenge>

---

## 8. IgG 抗體只反映進食過的食物？吃得愈多愈敏感？

身體對某一種食物本來並不會引起反應，但如果常常吃，身體無法處理太多某種食物，或會超出其負擔，免疫系統就會逐漸針對這種食物產生 IgG 抗體。所以理論上需要進食過的食物才会有結果。事實上，任何類型的血液測試（IgE/IgG 血液測試）都需要測試者身體曾經接觸致敏源才可進行。IgG 抗體測試常見的致敏源（例如蛋、奶、小麥）都是飲食上最常接觸的食材，令人有錯覺吃得愈多，IgG 抗體愈高，結果只反映進食過的食物。不過，亞洲人常吃白米、豬肉等食物，但對這些食物有陽性反應的人並不常見，可見曾經進食或常常進食的食物並不是 IgG 抗體偏高的唯一因素。