

凡過敏必有過敏原 且 100%有食物過敏 台北人 80%有慢性食物過敏症 第1類立即性與第3類延遲性過敏最常見 免疫複合體在體內流竄，發炎，過敏

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 68》：何謂發炎疾病？，即提及過敏是發炎疾病的一種，過敏與其他發炎的差別，即在於所有的過敏，必有過敏原在作祟，且 100% 一定有食物過敏的問題，據調查，80%的台北市民患有慢性食物過敏症。

在免疫學的學理上，過敏可分為 4 種，在此僅介紹最常見的兩大類，即第一類的立即性過敏反應與第三類的延遲性過敏反應。

以食物過敏為例，立即性過敏就是某些東西一吃下去，很快或馬上就會出現全身發癢等立即性反應，如海鮮、花生、芒果等。它的過敏反應是靠免疫球蛋白 E(IgE) 這種抗體在負責，但不如慢性食物過敏檢測的 IgG 來得重要，因幾乎所有曾經急性過敏症的人，都清楚會引起自己過敏的是什麼，而會主動避開。

至於第三類的延遲性食物過敏，則如我們常吃的麵條、天天喝的牛奶，吃了、喝了，會產生疲倦、頭痛、鼻塞、咳嗽等問題，但症狀常會在幾小時，甚至 2~3 天後才發作，發作時你也很難聯想到是幾天前吃麵條或牛奶所引起的，所以你就持續吃這些東西，症狀也持續著；慢慢地，症狀就變得不明顯，你也就更不會知道身體不舒服的原因在哪裡了。

為什麼過敏症狀會變得不明顯？因為長期吃這些過敏食物，身體為了要適應這些食物，免疫系統內的「壓抑型 T 細胞」會冒出來，把慢性食物過敏壓抑住，使它症狀不明顯。因此有人終其一生不知自己的慢性過敏原是什麼。

尤其是最普遍的第 3 種，這種是由於體內抗體和外來的過敏原結合起來，形成所謂的「免疫複合體」，在體內流竄，造成的發炎現象。這些「免疫複合體」若跑到微血管密集的皮膚上面，

就會變成異位性皮膚炎或濕疹；若集中在鼻子或肺部，就變成慢性鼻子過敏或氣喘。

慢性食物過敏是各種過敏的大本營，它不像急性過敏會讓你馬上不舒服，但卻會干擾全身各大系統的運作，以各種不同的症狀表現出來，讓你以為是其他問題。

據調查，台灣成人及兒童罹患食物過敏，所表現出來的症狀排行榜如下表。

食物過敏引發的各種症狀				
名次	成人		兒童	
	症狀	比例	症狀	比例
1	疲倦	68%	鼻竇炎	68%
2	腹脹、便秘、腹瀉	58%	喉嚨痛、常感冒	58%
3	頭痛、偏頭痛	51%	黑眼圈	51%
4	眼睛癢、流眼淚	49%	頭痛	49%
5	喉嚨痛、常感冒	45%	皮膚癢、起疹子	45%
6	失眠	43%	便秘、腹瀉	43%
7	皮膚癢、起疹子	40%	疲倦	40%
8	肌肉痠痛	37%	異位性皮膚炎	37%
9	焦慮、憂慮	36%	流眼淚	36%
10	鼻竇炎	36%	學習不專心	36%

為何食物過敏會這麼流行？原因包括：(1)環境污染影響免疫系統，(2)重複食用相同、固定的食物，(3)化肥、農藥、人工添加物太多，(4)飲食中含有過多的「促發炎物質」，(5)胎兒時期缺乏營養，(6)哺乳期太短...等。

低敏飲食，及七大過敏原：乳製品、雞蛋、小麥、玉米、芝麻、柳橙、黃豆，將在下週詳述。(97.5/30：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》29)