

照顧患有食物 過敏的兒童

必備知識指南



掃描獲下載。



目錄

第
3
頁



瞭解

瞭解他們對什麼(過敏原)過敏

第
4
頁



預防

最大限度減少引發嚴重過敏反應
(過敏性休克)的風險

第
6
頁



熟悉

識別過敏反應的跡象和症狀

第
8
頁



治療

發生嚴重過敏反應時懂得如何處理

審校人: Dr. Waleed Alqurashi、Dr. Philippe Bégin、Dr. Moshe Ben-Shoshan、Dr. Edmond Chan、
Dr. Julia Upton、Dr. Susan Waserman、Dr. Wade Watson。



瞭解

此頁供家長填寫

姓名

因過敏而須避免進食的食物



應避免的食物的其他名稱 (例如、大豆可被稱為豆乾或豆腐)

使用哪種腎上腺素自動注射器？

確保您手頭至少有兩個備用



自動注射器在哪裡？

知道孩子攜帶注射器的位置；代為保管幼兒的注射器



特別指示

針對外出、活動和其他事項



緊急連絡人





預防

避免過敏反應

取得紀錄

寫一張**安全食物購物清單**、或者要求家長提供**安全的正餐/零食**。



認真閱讀

在購買食物之前、**閱讀整個成分表**、**避免含有或「可能含有」**您需要避免的食材的產品。



仔細檢查

三重檢查、仔細閱讀標籤：



1. 在商店購買產品前。



2. 當您回到家中並把它收好之前。



3. 在上菜之前。

也要檢查**非食用產品**的標籤、如**手工產品**和**個人護理用品**。



如果不確定、就把**成分表拍下來**發給家長、讓他們仔細檢查是否安全。





預防

避免過敏反應

減少風險

在製作或提供食物時減少**交叉污染**。交叉污染是指食物過敏原意外地進入另一種食物、表面/物體上、甚至唾液中。



在準備正餐/零食前後、用肥皂和水**洗手**。



請勿從食物中挑出過敏原、因為可能會有少量殘留（例如從沙律中取出堅果）。



在準備食物時、**清潔表面**、如櫃檯和桌子、並保持它們沒有過敏原。



先做不含過敏原的飯菜、使用單獨的砧板、餐具和炊具。



在親吻孩童之前、**確保您和您的寵物沒有食用過孩子的過敏原**（唾液會沾到他們的皮膚上、進入他們的眼睛或嘴巴）。



不要共用食物/飲料、吸管、餐具、杯子或器皿。



熟悉

識別跡象和症狀

過敏性休克的症狀通常表現在兩個或更多個身體系統：

皮膚



蕁麻疹、
腫脹、瘙癢、
手感溫暖、
發紅

呼吸



咳嗽、喘息、
呼吸急促、
胸痛或胸悶、
喉嚨發緊、
聲音嘶啞、
鼻塞或類似花

粉熱的症狀 (流鼻涕、鼻子發癢、
流淚、打噴嚏)、吞嚥困難、窒息感



記住，過敏性休克不一定會出現蕁麻疹。

胃

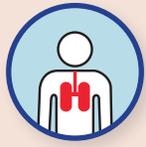


噁心、疼痛或
痙攣、嘔吐、
腹瀉

心臟



比正常膚色蒼
白/面色發青、
脈搏微弱、
昏厥、頭暈眼花



僅有呼吸或心臟症狀就可能是過敏性休克。



立即治療過敏性休克、不要任由症狀進展。



熟悉

識別跡象和症狀



根據孩子的年齡/成熟程度、確保他們知道在感覺不舒服/出現反應時要告訴您。



嬰兒

他們的哭聲可能會有明顯的變化、流口水、餵食後立即嘔吐、或者行為發生變化、如易怒、意外地變得非常困倦或難以醒來、和/或粘著照顧者。



嘔吐



流口水



突然疲累



兒童

兒童在描述症狀時可能會說：



「我的嘴巴裡
感覺怪怪的」



「我的舌
頭很癢」



「食物
好辣」



治療

嚴重過敏反應 (過敏性休克)



關於腎上腺素

這是治療過敏性休克的一線方法。**不要使用抗組胺藥、如Benadryl[®]、因為它們不能逆轉過敏性休克的症狀。**即使您不確定是否有反應、**也要使用腎上腺素自動注射器。**腎上腺素是安全的,可以拯救生命。

如果發生過敏性休克,請遵循以下**5個緊急步驟**:



第1步
立即使用**腎上腺素自動注射器**(如EpiPen[®]、ALLERJECT[®]、Emerade[®])。按照設備上的說明操作。



第2步
立即**致電9-1-1**或當地的急救中心、告訴他們孩子有過敏性休克。



第3步
如果症狀沒有改善、最早可於注射第一支5分鐘之後、使用**第二支自動注射器**。



第4步
立即前往最近的**醫院**(最好乘救護車)、即使症狀輕微或已經停止。反應可能變得更嚴重或復發。



第5步
打電話給**緊急聯絡人**(如家長)。



去醫院是因為孩子出現過敏反應、而不是因為用了腎上腺素。



治療

嚴重過敏反應——體位很重要

當注射腎上腺素時

讓孩子**坐下或躺下**。如果呼吸困難，他們可能更喜歡坐著。



在使用腎上腺素自動注射器之前，**支撐或加固他們的腿部**以減少移動可能會有幫助。

注射腎上腺素後

讓他們**仰臥** (如果還沒有躺下)，並抬起他們的腿。如果呼吸困難，他們可能更願意保持坐立狀態。



如果孩子感到不舒服或出現嘔吐，**讓他們側臥**。如果不省人事，也應該讓他們側臥。



在過敏反應期間...

如果孩子是躺著的，在過敏性休克期間**不要讓他們突然坐起來或站起來**，即使是在注射腎上腺素後。**突然改變體位可能會危及生命。**



注射腎上腺素後，**與幼兒一起躺下來**讓他們保持平靜可能會有幫助。



? 常見問題

1 什麼是食物過敏？



當您有食物過敏時，免疫系統會將某種特定食物中的某些東西（最常見的是蛋白質）誤認為是有害的。您的身體對該食物（過敏原）的反應就是過敏反應。

2 最常見的食物過敏原是什麼？

在加拿大，「最應重視的食物過敏原」是：



花生



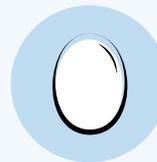
樹堅果



芝麻



奶類



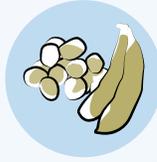
蛋



魚



甲殼類動物
(如龍蝦、蝦)
和軟體類動物
(如扇貝、蛤蜊)



大豆



小麥和
黑小麥



芥末

3 需要多少食物過敏原才會引起反應，反應發生的速度有多快？



引發過敏反應所需的量因人而異，對某些人來說，少量即可引發過敏反應。大多數過敏反應是在幾分鐘內發生的，但有些過敏反應會在接觸後幾小時內發生。

4 什麼是過敏性休克？



過敏性休克是最嚴重的過敏反應類型。它可能會危及生命，但有一些方法可以將風險降到最低，並為緊急情況做好準備。

第6頁的圖片；第8頁的步驟1和3由加拿大兒童過敏性休克行動計畫(Kids' CAP)供稿。



分享本指南

它提供了易於理解的資訊，對管理食物過敏和過敏性休克至關重要。

本指南非常適合祖父母、保姆、教練和其他為患有食物過敏的兒童提供照護的人。





foodallergycanada.ca