



養和杏林手記

2020年6月19日

## 《進食一隻雞蛋的感動》

| 撰文：莫穎珊



養和醫院註冊營養師

文章刊於 2020 年 6 月 19 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

記得小時候，老師總會問大家未來的志願是什麼，而大家總會說教師、律師、醫生等，而我首次認識營養師這個行業是在初中時。當時我覺得這個行業很有意義，因為我們一日三餐都與營養飲食息息相關，而當時纖體公司大行其道，以標榜一周可減至少 10 磅作為招徠，雖然可行，但減的是脂肪還是水份？會否容易反彈而對長遠的健康有害？我立志將來要教人認識正確的營養知識，幫助人食得健康。

營養需要以科學實證，運用時卻需要藝術，如何針對病人的身心和社交的需要，以提供最適合病人的營養膳食。回港工作數年後，科研日新月異，須以開放性心態去了解新的營養資訊，並以批判性思維去判斷是否適合病人。

### 科學實證藝術運用

香港一直很缺乏免疫及過敏病科專科醫生，而專門處理食物過敏的註冊營養師更是寥寥可數。我曾於澳洲實習時到過當地的過敏病科中心，一直希望日後能朝着這個專科繼續鑽研及深造。去年年頭我開始於過敏病科中心工作，針對性為食物過敏及不耐症的病人提供教育及治療，除了診症外，由於不斷有嶄新的診斷及治療，亦需要不斷作科研及臨床審查。

食物過敏是由於身體錯誤地攻擊一般視為對身體無害的食物，例如雞蛋、牛奶、花生、小麥和海鮮等，過往的治療只有完全戒食已確診有過敏的致敏原，以預防過敏症狀出現。近年，愈來愈多的研究分享口服脫敏治療的成效，令病人不再需要完全戒吃致敏食物，亦可減低因為誤食而出現的過敏症狀。

查理（化名）是名患有雞蛋過敏的 7 歲男孩，在治療前，對以水 1：10 稀釋的 1.5 毫升雞蛋液已經會出現過敏反應，出現喉嚨灼熱症狀。查理從小到大都要完全戒食所有含有雞蛋成份的食物，包括糕點、雪糕、部分意粉等。

在媽媽的陪同下，查理到過敏病科中心進行雞蛋口服脫敏治療。這個治療是在醫生的監察和營養師的指導下，透過逐步進食已知的致敏食物（即是雞蛋），從很小的份量慢慢增加，從而提升身體對雞蛋的耐受性。在接受脫敏針注射，並按着治療計劃每天進食建議的雞蛋液份量後，男孩終於可以吃一隻熟蛋。

### 難忘蛋脫敏的感動

還記得查理進食雞蛋當日，媽媽感動不已，並以手機拍下男孩進食一隻雞蛋的過程，這是男孩有記憶以來首次進食雞蛋！有時候人會把進食視為理所當然，但當你連進食很小份量的食物都有過敏反應時，原來能夠進食一整隻雞蛋是一件多麼不容易的事。更重要的是，查理的媽媽知道自己不用好像以前一樣，擔心查理在學校或不在她的視線範圍時會因誤吃雞蛋而出現呼吸困難，甚至有生命危險。查理的治療過程其實並未完結，因為他仍在進行牛奶脫敏治療，而過程中並沒有如雞蛋般順利，曾出現過敏反應，不過他為人樂觀，每次來到中心總會帶着笑容，期待自己的治療成果。

工作上，我亦遇過不少患者提出有關食物過敏的謬誤，例如之前就曾有一種聲稱可治療濕疹的方法，就是把 5 顆新鮮蛋黃放於平底鑊以大火加熱，並用平底鑊鏟按壓蛋黃，以提煉出蛋黃油，然後外敷於濕疹患處，數天後連傷口也能癒合。可是部分濕疹患者同時患有食物過敏，而濕疹症狀亦有可能是由食物過敏引致，特別是小孩子。若患者本身有雞蛋過敏，根據網上的「秘方」，把自家製而沒有經特別處理的蛋黃油往濕疹患處塗抹，有機會弄巧反拙，嚴重者可能有生命危險。

此外，我亦遇過有家長從網上獲得資訊，患有雞蛋過敏的小孩子只要繼續吃雞蛋的食品，「大大吓就自然會有（雞蛋過敏）」。可是小孩子的濕疹頗嚴重，患處長期被小孩子抓癢而流血甚至含膿，如強行繼續進食雞蛋，有可能會延緩治療，其實理應接受過敏病科醫生處方的藥物及外敷治療，完全戒吃雞蛋及含雞蛋的產品，並在適當的時候，在醫生及營養師的監察及評估下，慢慢重新引進雞蛋。

### Fact-check 網上資訊

營養師現時為不受法例規管的醫療專業，由於缺乏監管，只要是讀過營養學的人都可以自稱為營養師，質素參差，部分人士甚至提倡沒有科學根據的營養建議，增加市民的健康風險。衛生署近年積極推動「認可醫療專業註冊先導計劃」（先導計劃），以「一個專業，一個專業團體，一份名冊」的原則運作。每個專業由一個符合計劃訂明標準的專業團體負責管理其專業名冊，以確保醫療人員的專業水平。香港認可營養師學院（Hong Kong Academy of Accredited Dietitians, HKAAD）於 2019 年 10 月 31 日在衛生署的「認可醫療專業註冊先導計劃」（先導計劃）下獲得正式認證。

面對新的營養資訊和治療屬好事，要判斷資訊是否可靠有三大把關：第一，有否科學證據支持（Fact Checking），還是網傳的家傳秘方？第二，研究的強度（Strength of Evidence），研究是在動物還是人類身上，屬單一性還是有多個研究支持？第三，不清楚的營養資訊，應該先諮詢醫生或註冊營養師，確保不會影響健康。

| 撰文：莫穎嫻

養和醫院註冊營養師