

香港食物過敏求醫指南

SAFE BITE HK 守護每一口

一、 症狀自我評估與反應分類

食物過敏反應可分為 IgE 介導（急性）與 Non-IgE 介導（遲發性） 兩大類。
精準區分症狀發作的時間與臨床表現，是前往專科求醫前最重要的一步。

1. 急性 IgE 介導反應 (數分鐘至2小時)

常見臨床發作：

- 皮膚（最常見）： 全身蕁麻疹（風癮）、血管性水腫（眼嘴紅腫）、皮膚痕癢。
- 腸胃： 突發性劇烈腹痛、反覆嘔吐、噁心、腹瀉。
- 呼吸道： 噴嚏、流鼻水、持續咳嗽、哮鳴或喉嚨緊繃感。

⚠️ 具演變為致命過敏性休克之風險！

2. 遲發 Non-IgE 介導 (數小時至2天)

常見臨床發作：

- 腸胃反應： 長期腹瀉、黏液血便、反覆嘔奶。
- 皮膚症狀： 反覆發作或難以控制之中重度濕疹。
- 生長發育： 嬰幼兒體重增長停滯、發育遲緩。

常見於：牛奶蛋白過敏 (CMPA)、食物蛋白質誘發腸炎綜合症 (FPIES)、過敏性嗜酸性消化道疾病等。



致命過敏性休克 (Anaphylaxis) 急症警告

當出現以下任何危急紅旗症狀，代表呼吸或血液循環受阻，請立即撥打 999 叫救護車：

呼吸困難： 喉嚨緊繃、吞嚥困難、持續喘鳴 (Wheezing) 或聲音嘶啞。

循環衰竭： 頭暈目眩、面色蒼白、神智不清、突發性虛脫或暈厥。

二、就診前預備: EATERS 病史紀錄清單

英國 NHS及 BSACI 認可推行用於「過敏焦點臨床病史（AFCH）」的六大關鍵框架

見專科醫生前，請使用 EATERS 架構記錄細節：



Exposure (接觸) ..... 吃了甚麼食物？份量多少？（例如：吃了半粒花生 / 飲了5毫升牛奶）

Allergen (過敏原) ..... 懷疑哪種食物？烹調方式（生食、熟食、烘焙）。例如：蛋白是否經高溫烘焙。

Timing (時間) ..... 從進食第一口到出現第一個症狀隔了多久？（<30分鐘、<2小時、翌日）。

Environment (環境) ..... 發作於何處？是否有輔助誘發因子？例如：劇烈運動、發燒、生病、飲酒、止痛藥。

Reproducibility (可重複性) .. 以前吃過有反應嗎？之後再吃是否每次都會出現相同或更嚴重的症狀?

Symptoms (症狀) ..... 出現哪些器官症狀？建議提供照片（如皮膚風癩、眼嘴腫脹照片）及嘔吐次數等。

三、香港食物過敏求醫路徑 (公立 vs 私營)

路徑 A：公立醫院體系 (HA)

優點: 獲政府大幅補貼，費用平宜。
缺點: 專科極少，輪候時間較長。

求醫步驟：
1. 求診普通科門診或私家醫生。
2. 取得醫生轉介信。
3. 提交至專科門診排期。
4. 專科門診進行會診與測試。

路徑 B：私營醫療體系 (Private)

優點: 即時預約、快速進行過敏原測試。
缺點: 全數自費

求醫選擇：
私家醫院過敏中心。
私家免疫及過敏病科專科診所。
公立醫院私家門診。

四、香港免疫及過敏病科專科醫療機構

私家專科 – 港島區

機構名稱	駐診專科醫生	地址	電話
養和醫院 (過敏病科中心)	何學工醫生 兒童免疫、過敏及傳染病科專科	跑馬地山村道2號9樓	(852) 2835 8430
養和醫院 (過敏病科中心)	陳偉明醫生 兒科 / 過敏免疫治療科專科	跑馬地山村道2號9樓	(852) 2835 8430
過敏病及哮喘診療中心	鄔揚源醫生 免疫及過敏病科	香港島中環遮打道10號太子大厦1428室	(852) 2818 0180
香港過敏醫療中心	陳偉明醫生 兒科 / 過敏免疫治療科專科	香港中環皇后大道中33號萬邦行11樓1103室	(852) 2882 8212
尚至醫療	莊俊賢醫生 兒童免疫、過敏及傳染病科專科	中環畢打街1-3號中建大厦8樓811室	(852) 2526 6332
MedDx	NOT SPECIFIED	香港灣仔駱克道171-173號22樓	(852) 25871022 (852) 25871038
卓健醫療中心	食品過敏測試		(852) 8301 8301

四、香港免疫及過敏病科專科醫療機構

私家專科 – 九龍區

機構名稱	駐診專科醫生	地址	電話
仁安體檢中心 (過敏專科)	蔡宇程醫生 兒童免疫、過敏及傳染病科	尖沙咀中間道15號 H Zentre 9 樓	(852) 2682 2313
仁安體檢中心 (過敏專科)	鄔揚源醫生 免疫及過敏病科	尖沙咀中間道15號 H Zentre 9 樓	(852) 2682 2313
仁安體檢中心 (過敏專科)	蔡宇程醫生 兒童免疫、過敏及傳染病科	尖沙咀中間道15號 H Zentre 9 樓	(852) 2682 2313
仁安體檢中心 (過敏專科)	鄔揚源醫生 免疫及過敏病科	尖沙咀中間道15號 H Zentre 9 樓	(852) 2682 2313
香港浸信會醫院 (兒童及青少年科診所)	陳虹醫生 兒童免疫、過敏及傳染病科專科	觀塘欣業街8號香港浸信會醫院東九龍醫療中心15樓	(852) 2339 8461
峻賢醫療	林卓燊醫生 免疫、過敏及傳染病科專科	香港九龍尖沙咀廣東道5號海洋中心13樓1331室	(852) 2366 8322

四、香港免疫及過敏病科專科醫療機構

私家專科 – 新界區

機構名稱	駐診專科醫生	地址	電話
仁安醫院 過敏中心	蔡宇程醫生 兒童免疫、過敏及傳染病科	沙田大圍富健街18號	(852) 2608 3366
仁安醫院 過敏中心	鄔揚源醫生 免疫及過敏病科	沙田大圍富健街18號	(852) 2608 3366
香港港安醫院 (荃灣)	林卓燊醫生 免疫、過敏及傳染病科專科	新界荃灣荃景圍199號	(852) 2276 7676 (852) 2275 6688
香港大學醫療系統臨床中心 (港大醫學院免疫及過敏診所)	李曦醫生 免疫及過敏病科	香港薄扶林沙宣道**3**號**2**樓	(852) 3910 3350
香港中文大學醫務中心 (馬鞍山/西沙診所)		新界西沙海映路8號 GO PARK 2 地下 LG17 號舖	(852) 3946 6046
香港中文大學醫院	梁廷勳醫生 兒童風濕免疫過敏科	新界沙田澤祥街**9**號	(852) 3946 6888
香港中文大學醫院	梁詩彥 醫生 兒童免疫、過敏及傳染病學	新界沙田澤祥街**9**號	(852) 3946 6888

四、香港免疫及過敏病科專科醫療機構

公營醫院私家門診 - 成人

公營醫院名稱	專科	地址	電話
瑪麗醫院 內科學系 — 臨床免疫及過敏病科 (由港大教授團隊及醫管局高級顧問醫生直接診症)	李曦醫生 免疫及過敏病科	香港薄扶林道102號 瑪麗醫院 J座一樓 私家診所	(852) 2255 5688
香港大學醫療系統臨床中心 (港大醫學院免疫及過敏診所)	李曦醫生 免疫及過敏病科	香港薄扶林道102號 瑪麗醫院 J座一樓 私家診所	(852) 2255 5688
香港大學醫療系統臨床中心 (港大醫學院免疫及過敏診所)	何梓駿醫生 風濕病科	香港薄扶林沙宣道**3**號**2**樓	(852) 3910 3350
葛量洪醫院 (專科門診)	李曦醫生 免疫及過敏病科	香港薄扶林 黃竹坑道125號 葛量洪醫院 正座地下專科門診部	(852) 2518 2680
葛量洪醫院 (專科門診)	何紫筠醫生 風濕病科專科	香港薄扶林 黃竹坑道125號 葛量洪醫院 正座地下專科門診部	(852) 2518 2680

四、香港免疫及過敏病科專科醫療機構

公營醫院私家門診 - 兒童

公營醫院名稱	專科	地址	電話
香港兒童醫院 (私家門診) 兒童風濕免疫過敏科 (18歲或以下)	劉宇隆醫生 兒童風濕免疫過敏科	九龍九龍灣承昌道1號	(852) 3513 3513
香港兒童醫院 (私家門診) 兒童風濕免疫過敏科 (18歲或以下)	梁廷勳醫生 兒童風濕免疫過敏科	九龍九龍灣承昌道1號	(852) 3513 3513
威爾斯親王醫院醫 (私家門診)	梁廷勳醫生 兒童風濕免疫過敏科	沙田銀城街**32**號 威爾斯親王醫院 **F** 座 **2**樓	(852) 3505 1467
威爾斯親王醫院醫 (私家門診)	梁詩彥 醫生 兒童免疫、過敏及傳染病學	沙田銀城街**32**號 威爾斯親王醫院 **F** 座 **2**樓	(852) 3505 1467

五、 實證醫學診斷工具

實證有效之正規醫學診斷工具

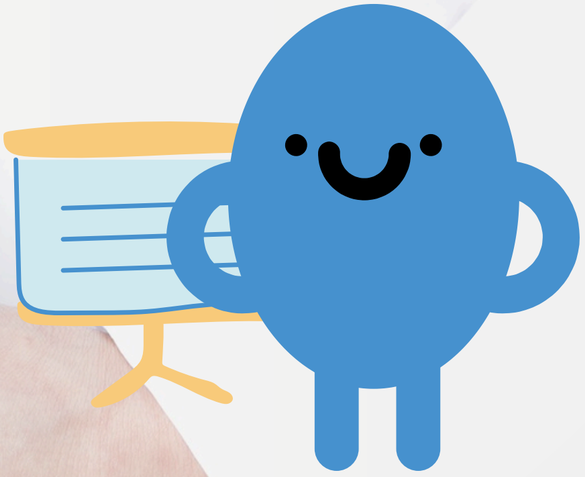
皮膚點刺測試 (Skin Prick Test, SPT)
將微量過敏原液滴於前臂，用微針輕刺表皮， 15分鐘後觀察風疹塊大小。
優點： 15分鐘即時出結果。
局限： 測試前5天需停用抗組織胺藥
特異性 IgE 抽血 (sIgE / ImmunoCAP)

抽血檢測針對特定食物的 IgE 抗體濃度。進階版為組份診斷 (CRD)。
優點： 不受藥物影響，嚴重濕疹者適用。
局限： 陽性僅代表「致敏」，不等於「過敏」。

口服食物挑戰試驗 (Oral Food Challenge)
在過敏科醫生監督及急救裝備下，遞增式吃下疑慮食物。
金標準 (Gold Standard): 100% 確診過敏或確認已產生耐受性(痊癒)。

溫馨提示：盲目忌口反而誘發過敏!

根據美國 NIAID 指引，若單憑 IgG 測試便把幾十種食物完全忌口，除導致營養不良外，長期完全不接觸某食物，反而會讓原本耐受的食物轉變為真正嚴重的 IgE 急性過敏!



過敏反應應對方案

只供參考——請依照你的個人過敏反應行動計劃。



輕度至中度過敏症狀

可能出現的症狀

- 發癢（包括眼睛）
- 嘴唇、面部或眼睛腫脹
- 流鼻水、打噴嚏
- 局部皮膚發紅、灼熱或蕁麻疹
- 腹痛、噁心、嘔吐

應採取的行動



1. **坐下**
   不要站立或走動。
   如感到頭暈或快要暈倒，請平躺。
2. **找到腎上腺素**
   找到腎上腺素（epinephrine）自動注射器。
3. **服藥**
   服用抗組織胺或醫生處方的藥物。
4. **聯絡家人／緊急聯絡人**
5. **如症狀惡化**
   如症狀惡化，使用腎上腺素。
6. **呼吸支援（如需要）**
   如有呼吸問題，請按醫囑在使用腎上腺素的同時使用吸入器。

嚴重過敏反應（過敏性休克）

嚴重警告徵狀

- 舌頭腫脹
- 喉嚨發緊或聲音沙啞
- 聲音沙啞
- 說話或吞嚥困難
- 呼吸急促、喘鳴
- 胸部不適、持續咳嗽
- 全身大量蕁麻疹、廣泛發紅及灼熱感
- 皮膚蒼白或發紫
- 心跳加快或脈搏微弱
- 頭暈、焦慮、混亂或昏厥感
- 虛弱或倒下
- 休克或失去知覺

立即行動

1. **坐下**
   不要站立或走動。
   如感到頭暈或快要暈倒，請平躺。
2. **使用腎上腺素**
   立即使用處方的腎上腺素自動注射器。
3. **致電 999**
   召喚救護車。
4. **聯絡家人／緊急聯絡人**
5. **確保通道暢通**
   如獨自在家，請打開大門，讓救護人員能順利進入。
6. **準備等候救援**
   穿好衣服，並準備重要文件（香港身份證／護照）。
7. **5 分鐘後如仍無改善**
   如 5 分鐘後仍無改善，可按個人行動計劃再使用腎上腺素。
8. **呼吸支援（如需要）**
   如有呼吸問題，請按醫囑在使用腎上腺素的同時使用吸入器。



抗組織胺不能治療嚴重過敏反應。

如同時需要吸入器（支氣管擴張劑）和腎上腺素，請先使用腎上腺素。

懷疑出現嚴重過敏反應後，必須送院接受治療。

在香港，如遇緊急情況！請致電 999 召喚救護車。

SEP 2026

SAFE BITE HK 守護每一口

透過提升公眾意識與專業資訊,
推動社會正視「食物過敏」,並改善患者的生活。

SAFE BITE HK
WEBSITE

SAFE BITE HK
FACEBOOK

SAFE BITE HK
INSTAGRAM

